

# PRÉVENTION DE LA DÉPRESSION DU POST PARTUM

## QU'EST CE QUE C'EST ?

UNE MALADIE QUI APPARAÎT DANS L'ANNÉE SUIVANT UN ACCOUCHEMENT, PARFOIS DÈS LA GROSSESSE. ELLE TOUCHE 10 À 20% DES MÈRES.

LA DÉPRESSION DU POST PARTUM NE DOIT PAS ÊTRE CONFONDUE AVEC LE BABY BLUES.

## POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE DÉPISTER LA DÉPRESSION DU POST PARTUM ?

IL EST ESSENTIEL DE PRENDRE EN CHARGE UNE FEMME QUI VIT UNE DÉPRESSION DU POST-PARTUM LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE, POUR ELLE-MÊME, MAIS ÉGALEMENT POUR SON BÉBÉ. LA RELATION MÈRE/ENFANT PEUT ÊTRE FRAGILISÉE PAR CETTE MALADIE.

## BABY BLUES OU DÉPRESSION ?

L'ARRIVÉE D'UN ENFANT EST UN BOULEVERSEMENT POUR TOUS LES PARENTS ! LE BABY BLUES TOUCHE 50 À 80% DES MÈRES. CET ÉTAT ÉMOTIONNEL EST NORMAL, IL APPARAÎT GÉNÉRALEMENT DANS LES 2 À 4 JOURS APRÈS L'ACCOUCHEMENT. LES SYMPTÔMES SONT PROCHES MAIS L'INTENSITÉ ET LA DURÉE NE SONT PAS LES MÊMES.

### UNITÉ DU TOUT-PETIT

**CMP 0 - 3 ans Equipe mobile**

2, rue Danton - 92230 Gennevilliers

01 41 32 25 82

[utp@eps-rogerprevot.fr](mailto:utp@eps-rogerprevot.fr)

# LES SYMPTÔMES

## BABY BLUES

- ANXIÉTÉ (NOTAMMENT SUR SES CAPACITÉS MATERNELLES)
- CHANGEMENTS D'HUMEUR : PASSAGE DU RIRE AUX LARMES
- EMOTIVITÉ AMPLIFIÉE
- IRRITABILITÉ ENVERS L'ENTOURAGE
- CULPABILITÉ MODÉRÉE



