

Être prévenue
ne protège pas,
mais ignorer fragilise.



Vos dons sont
indispensables
pour continuer
à faire vivre **Maman Blues**.
Adhérez sur **HelloAsso**.

www.helloasso.com/associations/maman-blues

Pour plus d'informations

www.maternologie.fr

Site médical d'information et de formation sur la maternologie qui est la prise en compte spécifique des aspects psychiques de la maternité, de la naissance et de la parentalité.

www.marce-francophone.fr

Association francophone de professionnels de la santé autour d'une meilleure compréhension et de l'étude des pathologies psychiatriques puerpérales et périnatales.

www.arip.fr

Association pluridisciplinaire de recherches et de formations en Périnatalité.

Prenons soin des mères,
elles aussi viennent de naître.

Maman Blues

Qui sommes-nous ?

Créée en 2006, association nationale de mères ayant vécu la difficulté maternelle.

Nos objectifs

Témoigner de ce sujet dans toute sa dimension humaine.

Informer et **soutenir** les parents ou futurs parents anonymement et gratuitement dans le respect de chacune, chacun.

Promouvoir les actions contribuant à lever le tabou de la difficulté maternelle.

Alerter et **sensibiliser** les pouvoirs publics et les médias.

Informer, **mobiliser**, **fédérer** les professionnels de la Santé, de la Périnatalité et de la Psychiatrie.

Votre contact local

Référente Haute-Vienne :

mamanblues87@gmail.com

ASSOCIATION ADHÉRENTE

cia
ne! COLLECTIF
INTERASSOCIATIF
AUTOUR DE LA
NAISSANCE

DIFFICULTÉ maternelle

Baby blues, Dépression,
Angoisses, Culpabilité, Honte, Solitude...

PARENTS, FUTURS PARENTS,

des bouleversements psychologiques
et émotionnels peuvent survenir
autour de la maternité.

NE RESTEZ PAS SEULS !

PARLEZ-EN
dès que possible !



Maman
Blues

Forum
maman-blues.fr/forum

Information
Soutien Partage

WWW.MAMAN-BLUES.FR
asso.mamanblues@gmail.com



L'attente ou la naissance de votre enfant peut être **différente** de ce que vous aviez pensé ou imaginé.

Certaines émotions de la maternité peuvent être **difficiles** à vivre, voire **déstabilisantes**.

Honte et culpabilité vous envahissent.
Vous ne vous sentez pas à la hauteur.

L'expression **baby blues** peut masquer un trouble plus profond, une difficulté à vivre sa maternité, à se sentir bien avec son bébé.

Il est indispensable d'être soutenue.

Parlez-en :

- A vos **proches** (disponibles et à votre écoute)
- A votre **sage-femme**, à votre **médecin traitant**, à tout **professionnel de santé de confiance**.

Des **unités mères enfants** peuvent également vous recevoir.

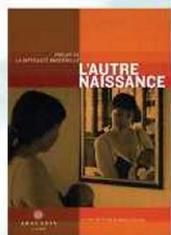
Notre livre

Témoignages recueillis par Maman Blues, **Tremblements de Mères** lève le voile sur ces "accidents de maternité" qui touchent chaque année des milliers de femmes..



Pour toute commande :
www.linstantpresent.eu
> Rubrique NAISSANCE

DVD "L'autre naissance"



Très peu de femmes osent parler de leur impossibilité à devenir à leur propres yeux une mère suffisamment bonne pour l'enfant qu'elles viennent de mettre au monde..

Pour toute commande :
www.abacaris-films.fr > Rubrique DVD
ou contact@abacaris-films.fr

La difficulté maternelle concerne
au moins 15% des mères.

Depuis que je suis enceinte,
je me sens perdue...

Je crois que je regrette
cette grossesse.

J'ai le sentiment
de ne pas avoir accouché,

je voudrais revenir en arrière.

Je ne dors plus,
je suis en permanence sur le qui-vive,
je suis épuisée.

Je ne peux en parler à personne.
On va penser que je suis folle.

J'ai honte

de ne pas me sentir heureuse.

C'est toujours compliqué
de lui donner à manger.
Le bain et les changes sont de
véritables corvées.

Je ne ressens pas de plaisir
à m'occuper de mon bébé.

Je me sens nulle,

j'ai l'impression
que mon bébé ne m'aime pas.

J'ai peur de ses pleurs,
de ses cris.

Je ne comprends pas mon bébé.
Je crois que je n'ai pas l'instinct maternel.

Je vais très souvent consulter le pédiatre.

J'ai très peur

que mon bébé soit malade
et qu'il lui arrive quelque chose.

*L'association ne saurait se substituer
à un avis ou à un suivi médical.*