



Clinique Saint-Germain

Centre de la Femme et de l'Enfant

Hôpital de jour

Dépression du post-partum : Prévenir, détecter et orienter

Contact : 01 39 10 26 26 - centre.hdj@vivalto-sante.com

Ce temps est pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie.



La santé mentale, un enjeu majeur

La période périnatale, qui s'étend de la grossesse jusqu'au 3 ans de l'enfant, est un moment particulier. L'arrivée d'un bébé est un grand bouleversement dans la vie des parents qui implique souvent une réorganisation.

Être enceinte est intense : chamboulement hormonal, émotions, maux de la grossesse, suivi médical, etc. et la période du post-partum, après l'accouchement, est un temps de vulnérabilité psychique pour toutes les femmes.

Parfois, les émotions négatives prennent le dessus, vous pouvez être fatiguée, ne pas vous sentir bien, même déprimée et anxieuse.

L'équipe du **Centre de santé de la femme et de l'enfant** vous propose un accompagnement personnalisé et adapté à vos besoins.

**Entre 50
et 80%**

des femmes qui accouchent sont touchées par le **baby blues**.

10 à 20%

des mères sont concernées par une **dépression du post-partum**, dans les 4 à 6 semaines qui suivent l'accouchement et jusque dans la première année de vie de l'enfant.



Un accompagnement personnalisé

En fonction de vos besoins, vous pourrez rencontrer l'équipe pendant votre grossesse et/ou après votre accouchement.

- **Une sage-femme** pour des conseils autour de votre grossesse et un accompagnement aux changements liés à l'arrivée de votre bébé ;
- **Une psychologue** qui favorise votre bien-être psychologique pendant cette période périnatale ;
- **Une assistante sociale** qui peut mettre en place des aides sociales et à domicile ;
- **Une auxiliaire de puériculture** pour favoriser le lien mère-enfant, discuter de l'arrivée de bébé, de son sommeil et de son alimentation ;
- **Une diététicienne** pour discuter de votre alimentation durant la grossesse et vous aider si vous êtes diabétique ou avec un diabète gestationnel grâce notamment à des ateliers d'éducation thérapeutique.

Parce que devenir mère n'est pas toujours facile, rencontrer son bébé peut générer des peurs et l'accouchement peut vous inquiéter, l'équipe vous accompagne pour vous conseiller, vous écouter, répondre à vos questions et aborder toutes vos peurs, dans la bienveillance et le non-jugement.

Des ateliers pour partager

Pour évoquer vos ressentis, partager votre expérience et favoriser les échanges, avec d'autres (futurs) mamans, des ateliers collectifs vous sont proposés : sommeil du nouveau-né, gestion de la fatigue, parentalité, etc.

Votre parcours de soin

1

Prendre RDV

- HDJ sur une demi-journée : 9h-13h
- Pendant votre grossesse ou après l'accouchement
- **Contacts** : 01 39 10 26 26 - centre.hdj@vivalto-sante.com

2

Arrivée à la Clinique

- Apportez :
 - Carte d'identité
 - Carte vitale
 - Carte mutuelle
- Rendez-vous à l'accueil puis aux Admissions
- Récupérez vos étiquettes

3

Votre accompagnement

- **RDV individuel :**
 - Sage-femme
 - Psychologue
 - Assistante sociale
 - Auxiliaire de puériculture
 - Diététicienne
- **Collectif :**
 - Ateliers
 - Éducation thérapeutique en diététique