

We are
MAMMAS



Guide de survie au post-partum

**Tout ce qu'on ne vous avait jamais dit sur le
post-partum et que vous devriez savoir**

www.wearemammas.fr

Sommaire

01

Introduction

02

Checklist

03

Ce qui peut arriver après
l'accouchement

04

Plan post-partum

*Les informations contenues dans ce guide
sont fournies à titre indicatif uniquement et
ne doivent en aucun cas être interprétées
comme des conseils médicaux.*

*Elles ne remplacent pas la nécessité de
consulter un·e professionnel·le de santé.*

Introduction

Les statistiques nous disent que près de 90 % des femmes auront un enfant. Nous sommes d'accord, c'est un chiffre impressionnant, non ? Et pourtant, malgré le fait qu'il s'agisse d'une expérience aussi courante – et qui transforme profondément la vie de la mère et de son entourage –, il est étonnant de constater à quel point on parle peu de ce qui se passe après l'accouchement.

Oubliez un instant le décompte des semaines de grossesse, les massages du périnée, la bonne façon de respirer pendant les contractions, les couches, les biberons et les tétines. L'alimentation complémentaire (future), la DME, les poussées dentaires et le calendrier vaccinal... Tout est déjà largement abordé.

Ici, nous souhaitons parler de la manière dont la maternité transforme votre esprit, votre corps et votre santé. Parce que personne ne vous prépare au post-partum. Personne ! Et cela doit changer. Le post-partum est une étape inévitable. Et en parler pourrait littéralement nous sauver la vie.

Les jours et les semaines qui suivent la naissance seront intenses. Oui, ils le seront – nous ne voulons pas vous donner de faux espoirs. Mais ils passeront, et ne deviendront qu'un souvenir. Ils seront difficiles parce que tout changera en vous : votre corps, vos émotions, vos priorités...

Voilà pourquoi il est essentiel de savoir ce qui pourrait arriver, avec qui en parler et ce que vous pouvez faire pour vous sentir mieux et rendre cette période plus supportable.

01. INTRODUCTION

Nous avons créé ce guide pour que vous sachiez que vous n'êtes pas seule, et que tout ce que vous ressentez est normal (et si ce ne l'est pas, nous vous indiquerons le moment idéal pour consulter un·e professionnel·le).

Nous vous conseillons de partager ce guide avec votre partenaire ou toute personne de confiance (famille, amis, réseau de soutien...) afin qu'ils puissent vous aider dès que vous en aurez besoin. Notre conseil ? Prenez soin de vous en tant que femme, autant physiquement qu'émotionnellement.

Ne vous concentrez pas uniquement sur le bébé : vous aussi méritez de l'attention et des soins. Êtes-vous prête à vivre l'aventure la plus bouleversante de votre vie ?

Vivez-la pleinement et savourez chaque instant.

Checklist



**CE QU'IL FAUT APPORTER À LA MATERNITÉ
ET AVOIR CHEZ VOUS LES PREMIERS JOURS**

Le moment redouté de préparer la valise pour la maternité : une liste interminable d'objets qu'on retrouve sur tous les blogs de maternité, et qui ressemble plus à un sac à dos pour traverser l'Himalaya qu'à un simple bagage pour trois jours.

Chez We are Mammamas, nous avons voulu créer une liste courte contenant l'essentiel.

Tant pour ce que vous devez apporter à la maternité que pour ce qu'il est utile d'avoir chez vous durant les premiers jours de vie de votre nouveau-né.

Une liste pour prendre soin de vous et de votre bébé. Une sélection du strict nécessaire pour vivre cette nouvelle expérience le plus confortablement possible.

Et comme nous savons que vous utiliserez la plupart de ces objets une seule fois (et que nous ne sommes pas adeptes de l'« acheter pour acheter », car nous croyons que la durabilité est l'affaire de toutes et tous), nous avons indiqué les produits que vous pouvez emprunter ou réutiliser.

Oui, certains articles sont préférables à acheter neufs, mais beaucoup d'autres peuvent être trouvés d'occasion ou empruntés.

