

**Parlons
santé
mentale!**

La dépression post-partum

Les conseils du docteur Sarah Tebeka,
psychiatre spécialisée en périnatalité.



La dépression du post-partum
touche **10 à 20 % des femmes**
après la naissance de leur enfant.

Elle entraîne tristesse, perte de plaisir,
sentiment de culpabilité et dépréciation
des compétences maternelles.



Cette période critique peut se dérouler **jusqu'aux deux ans de l'enfant.**

Un moment où les femmes sont les plus vulnérables avec **des bouleversements intenses** à tous les niveaux :

- Biologique
- Corporel
- Psychique et social



Quelles sont les clés pour soigner une dépression du post-partum ?

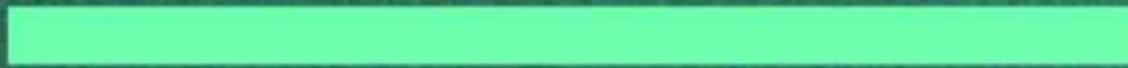
- Améliorer son hygiène de vie, son alimentation et son sommeil
- Pratiquer une activité physique
- Suivre une psychothérapie

Le rôle du père ou du coparent est essentiel : si une mère ne va pas bien, elle doit pouvoir compter sur son partenaire pour l'aider.



Si vous ne vous sentez pas bien,
**parlez-en à un professionnel de santé
ou à une association.**

Il faut pouvoir **verbaliser
ce que vous ressentez.**



**Parlons
santé mentale :**
**conseils, soutien
et ressources sur**



santementale.gouv.fr

