



LA DEPRESSION POST-NATALE

Qu'est-ce que le baby-blues ?

Quelques jours après l'accouchement, la majorité des mamans traverse une période de déprime qu'on appelle " baby blues ". C'est une **réaction causée par tous les changements physiques, hormonaux et psychologiques liés à l'accouchement**.

La maman peut alors :

- se mettre à pleurer "pour un rien", avoir des crises de larmes,
- avoir des sautes d'humeur, comme être tout d'un coup irritable,
- se sentir dépassée par les événements,
- perdre ses repères, sa confiance en elle.

Le baby blues peut durer quelques heures ou quelques jours. En général, les symptômes disparaissent tous seuls. Pour autant, le conjoint ou l'entourage peuvent apporter soutien et réconfort.

Si les symptômes durent plus de deux semaines, il faut en parler à un professionnel de santé, comme son médecin ou sa sage-femme. C'est peut-être une dépression post-partum.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le baby blues concerne 50% à 80% des femmes qui accouchent.

10 à 20% des mères sont touchées par une dépression post-partum dans les 4 semaines qui suivent l'accouchement.

Qu'est-ce que la dépression du post-partum ?

La dépression du post-partum est une maladie qui peut apparaître pendant l'année suivant l'accouchement. Cette maladie touche principalement les mères. On la reconnaît grâce à un ou plusieurs signes, qui s'installent pendant au moins deux semaines :

- Sensation de manque d'énergie.
- Difficultés à s'occuper de son bébé.
- Incapacité à réaliser les tâches du quotidien.
- Perte de plaisir.
- Tristesse sans raisons apparente, larmes.
- Pensées négatives.
- Difficultés à dormir.
- Changement d'appétit.

Pour savoir si on a des signes évocateurs de dépression, on peut répondre à un rapide questionnaire. Cela permet de se poser les bonnes questions pour faire le point sur son moral et consulter si besoin. Vous avez accouché dans une maternité du réseau de périnatalité des Yvelines dans lequel nous avons mis en place ce dépistage systématique.

L'EPDS est un outil pour aider les professionnels de la santé à identifier les mères souffrant de dépression post-partum. Il vous est proposé de le faire à la maternité après votre accouchement. Un score **supérieur ou égal à 13** doit vous/et nous inciter à consulter ou vous orienter vers des psychologues du réseau MYPA ou tout professionnel de santé de votre choix. Ces derniers seront présents pour vous écouter, vous soutenir, vous aider, vous prendre en charge et vous orienter lors d'un moment possiblement difficile après votre accouchement.

En complément de ce questionnaire, vous trouverez un annuaire ressource avec les professionnels exerçant dans les maternités, et ceux exerçant dans les Centres Médico-Psychologiques et les psychologues libéraux qui sont engagés à ne pas dépasser un tarif de 60 € par consultation. Les psychologues de la liste ci-contre ont signé une charte suivant laquelle, ils s'engagent à vous recevoir sous 10 jours. Les professionnels hospitaliers sont pris en charge, les psychologues libéraux s'engagent à ne pas dépasser un tarif de 60 € par consultation.



ANNUAIRE
RESSOURCES PSYCHIQUES 78

Coordination Psychiatrique: **GHT Nord**: Bien Naitre 06 80 45 12 76 et **GHT Sud**: Colibry: 01 30 07 27 00

Psychologues de Maternité

Etablissement	Nom	Adresse Mail	Téléphone
HP Parly II	Audrey Valvert		06 28 42 64 29
	Maria Brianchon	maria.brianchon@ramsaysante.fr	01 39 63 72 84
CH Poissy	Laetitia Veirman	laetitia.veirman@ght-yvelinesnord.fr	01 39 37 41 95
	Alexandra Burdet	alexandraburdet@ght-yvelinesnord.fr	01 39 37 41 95
CH Rambouillet	Floriane Forçart	fforcard@ght78sud.fr	01 34 83 69 07
HP Ouest Parisien	Eva Marie-Louis	evamarielouis@gmail.com	06 60 18 69 91
CH Meulan Les Mureaux			
CH Mantes-La-Jolie	Nathalie Rio	nathalie.rio@ght-yvelinesnord.fr	
CH A.Mignot	Florence De Wailly	fdewailly@ght78sud.fr	01 39 63 95 24
	Elsa Andron	eandron@ght78sud.fr	01 39 63 95 24
	Séverine Tanchou	stanchou@ght78sud.fr	01 39 63 95 24
	Maëlle Cazalis	mcazalis@ght78sud.fr	01 39 63 95 24