SOINS POST-PARTUM

- Sels de bain relaxants
- Bouteille pour lavages périnéaux
- Culottes jetables
- Serviettes hygiéniques en coton
- Culottes post-partum
- Bas de contention

ALLAITEMENT NATUREL

- Coussin d'allaitement
- Baume nourrissant pour les mamelons
- Tire-lait électrique
- Collecteur de lait
- Sachets de conservation pour le lait maternel
- Soutiens-gorge d'allaitement
- Coussinets d'allaitement réutilisables
- Pyjamas ou chemises de nuit adaptés à l'allaitement

POUR VOUS

LÉGENDE

À emprunter	À acheter	À réutiliser
Suggestion d'emprunt ou d'achat d'occasion	Suggestion d'achat de produit neuf	Suggestion de réutilisation de vos propres produits

Recette pour un bain relaxant

Post-partum



1. Remplissez la moitié de la baignoire avec de l'eau pas trop chaude.
2. Ajoutez ½ tasse de sels de la mer Morte, avec des herbes et des huiles essentielles. (Assurez-vous de bien diluer les huiles essentielles ou de suivre les instructions du fabricant. Ne les ingérez pas et ne les appliquez pas directement sur la peau.)

Ce qui peut arriver après l'accouchement



**CE QUI PEUT ARRIVER APRÈS L'ACCOUCHEMENT :
SENSATIONS COURANTES
ET RECOMMANDATIONS UTILES**

Juste après l'accouchement, une nouvelle phase commence : le post-partum. Au cours des premières semaines, votre corps se remet de la grossesse et de la naissance de votre bébé. Vous avez donné la vie — vous avez donc besoin de repos, de soutien et, surtout, de beaucoup de douceur.

Chez We are Mammás, nous nous sommes donné un objectif : nous voulons que vous connaissiez tout ce qui peut survenir pendant le post-partum avant ladite période, pour que vous vous sentiez préparée.

Nous avons donc créé une liste qui regroupe les sensations les plus fréquentes, ainsi que des solutions simples et des outils essentiels pour vous aider à récupérer de la meilleure façon possible.



Points clés à garder à l'esprit

Parlez avec votre partenaire ou avec une personne de confiance si ce que vous ressentez est douloureux ou si vous pensez avoir besoin de l'aide d'un-e professionnel-le.

Notre culture n'a jamais accordé au post-partum l'importance qu'il mérite... Mais vous, vous souhaitez participer au changement, n'est-ce pas ? Appuyez-vous sur votre réseau de soutien et informez-vous à l'avance pour vivre au mieux cette période.

Le corps

Chez We are Mammias, nous serons à vos côtés à chaque étape, pour que vous vous sentiez aussi préparée que possible. Reprenez le contrôle et apprenez à gérer au mieux toutes les sensations que votre corps peut traverser. Chaque corps est unique : vous pourriez ressentir certaines de ces sensations... ou aucune. Dans tous les cas, sachez que pour chaque difficulté, il existe une solution adaptée : des outils sensoriels et des conseils pour soulager les petits inconforts. En revanche, si le ou les symptômes persistent, il est important de consulter un-e spécialiste.

Gardez également à l'esprit que le processus de récupération varie en fonction du type d'accouchement que vous avez eu. C'est pourquoi nous commencerons par examiner les sensations les plus fréquentes après un accouchement vaginal, avant d'aborder celles liées à la césarienne.

Voici une description des sensations les plus courantes, accompagnée de conseils utiles pour chacune d'elles :



SENSATION COURANTE

CONSEILS

ÉPUISEMENT

Vous venez de vivre l'une des expériences les plus intenses de votre vie, et nous comprenons pleinement l'effort physique que cela représente. La sensation de fatigue est tout à fait normale.

- Accordez la priorité au repos et détendez-vous dès que vous en avez l'occasion.
- Restez bien hydratée et consommez les calories dont vous avez besoin.
- Continuez à prendre vos vitamines prénatales.
- Pensez à compléter avec du magnésium



SENSAZIONE COMUNE

SUGGERIMENTI

GONFLEMENT ET TRANSPARATION

Le gonflement peut être dû à la rétention d'eau accumulée pendant la grossesse ou à la perfusion reçue pendant l'accouchement. La transpiration excessive, elle, est liée aux fluctuations hormonales du

- Portez des vêtements respirants.
- Mettez une serviette sur votre lit.
- Buvez beaucoup d'eau pour favoriser l'élimination de l'excès de liquides.
- Offrez-vous des massages.
- Essayez l'acupuncture.