**Phénomène PASSAGER:**  
quelques heures ou jours :

**Ne nécessite  
AUCUN TRAITEMENT**  
mais une écoute et du réconfort  
de ses proches

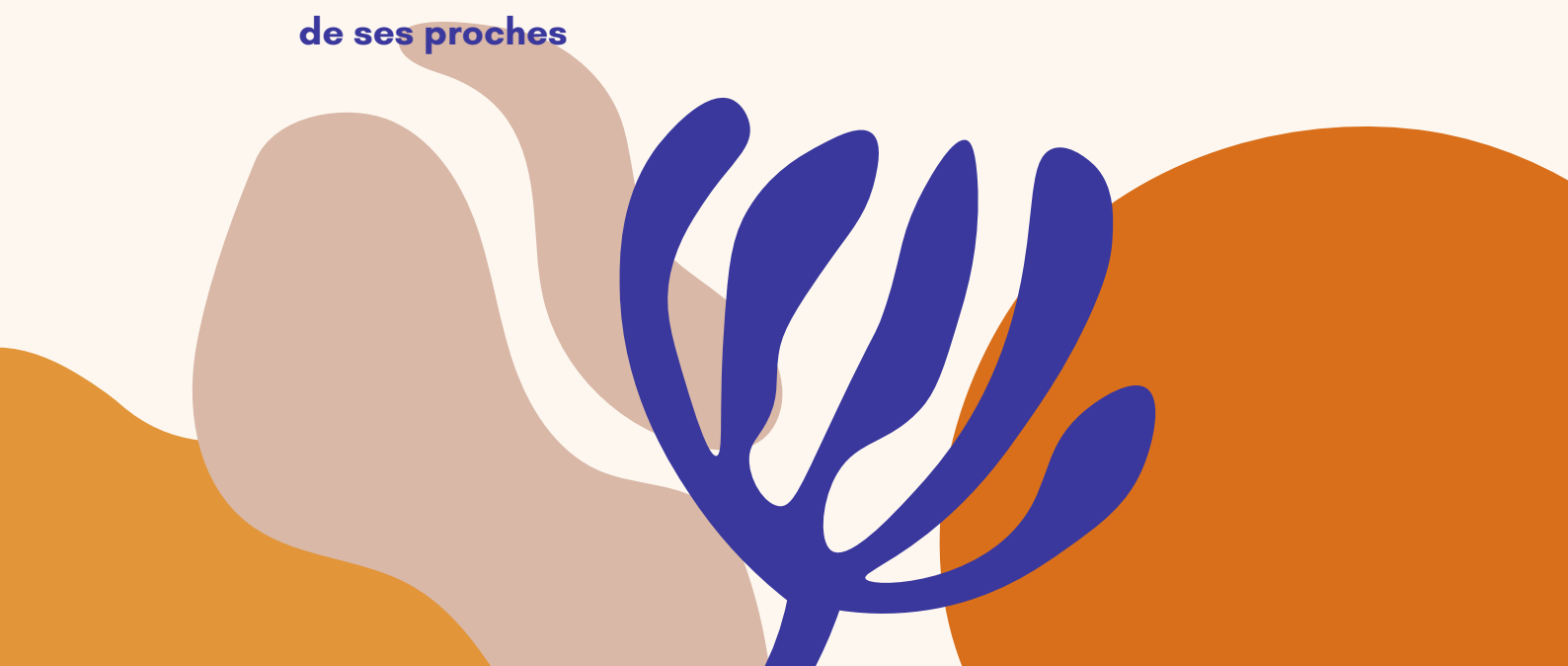
## DÉPRESSION

- DIFFICULTÉS À S'OCCUPER DU BÉBÉ, SENTIMENT DE NE PAS Y ARRIVER
- MANQUE D'ÉNERGIE, PERTE DE PLAISIR
- TRISTESSE, IDÉES NOIRES
- TROUBLES DU SOMMEIL ET DE L'APPÉTIT
- CULPABILITÉ EXCESSIVE, DÉVALORISATION