Psychologues libéraux

Ecoute téléphonique : Psy Ile de France 01.48.00.48.00

Le Céapsy : Permanence Téléphonique, en visio ou sur RDV

Ville	Nom	Prénom	Téléphone	Adresse
Conflans Ste Honorine	Malras	Muriel	06.09.59.32.74	Visio ou à domicile
Maison Laffite	Gounel	Laure	07.82.70.98.74	87 Av de Saint Germain 78600 Maison Laffitte
Maisons Laffitte	Cocheteux	Lara	06.22.09.27.78	87 Av de Saint Germain 78600 Maisons-Laffitte
Montigny le Bretonneux	Hesse	Marie-Christine	06.52.92.70.38	12 avenue Ingrid Bergman 78390 Bois d'Arcy
Paris (Présentiel ou visio)	Guide	Marie	07.82.66.41.24	4 rue de la sablière 75014 Paris
Plaisir	Merliot	Amélie	07.67.01.70.30	16 rue Marius Minnard 78640 Neauphle Le Château
Feucherolles	Teissière	Erika	06.74.76.59.49	44 Grande Rue Batiment C 78810 Feucherolles
Le Chesnay	Chassot	Rosalie	06.37.40.53.27	3 rue de Maréchal De Lattre de Tassigny Le Chesnay
Versailles	Holtzmann	Christilla	07.56.93.38.78	29 bis rue de Noailles 78000 Versailles
Versailles	Letondeur	Alice	06.17.96.24.72	8, rue de Montbaupon 78000 Versailles
Chatou	Dos Santos	Sabrina	06.66.74.47.67	23 bis avenue de L'Europe, 78400 Chatou
Saint Germain En Laye/Psychopraticienne	Roy	Valérie	06.77.60.63.32	12 rue de Breuvery 78100 SGL
Saint Germain En Laye/Psychopraticienne	Courtin d'Oria	Karine	06.62.02.85.42	33 rue de Poissy 78100 SGL
Trappes	Fiori	Ambre	07.56.88.89.43	40 av. Hector Berlioz 78195 Trappes
Saint Germain En Laye	Aoun Clavel	Rhéal	07.62.27.50.04	14 Pl. Charles de Gaulle 78100 Saint Germain en Laye
Chambourcy	Centre de Santé ETOILE		01.30.74.00.07	10 grande rue 78240 Chambourcy
Les Mureaux	CMPEA		01.30.04.15.80	10 rue Ampère 78130 Les Mureaux
Mantes la Jolie	CMPI		01.34.97.92.50/58	222 Bd du Maréchal Juin 78200 Mantes la Jolie
Poigny-la Forêt	De Noiron	Nicolas	06.82.56.02.74	11 route de la butte du moulin, 78125 Poigny la Forêt
Paris	Ceapsy		01.88.40.38.80	102 Av Général Leclerc 75014 Paris



QUESTIONNAIRE
Service



Cocher la réponse qui correspond le plus précisément à vos sentiments depuis les sept derniers jours.
Merci de remplir le consentement au verso.

Votre date d'accouchement :

1. J'ai pu rire et prendre les choses du bon côté.

- ☐ Aussi souvent que d'habitude.
- ☐ Pas tout à fait autant.
- ☐ Vraiment beaucoup moins souvent ces jours-ci
- ☐ Absolument pas

2. Je me suis sentie confiante et joyeuse en pensant à l'avenir.

- ☐ Autant que d'habitude
- ☐ Plutôt moins que d'habitude
- ☐ Vraiment moins que d'habitude
- ☐ Pratiquement pas

3. Je me suis reprochée, sans raison, d'être responsable quand les choses allaient mal *.

- ☐ Oui, la plupart du temps
- ☐ Oui, parfois
- ☐ Pas très souvent
- ☐ Non, jamais

4. Je me suis sentie inquiète ou soucieuse sans motifs.

- ☐ Non, pas du tout
- ☐ Presque jamais
- ☐ Oui, parfois
- ☐ Oui, très souvent

5. Je me suis sentie effrayée ou paniquée sans vraiment de raisons*.

- ☐ Oui, vraiment souvent
- ☐ Oui, parfois
- ☐ Non, pas très souvent
- ☐ Non, pas du tout

6. J'ai eu tendance à me sentir dépassée par les événements*.

- ☐ Oui, la plupart du temps, je me suis sentie incapable de faire face aux situations
- ☐ Oui, parfois, je ne me suis pas sentie aussi capable de faire face que d'habitude
- ☐ Non, j'ai pu faire face à la plupart des situations
- ☐ 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*.

- ☐ Oui, la plupart du temps
- ☐ Oui, parfois
- ☐ Pas très souvent
- ☐ Non, pas du tout

8. Je me suis sentie si triste ou peu heureuse*.

- ☐ Oui, la plupart du temps
- ☐ Oui, très souvent
- ☐ Pas très souvent
- ☐ Non, pas du tout

9. Je me suis sentie si malheureuse que j'en ai pleuré*.

- ☐ Oui, la plupart du temps
- ☐ Oui, très souvent
- ☐ Seulement de temps en temps
- ☐ Non, jamais

10. Il m'est arrivé de penser à me faire du mal*.

- ☐ Oui, très souvent
- ☐ Parfois
- ☐ Presque jamais
- ☐ Jamais

Score



CONSENTEMENT
RENSEIGNEMENTS

A remplir par la patiente

A visée statistique, les données anonymisées grâce au numéro NIR concernant votre score et votre orientation seront transmises à la CPAM.

En remettant ce questionnaire au professionnel de santé, vous ne vous opposez pas à la réalisation de cette étude. Le réseau MYPA sera potentiellement amené à vous recontacter afin de noter l'orientation suite au remplissage de l'Echelle d'Edimbourg.

ETIQUETTE PATIENTE

NUMERO NIR

- ☐ Je ne m'oppose pas à ce que mes données soient récupérées et traitées de façon strictement anonyme (aucun élément permettant de m'identifier ne sera conservé)
- ☐ J'accepte d'être recontactée par le réseau, je communique mon adresse mail et téléphone
@----- tel : -----
- ☐ Je ne souhaite pas participer

Questionnaire à remplir par le professionnel de santé

1. Orientation préconisée après le dépistage :

Date de l'accouchement :

- ☐ Oui
- ☐ Non

Si non précisez :

2. Type(s) d'orientation(s) proposée(s) (Plusieurs choix possibles) :

- ☐ Psychologue de maternité
- ☐ Psychologue libéral
- ☐ HDJ
- ☐ Autre:

3. Mention du score EPDS dans la lettre de liaison adressée à l'équipe postnatale ou au médecin traitant :

- ☐ Oui
- ☐ Non

4. Explications données à la patiente sur le baby blues et la DPP ainsi que les coordonnées des ressources locales :

- ☐ Oui
- ☐ Non