RELÂCHEMENT DES TISSUS

Votre peau, vos tissus et vos muscles se sont adaptés à un utérus plus grand, et doivent maintenant retrouver leur état initial. L'utérus met environ 6 semaines pour revenir sous l'os pubien.

- Allongez-vous doucement sur le ventre.
- Hydratez votre peau dès les premiers
- Utilisez une ceinture de maintien.

CONSTIPATION

Votre corps récupère de l'effort et de la pression sur les zones rectales et périnéales, ce qui ralentit la digestion.

- Prenez des émoullients pour les selles, du magnésium ou des enzymes digestives.
- Restez hydratée.
- Adoptez une position ergonomique aux toilettes à l'aide d'un repose-pieds. Prenez votre temps.

*(Esercizi che aiutano a rinforzare tutta la zona pelvica). Per saperne di più, puoi informarti qui: <https://www.pavimentopelvico.info/>

SENSATION COURANTE

PROBLÈMES URINAIRES

Après l'accouchement, le tonus de la vessie peut être affaibli à cause des changements hormonaux, provoquant des fuites ou une vidange incomplète.

CONSEILS

- Donnez à vos muscles le temps de se rétablir.
- Essayez d'uriner régulièrement sans forcer.
- Utilisez des sous-vêtements et protections en fibres naturelles.
- Envisagez une rééducation du plancher pelvien.

MAUX DE TÊTE

Les céphalées sont souvent liées à la déshydratation, ou peuvent être causées par l'anesthésie péridurale ou rachidienne.

- Prenez un médicament adapté (comme l'ibuprofène).
- Restez bien hydratée.
- Pensez à la caféine.
- *Remarque : si vous avez reçu une péridurale et que les maux de tête persistent, contactez votre médecin.*

HÉMORROÏDES

Des veines rectales gonflées peuvent résulter de la pression exercée par le poids de l'utérus, des poussées pendant l'accouchement et de l'augmentation du flux sanguin.

- Adoptez une position ergonomique aux toilettes avec un repose-pieds.
- Faites un bain de siège avec de l'eau tiède, du bicarbonate ou des huiles essentielles.
- Appliquez une crème ou utilisez un suppositoire.
- Restez hydratée.
- Prenez du magnésium ou un émoullient pour les selles.

DOULEURS MUSCULAIRES

Les douleurs dans le bas du dos peuvent être liées à la ceinture pelvienne ou à la récupération après la grossesse et l'accouchement. Cela dure généralement entre 2/6 semaines, quel que soit le type d'accouchement.

- Pratiquez des mouvements doux : marche, yoga ou étirements.
- Prenez un bain avec des sels de la mer Morte.
- Reposez-vous autant que possible.
- Offrez-vous un massage.

SENSATION COURANTE

CONSEILS

LOCHIES

Il s'agit de saignements vaginaux post-accouchement, liés à la contraction de l'utérus qui reprend sa taille d'origine.

Le flux peut être abondant au début, parfois avec des caillots,

- Portez des sous-vêtements confortables et des serviettes hygiéniques en coton.
- Mangez des aliments riches en fer.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Utilisez une douchette périnée pour l'hygiène intime.
- Reposez-vous autant que possible.

CRAMPES UTÉRINES

Elles sont causées par la contraction de l'utérus qui revient à sa taille d'avant grossesse.

Les sensations peuvent être plus fortes lors d'un second ou troisième accouchement, ou pendant

- Massez doucement votre bas-ventre.
- Appliquez une bouillotte ou une compresse chaude.
- Allongez-vous sur le ventre pour soulager l'inconfort.
- Si la douleur est intense et persistante, parlez-en à un·e professionnel·le de santé.

ENGORGEMENT MAMMAIRE

Il s'agit d'un gonflement des seins à mesure que le lait augmente. Cela survient généralement vers le 3^e ou 4^e jour et peut être douloureux. L'allaitement puis diminue progressivement.

- Portez un soutien-gorge adapté à l'allaitement.
- Appliquez des compresses froides entre les tétées.
- Utilisez un masseur pour l'allaitement, comme notre ALO.
- Allaiter fréquemment ou utilisez un tire-lait pour soulager la pression

INCONFORT PÉRINÉAL

La douleur ou la sensation de brûlure dans le périnée ou le vagin peuvent être dues aux efforts de l'accouchement ou à la cicatrisation de petites blessures.

