

DÉPARTEMENT  
DE LA MOSELLE

VOUS ATTENDEZ  
UN BÉBÉ...

## GROSSESSE ET ÉMOTIONS...



*La dépression n'est pas un simple changement d'humeur temporaire ou un signe de faiblesse. Il s'agit d'un véritable trouble de la santé avec de nombreux symptômes émotionnels, physiques, comportementaux et cognitifs.*

...vous pouvez être

### **LA FEMME ENCEINTE SUR 7 QUI SOUFFRE D'UNE DÉPRESSION PRÉNATALE !**

L'idée habituelle que l'on se fait de la grossesse est celle d'une période d'épanouissement et de bonheur.

Ce n'est pas toujours le cas.

La grossesse est une période de fragilité et de bouleversements émotionnels.

Selon l'intensité des émotions et leur durée, il peut s'agir d'une dépression prénatale.

La dépression peut aussi toucher le futur père.

# QUE M'ARRIVE-T-IL ?

*Et si je n'y arrivais pas*

*J'ai mal partout*

*Je suis débordée par les émotions*

*Je dors mal*

*Je me sens incomprise*

*Cette grossesse ne m'intéresse pas*

*Je me sens triste*

*Je ne ressens rien*

*Je me sens vide*

*Je me sens déprimée*

*J'ai peur*

*J'ai honte*

*Je me sens seule*

*Je suis inquiète*

*Je suis déçue !*

*Je stresse*

*Je ne me sens pas à la hauteur*

Si certains de ces **sentiments** sont présents et **persistent** dans le temps, **NE RESTEZ PAS SEULE, parlez-en à :**

- ◆ Une puéricultrice de la Promotion de la Santé Maternelle Infantile (PSMI)
- ◆ Une sage-femme de PSMI, hospitalière ou libérale
- ◆ Un proche
- ◆ Votre médecin généraliste
- ◆ Votre gynécologue

Vous pouvez également consulter le site « **maman-blues.fr** »



**BESOIN DE PARLER AVEC DES PROFESSIONNELS DE LA PSMI ?**  
[emotionsnaissance@moselle.fr](mailto:emotionsnaissance@moselle.fr)  
Pour connaître le Centre Moselle Solidarités le plus proche de chez vous, composez le **03 87 56 30 30**