**Les symptômes durent  
PLUS DE 2 SEMAINES :**

**Nécessite  
UNE PRISE EN CHARGE  
PSYCHOLOGIQUE.**



# QUESTIONNAIRE EPDS\* D'ÉVALUATION D'UN ÉTAT DÉPRESSIF

## \*EDINBURGH POSTPARTUM DEPRESSION SCALE

### PENDANT LA SEMAINE QUI VIENT DE S'ÉCOULER

#### (1-) J'AI PU RIRE ET PRENDRE LES CHOSSES DU BON CÔTÉ

- 0 AUSSI SOUVENT QUE D'HABITUDE
- 1 PAS TOUT À FAIT AUTANT
- 2 VRAIMENT MOINS SOUVENT CES JOURS-CI
- 3 ABSOLUMENT PAS

#### (2-) JE ME SUIS SENTIE CONFIANTE ET JOYEUSE EN PENSANT À L'AVENIR

- 0 AUTANT QUE D'HABITUDE
- 1 PLUTÔT MOINS QUE D'HABITUDE
- 2 VRAIMENT MOINS QUE D'HABITUDE
- 3 PRATIQUEMENT PAS

#### (3-) JE ME SUIS REPROCHÉ, SANS RAISON, D'ÊTRE RESPONSABLE QUAND LES CHOSSES ALLAIENT MAL

- 0 NON, PAS DU TOUT
- 1 PRESQUE JAMAIS
- 2 OUI, PARFOIS
- 3 OUI, TRÈS SOUVENT

#### (4-) JE ME SUIS SENTIE INQUIÈTE OU SOUCIEUSE SANS MOTIF

- 0 NON, PAS DU TOUT
- 1 PRESQUE JAMAIS
- 2 OUI, PARFOIS
- 3 OUI, TRÈS SOUVENT

#### (5-) JE ME SUIS SENTIE EFFRAYÉE OU PANIQUÉE SANS VRAIMENT DE RAISON

- 3 OUI, VRAIMENT SOUVENT
- 2 OUI, PARFOIS
- 1 NON, PAS TRÈS SOUVENT
- 0 NON, PAS DU TOUT

#### (6-) J'AI EU TENDANCE À ME SENTIR DÉPASSÉE PAR LES ÉVÈNEMENTS

- 3 OUI, LA PLUPART DU TEMPS, JE ME SUIS SENTIE INCAPABLE DE FAIRE FACE AUX SITUATIONS
- 2 OUI, PARFOIS, JE NE ME SUIS PAS SENTIE AUSSI CAPABLE DE FAIRE FACE QUE D'HABITUDE
- 1 NON, J'AI PU FAIRE FACE À LA PLUPART DES SITUATIONS
- 0 NON, JE ME SUIS SENTIE AUSSI EFFICACE QUE D'HABITUDE

#### (7-) JE ME SUIS SENTIE SI MALHEUREUSE QUE J'AI EU DES PROBLÈMES DE SOMMEIL

- 3 OUI, LA PLUPART DU TEMPS
- 2 OUI, PARFOIS
- 1 PAS TRÈS SOUVENT
- 0 NON, PAS DU TOUT

#### (8-) JE ME SUIS SENTIE TRISTE OU PEU HEUREUSE

- 3 OUI, LA PLUPART DU TEMPS
- 2 OUI, TRÈS SOUVENT
- 1 PAS TRÈS SOUVENT
- 0 NON, PAS DU TOUT

#### (9-) JE ME SUIS SENTIE SI MALHEUREUSE QUE J'EN AI PLEURÉ

- 3 OUI, LA PLUPART DU TEMPS
- 2 OUI, TRÈS SOUVENT
- 1 SEULEMENT DE TEMPS EN TEMPS
- 0 NON, JAMAIS

#### (10-) IL M'EST ARRIVÉ DE PENSER À ME FAIRE MAL

- 3 OUI, TRÈS SOUVENT
- 2 PARFOIS
- 1 PRESQUE JAMAIS
- 0 JAMAIS

**SI VOTRE SCORE À L'EPDS EST SUPÉRIEUR OU ÉGAL À 11, IL DOIT VOUS ALERTER**



**Vous pourrez refaire le questionnaire à 4 - 6 - 9 mois.**

Vous pouvez aussi répondre au questionnaire en ligne, disponible en plusieurs langues :

<https://www.perinat-net.org/reperade-de-la-depression-perinatale-echelle-epds/>

# DES SOLUTIONS EXISTENT

**SI VOTRE SCORE À L'EPDS EST SUPÉRIEUR OU ÉGAL À 11**

METTEZ-VOUS EN CONTACT AVEC UN PROFESSIONNEL DE SANTE, QUI POURRA VOUS ACCOMPAGNER ET VOUS ORIENTER VERS UN SUIVI PSYCHOLOGIQUE.

## QUE FAIRE ?

N'HÉSITEZ PAS À PARLER DE VOTRE RESENTI À VOS PROCHES ET A DES PERSONNES RESSOURCES POUR ÊTRE SOUTENUE.

**PLUSIEURS PROFESIONNELS SONT À VOTRE DISPOSITION :**

### »» CONSULTATION DE PSYCHIATRIE PÉRINATALE

HÔPITAL LOUIS MOURIER AP-HP

06 33 62 47 85

interne.perinatalite@aphp.fr

### »» UNITÉ DU TOUT-PETIT

2, rue Danton - 92230 Gennevilliers

01 41 32 25 82

upbb@eps-rogerprevot.fr

### »» ANNUAIRE DES PROFESSIONNELS DANS LE 92

<http://reseau-perinat92.org/annuaire-public/>

### »» PSYCHOLOGUES DE LA PMI

### »» ALLO PARENT BEBE : 0 800 00 3456 (10h- 13h et 14h - 18h)

### »» MAMAN BLUES : [www.maman-blues.fr](http://www.maman-blues.fr)

### »» LE SITE DES 1000 JOURS :

[fabrique.social.gouv.fr/](http://fabrique.social.gouv.fr/)



**LA DÉPRESSION DU POST PARTUM : IL Y A DES SOLUTIONS !  
NE RESTEZ PAS SEULES PARLEZ-EN AUTOUR DE VOUS !**