- Utilisez une douchette périnée remplie d'eau tiède.
- Rincez la zone régulièrement.
- Appliquez un spray à base d'hamamélis.
- Employez une compresse froide.

(Les exercices pour renforcer tout le plancher pelvien sont très utiles. Pour en savoir plus : <https://naitreetgrandir.com/fr/>)

Vous pourriez ressentir les sensations physiques décrites dans le tableau des pages précédentes. **De plus, voici quelques considérations spécifiques relatives à l'accouchement par césarienne.**



SENSATION COURANTE

CONSEILS

DOULEUR

La clé est de prendre votre médicament avant que l'inconfort ou la douleur ne deviennent trop intenses. En général, cela se fait toutes les 4 heures, mais cela dépendra des médicaments prescrits.

DEMANDEZ DE L'AIDE

Vos muscles abdominaux ont besoin de repos. Il est donc très probable que vous ayez besoin de soutien pour les gestes les plus simples du quotidien : vous asseoir, vous relever, porter votre bébé ou même ouvrir une porte coulissante.

CRAMPES UTÉRINES OU CONTRACTIONS POST-PARTUM

Résistez à l'envie de contracter les muscles, allongez-vous calmement. Inspirez par le nez et expirez par la bouche.

GAZ

L'anesthésie ralentit le fonctionnement de l'intestin, ce qui peut provoquer un blocage temporaire pendant quelques jours. Cela peut entraîner des gaz.

MOBILITÉ

Dans les 4 à 6 heures suivant la naissance (et aussi un peu plus tard), il vous sera demandé de vous lever à l'hôpital. Le personnel soignant vous encourage à bouger, car le mouvement aide à la guérison et à la circulation sanguine.

LA CICATRICE

L'incision met environ 4 à 6 semaines pour guérir complètement, il est donc peu fréquent de ressentir des douleurs à cet endroit passé ce délai. Pendant les premiers jours, vous ne pourrez pas mouiller la zone. Il faudra donc éviter les douches complètes.

Ne gardez pas tout pour vous : parlez-en !

Si vous ressentez des douleurs persistantes ou un inconfort qui vous inquiète, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à une personne de confiance.

Comment engager la conversation ?



Avec une partenaire ou une personne de soutien

« Je suis inquiète à cause de la douleur que je ressens. J'aimerais contacter mon médecin pour en parler. Pourriez-vous rester à mes côtés pendant que nous explorons les options possibles ? »

« J'ai lu que le repos et le sommeil peuvent être très bénéfiques en ce moment, mais je me sentirais mal à l'aise de dormir pendant que le bébé est éveillé. Pourrions-nous nous organiser pour que je puisse dormir pendant que vous vous occupez du bébé ? »

« Je me sens dépassée par toutes les douleurs et les changements que je vis en ce moment. Je pense avoir besoin d'un soutien émotionnel supplémentaire. »



Avec une professionnelle de santé

« J'ai l'impression que la douleur au niveau de ma cicatrice s'intensifie. Pourriez-vous vérifier si la cicatrisation suit son cours normalement ? »

« Les crampes utérines m'empêchent de dormir la nuit. Auriez-vous des conseils ? »

« J'ai accouché il y a des semaines et je saigne encore. Cela vous semble-t-il normal ? »

Besoins

Tout ce dont vous avez besoin pour vous sentir prête à vivre cette expérience.

Exercice

Un repos sensoriel

Un bain

Une douche à la lumière tamisée

Une longue promenade

Revoir tous les épisodes de votre série préférée

Des vêtements confortables

Du temps pour vous

Vous coucher tôt

Plan post-partum



**ORGANISEZ-VOUS POUR MIEUX
VIVRE CETTE ÉTAPE**

Chez we are mammas, nous souhaitons que vous vous sentiez soutenue à chaque instant. C'est pourquoi nous avons créé un **Plan post-partum**, qui vous aidera à organiser la vie familiale durant les premiers jours après l'accouchement.

Notre objectif ? Vous aider à anticiper l'organisation du quotidien et les besoins qui pourraient survenir à l'arrivée de votre bébé.

En résumé : **le Plan post-partum** est le point de départ idéal pour avoir l'esprit tranquille et pouvoir profiter pleinement des premiers instants avec votre enfant.



Quels sujets abordons-nous dans le Plan post-partum ?

