DÉPARTEMENT
DE LA MOSELLE

VOTRE ENFANT EST NÉ...



VOUS VIVEZ PEUT-ÊTRE UNE DIFFICULTÉ PARENTALE...

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 MÈRE SUR 5 QUI SOUFFRE D'UNE DÉPRESSION POSTNATALE !

Le baby-blues (pleurs, changements d'humeur, angoisse ...) est transitoire. C'est une étape nécessaire pour devenir maman.

Avec le temps et un entourage bienveillant, vous vous sentirez mieux et plus sûre de vous.

Si cet état persiste au-delà de 40 jours, il s'agit certainement d'une dépression postnatale débutante.

1 père sur 10 peut aussi être confronté à ce type de dépression.

Moselle
L'Eurodépartement

QUE M'ARRIVE-T-IL ?

Je n'arrive pas à me reposer

Je consulte très souvent pour mon bébé

Tout m'énerve !

Mon bébé m'inquiète

Je suis déçu(e) par ce qui m'arrive

J'ai l'impression d'étouffer !

Je n'existe plus

Personne ne me comprend

Je me sens triste, désespérée

J'ai le sentiment de mal faire

Je ne comprends pas mon bébé

J'ai l'impression que mon bébé ne m'aime pas

Ce n'est pas ce que j'imaginais

J'ai l'impression que je n'aime pas mon bébé

J'ai envie de pleurer, je n'ai plus envie de rien

Si certains de ces **sentiments** sont présents et **persistent** dans le temps,

NE RESTEZ PAS SEULE, parlez-en à :

- **Allo Parents Bébé 0 800 00 34 56** (service et appel gratuit)
- **Une puéricultrice de la Promotion de la Maternelle Infantile (PSMI)**
- **Une sage-femme de PSMI, hospitalière ou libérale**
- **Un lieu d'Accueil Parent Enfant (LAPE) - École des Parents**
- **Votre médecin généraliste, gynécologue, pédiatre**

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



Moselle
L'Eurodépartement

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

© Dpt57 - Direction de la Communication • 01/2026 • ©Photo : AdobeStock - Impression : Imprimerie Départementale IMPRIM'VERT