

Aujourd'hui

1 femme sur 6 souffre d'une dépression postnatale (DPN).

Des troubles du sommeil, une absence de plaisir, un sentiment de culpabilité ou d'angoisse peuvent être des signes d'alerte.



L'autre parent peut aussi traverser une DPN.

Liens utiles :

Lien vidéo du site des 1000 j
www.1000-premiers-jours.fr

Site : www.maman-blues.fr

Réseau de Périnatalité de
Normandie

www.perinat-normandie.fr
(annuaire professionnel)

Les professionnels en mesure de vous aider :

Médecin traitant, gynécologue-obstétricien,
sage-femme, puéricultrice, psychologue,
pédopsychiatre, psychiatre

Les lieux où vous adresser :

Maternité, PMI*, CPP*, CMP*, CMPEA*, cabinet libéral

**Un moment d'échange privilégié
l'entretien postnatal précoce.
Pensez-y...**

Ressources locales :

[Lien site + QR code](#)

**Protection Maternelle et Infantile, Centre Périnatal de Proximité, Centre Médico-Psychologique, Centre Médico Psychologique pour Enfants et Adolescents*



Et si c'était une ...



Dépression Post Natale ?



"Devenir parents ce n'est pas si facile"

Le **babyblues** est une phase d'adaptation au rôle de maman et il est de courte durée.

Si des troubles émotionnels persistent **au-delà de 10 jours** : c'est peut-être une **dépression postnatale (DPN)**.

Cette dépression peut avoir commencé pendant la grossesse ou débuter à tout moment, jusqu'à 1 an après la naissance



Vous n'êtes pas seule, des professionnels sont là pour vous aider. Prenons soin de vous ensemble !