- | | | |
|-----------------|----------------------------------|------------------------------|
| 1. Repos | 4. Frères et sœurs | 6. Nouer des amitiés |
| 2. Alimentation | âinés | 7. Bien-être mental |
| 3. Allaitement | 5. Se ressourcer et se régénérer | 8. Retour à la « normalité » |

Comment utiliser le Plan post-partum ?

Lisez simplement chaque section et remplissez les informations demandées ci-dessous. Facile !



Reposez-vous pendant les premiers jours

Pendant les premières semaines après la naissance de votre bébé, vous pourriez avoir besoin d'un soutien supplémentaire pour bien vous reposer et dormir suffisamment.

Saviez-vous qu'un minimum de 5 heures de sommeil consécutives est essentiel au bon fonctionnement de votre corps ?

Si votre bébé ne vous laisse pas de répit la nuit, n'hésitez pas à demander de l'aide ou à compenser avec des siestes pendant la journée.

Vos ami·es et votre famille peuvent également être des allié·es précieux·ses pour favoriser votre repos !

**Personnes disponibles
pour vous aider pendant la
journée**

(Noms et coordonnées)

1. _____

2. _____

3. _____

**Personnes disponibles pour
vous aider la nuit**

(Noms et coordonnées)

1. _____

2. _____

3. _____

**Personnes disponibles pour
vous aider l'après-midi**

(Noms et coordonnées)

1. _____

2. _____

3. _____

**Personnes prêtes à se
déplacer pour vous aider**

(Noms et coordonnées)

1. _____

2. _____

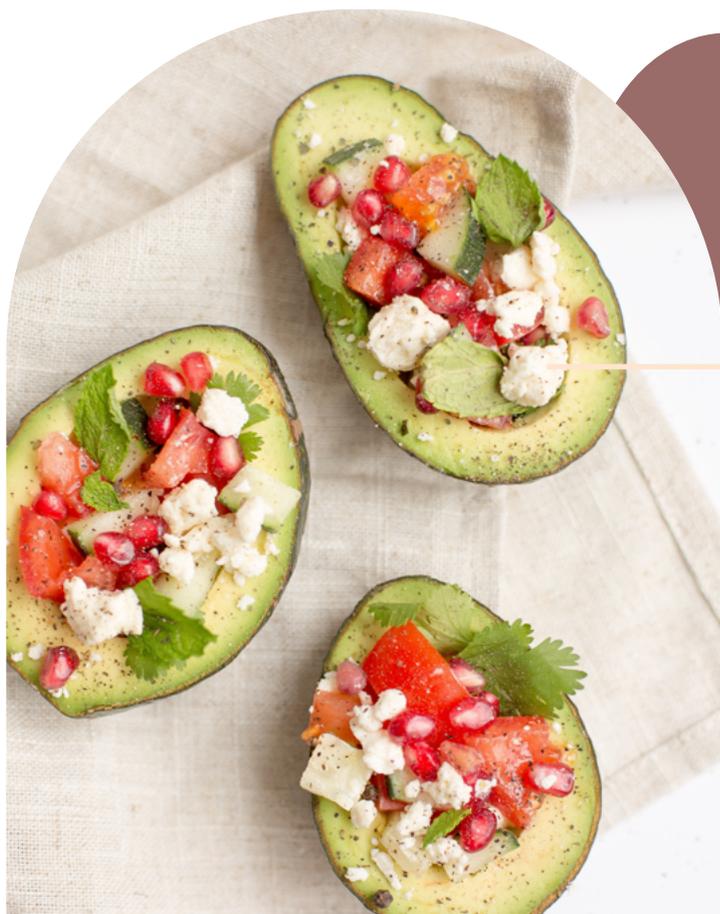
3. _____

**Stratégies pour dormir un
nombre d'heures suffisant**

1. _____

2. _____

3. _____



02

Des aliments nourrissants et une bonne hydratation

Oui, manger et boire de manière équilibrée peut aussi devenir un vrai défi quand on s'occupe d'un nouveau-né.

Des gestes simples comme allaiter, bercer, endormir ou changer votre bébé prennent du temps... et il en reste peu pour cuisiner.

Un conseil ? Essayez de planifier vos repas pour les premières semaines après l'accouchement.

Vous pouvez par exemple les préparer et les congeler.

Vous pouvez aussi repérer les commerces qui proposent des plats à emporter ou demander un coup de main à un-e ami-e ou à un membre de votre famille.

Plats nourrissants à préparer et congeler avant la naissance du bébé

(Vos idées ou recettes préférées)

1. _____

2. _____

3. _____

Épiceries en ligne avec service de livraison à domicile

(Noms, sites web, contacts utiles)

1. _____

2. _____

3. _____

Restaurants qui acceptent les commandes en ligne et livrent à domicile

(Noms, applications, infos pratiques)

1. _____

2. _____

3. _____

Personnes extérieures à la famille qui peuvent vous aider à cuisiner après la naissance

(Noms, contacts, plateformes)

Des applis comme La Brigade de Véro, ChefMaison ou Just Eat peuvent vous aider à trouver quelqu'un pour cuisiner et vous livrer à domicile !

1. _____

2. _____

3. _____



03

Allaitement maternel conscient et éclairé

Nourrir un nouveau-né peut rapidement devenir un véritable emploi à temps plein, surtout pendant les premiers jours qui peuvent être particulièrement intenses.

Mais l'alimentation de votre bébé ne doit pas forcément suivre une seule voie rigide ou définitive : vous pouvez choisir une méthode, ou combiner plusieurs approches – par exemple, allaitement, expression de lait ou préparation pour nourrisson.

Chaque bébé est unique.

Chaque situation est différente.

Choisissez ce qui convient le mieux à votre famille... et surtout, ne vous comparez pas aux autres.

L'allaitement est un processus naturel, oui, mais il peut aussi être semé d'embûches : douleurs aux mamelons, bébé qui prend peu de poids, sentiment d'isolement... Un accompagnement dès les premiers jours peut aider à éviter ou traverser ces difficultés.

L'alimentation au biberon requiert également un apprentissage :

- quelle eau utiliser ?
- quel biberon choisir ?
- quel lait infantile convient le mieux ?
- comment espacer les tétées ?
- comment conserver le lait maternel tiré ?

Oltre ad altri problemi che possono sorgere a causa di questioni sociali o emozioni individuali.



Sans oublier les défis sociaux ou émotionnels qui peuvent survenir.
Voici quelques sites qui proposent des ressources fiables sur
l'alimentation du nourrisson :

LA LECHE LEAGUE FRANCE <https://www.lllfrance.org/>
LA LECHE LEAGUE FRANCE

Naître et Grandir. Guide fiable sur la parentalité, la santé, le post-partum et le développement de l'enfant. <https://naitreetgrandir.com/fr/>

Association française dédiée à la promotion de l'allaitement maternel
<https://info-allaitement.org/>

Amis et membres de la famille qui soutiendront mes décisions concernant l'allaitement.

1. _____

2. _____

3. _____

Personnes expertes et informées en mesure de me donner des recommandations utiles concernant les différentes options.

1. _____

2. _____

3. _____

Doulas qui peuvent m'aider pendant l'allaitement.

1. _____

2. _____

3. _____

Consultants en lactation disponibles pour m'aider.

1. _____

2. _____

3. _____

Liste supplémentaire de ressources utiles pour soutenir l'allaitement groupes de soutien à l'allaitement, magasins spécialisés qui proposent des produits adaptés (lait infantile, tire-laits, biberons...) et services d'assistance.

1. _____

2. _____

3. _____



04

Soutien aux frères et sœurs aînés

Avec la naissance du bébé, les frères et sœurs aînés pourraient avoir besoin d'une période d'adaptation. Planifier les besoins des enfants plus grands et leur rôle dans le nouveau contexte familial est essentiel pour obtenir une dynamique familiale calme et sans heurts.

Personnes de confiance pouvant s'occuper des enfants pendant que la maman doit accoucher.

1. _____
2. _____
3. _____

Besoins et nécessités spécifiques des frères et sœurs aînés.

1. _____
2. _____
3. _____

Personnes disponibles pour consacrer des moments privilégiés avec les plus grands ou s'occuper de leurs routines (les accompagner à l'école, les conduire à leurs activités de l'après-midi...)

1. _____
2. _____
3. _____

Activités spéciales ou rituels à ne pas oublier pour les frères et sœurs aînés.

1. _____
2. _____
3. _____

Stratégies pour introduire en douceur le nouveau venu dans la famille.

1. _____
2. _____
3. _____



05

Se renouveler et recharger ses batteries *maintenir un sens du "je" et du "nous"*

Bien que le temps passé en famille soit précieux, continuer à nourrir ses propres intérêts, sa vie privée et la relation de couple est essentiel.

Avec un nouveau-né, ce n'est pas toujours simple, c'est pourquoi avoir des stratégies pour se ménager du temps personnel vous aidera à mieux profiter de la famille.

Amis et membres de la famille pouvant s'occuper des enfants occasionnellement.
(noms et informations de contact)

1. _____
2. _____
3. _____

Baby-sitters ou autres professionnels pouvant s'occuper des enfants.

1. _____
2. _____
3. _____

Activités pouvant aider la maman à se retrouver et à recharger ses batteries.

1. _____
2. _____
3. _____

Activités pouvant aider le papa à se retrouver et à recharger ses batteries.

1. _____
2. _____
3. _____

Activités qui favorisent la relation de couple.

1. _____
2. _____
3. _____



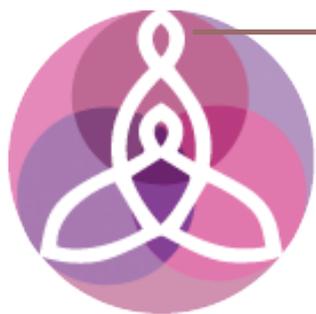
Protection de votre bien-être mental

L'anxiété, la tristesse et la dépression sont des troubles fréquents pendant la grossesse, l'accouchement et la période post-partum.

Ils touchent une femme sur cinq pendant la grossesse ou au cours de la première année de vie de son bébé, mais ce sont des états temporaires qui répondent bien aux traitements et au soutien social.

Groupes de soutien

Vous trouverez ci-dessous quelques liens utiles pour vous orienter dans le monde des groupes de soutien et d'entraide, ainsi que dans les différents groupes et associations organisés par région. Ces derniers peuvent vous aider, vous et votre famille, à faire face aux difficultés ou malaises pouvant survenir durant cette période délicate.



SANTÉ MENTALE PÉRINATALE

La mission de **Postpartum Support International (PSI)** est de promouvoir la sensibilisation, la prévention et le traitement des problèmes de santé mentale liés à la grossesse dans tous les pays du monde. Il s'agit d'une initiative née en Californie, qui fournit des informations actualisées, des ressources et des formations, tout en soutenant la recherche et la législation en faveur de la santé mentale périnatale.

<https://fr.postpartum.net/get-help/in-an-emergency/>

DÉPRESSION POST-PARTUM

ORÉHANE. Organisation en réseau pour mieux vous accompagner en périnatalité et dédiée à la santé mentale périnatale, baby-blues et dépression, avec conseils et orientations vers soutien.

<https://orehane.fr/>

Association Maman Blues. Site non médical de soutien, d'écoute et de conseils dans le cadre de la difficulté maternelle.

<https://www.maman-blues.fr/>

<https://fr.postpartum.net/get-help/psi-online-support-meetings/>

Sur le site de PSI, vous trouverez également un annuaire de plus de 50 groupes de soutien gratuits et virtuels.

<https://fr.postpartum.net/get-help/psi-online-support-meetings/>

POUR VOUS

- J'ai eu un entretien avec ma sage-femme ou ma doula au sujet de la dépression post-partum.
- J'ai parlé à ma sage-femme ou ma doula de mes symptômes de baby blues et d'anxiété.
- J'ai partagé avec mon/ma partenaire mes inquiétudes concernant le baby blues.
- Je suis consciente des éventuels changements d'humeur après l'accouchement et de la possibilité de demander de l'aide si nécessaire.



Personnes pouvant m'écouter et m'apporter du soutien. (noms et coordonnées)

1. _____

2. _____

3. _____

Personnes que je peux appeler, même la nuit (en cas de besoin). (noms et coordonnées)

1. _____

2. _____

3. _____

Groupes de soutien locaux. (noms, adresses et horaires)

1. _____

2. _____

3. _____

Professionnels du bien-être mental..

1. _____

2. _____

3. _____

We are
MAMMAS

Vous avez des doutes ?
Vous pensez avoir besoin
d'aide ?

SI VOUS AVEZ BESOIN D'INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES OU DE SOUTIEN, VOUS
POUVEZ NOUS CONTACTER :

info@wearemammas.com

www.wearemammas.fr