

RESSOURCES MÉDICALES ET SOUTIEN À LA PARENTALITÉ EN PAYS DE LA LOIRE

La dépression du post-partum est une maladie qui peut apparaître pendant les semaines et les mois qui suivent l'accouchement. Elle se manifeste en général progressivement avec un ou plusieurs symptômes comme :

- Une sensation de manque d'énergie.
- Des difficultés à s'occuper de son bébé.
- Une incapacité à réaliser les tâches du quotidien.
- Une perte de plaisir, parfois même dans sa vie sociale.
- Une tristesse sans raison apparente, des larmes.
- Des pensées négatives, comme de la culpabilité, ou un sentiment d'incompétence.
- Des difficultés à dormir, souvent à cause de l'anxiété ou du stress.
- Un changement d'appétit.



La dépression post-partum, qu'on appelle aussi **dépression post-natale ou périnatale**, peut durer des mois, et parfois même se prolonger au-delà d'un an. Cependant, prise en charge de manière adaptée et précocement, la situation peut rapidement s'améliorer.

Près d'une mère sur cinq est touchée par une dépression post-partum. Le co-parent peut également être concerné par le risque de dépression post-partum.

LES PROFESSIONNELS DE LA PÉRINATALITÉ :

Professionnels de 1er recours :



Médecin



Gynécologue



Pédiatre



Sage-femme



Infirmier

Professionnels du champ psychique :



Psychologue



Psychiatre



[En savoir plus](#)

FOCUS SUR LE DISPOSITIF "MON SOUTIEN PSY" :

Permet à toute personne (dès 3 ans) de bénéficier de séances d'accompagnement psychologique avec une prise en charge par l'Assurance Maladie (12 séances maximum). Si les soins sont en lien avec la maternité, il n'est pas nécessaire d'avancer les frais. Le remboursement représente 60% du prix de la consultation.

LES STRUCTURES DE SOUTIEN À LA PARENTALITÉ

Les Lieux d'Accueil Enfants-Parents (LAEP) :

Les lieux d'accueil enfants-parents, appelés également LAEP, sont des espaces de convivialité, d'écoute, de jeux partagés et de parole qui assurent la rencontre et l'échange entre enfants et parents. Sont accueillis chaleureusement les enfants de moins de 6 ans et leurs parents, ou l'adulte référent qui les accompagne. Ces lieux permettent de participer à l'éveil et à la socialisation de l'enfant, et d'apporter un appui aux parents dans l'exercice de leur rôle, par un échange avec d'autres parents ou avec des professionnels.



[En savoir plus](#)

Trouver un LAEP

Les services de Protection Maternelle et Infantile (PMI)

Le service de protection maternelle et infantile est un service départemental. Il organise notamment des consultations et des actions médico-sociales de prévention et de suivi en faveur des femmes enceintes, des parents et des enfants de moins de 6 ans, ainsi que des activités de planification familiale et d'éducation familiale.



Loire-Atlantique



Mayenne



Maine-et-Loire



Sarthe



Vendée



En savoir plus

FOCUS SUR LE DISPOSITIF RENPARD (RENCONTRES PÉRINATALES AUTOUR DU RISQUE DE DÉPRESSION) - PMI 49

Cet accompagnement fait partie du suivi de grossesse assuré par les professionnels. Le but : détecter en amont les risques d'une dépression périnatale et mobiliser les différentes aides et ressources dont peut bénéficier la future ou nouvelle maman. L'équipe se positionne en soutien pour celles qui traversent des moments compliqués.

LES STRUCTURES DE SOINS :

UMPP - Unités Médico-Psychologiques de Périnatalité et Petite enfance :

Ces unités font partie des établissements publics en santé mentale. Ils ont pour mission spécifique : la prévention et le soin dans le domaine de la périnatalité.

Centres Médico-Psychologiques

Ils sont rattachés à un hôpital public. Leur rôle est de prévenir, accompagner, évaluer et prendre en charge au cours de cette période.

Unités mobiles psy périnatales

Ces unités sont le plus souvent portées par un Centre Médico-Psychologique. Elle propose une intervention précoce en période pré et postnatale à domicile ou au substitut du domicile.

FOCUS SUR PLUSIEURS DISPOSITIFS EN RÉGION PAYS DE LA LOIRE¹



En savoir plus

Centre médico-psychologique



En savoir plus

Centre nantais de la parentalité - Unité Home

- Soutien à la relation parents-enfants
- Entretien thérapeutique
- Soutien aux mamans, lieu d'échange



En savoir plus

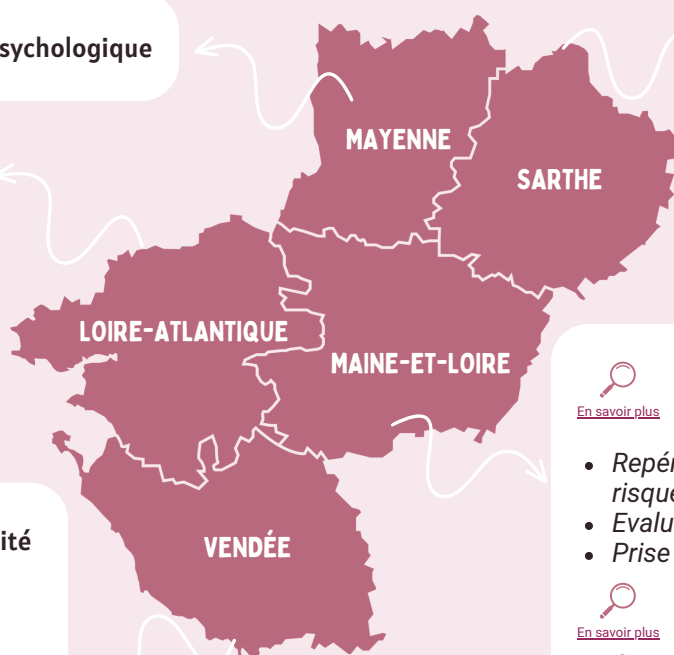
Centre Périnatal de proximité

- Situé à Montaigu
- Situé à Luçon



En savoir plus

Centre Donald Winnicott + Winni à Dom



En savoir plus

Unité de périnatalité - EPSM Sarthe

- Consultations avec un ou plusieurs professionnels
- Soins à domicile
- Possibilité d'activités en groupe



En savoir plus

Equipe Transversale d'Accompagnement en Psychiatrie Périnatale (ETAPP) - CHU/Cesame

- Repérage précoce des situations à risque parental
- Evaluation rapide et pluridisciplinaire
- Prise en charge adaptée



En savoir plus

Unité de soins pour et autour du bébé - USBB - Cesame

- Consultations
- Soins prénataux à destination des parents
- Prise en charge dépression post-partum

¹ : Liste non exhaustive

LES AIDES À DOMICILE

Il est possible, lors d'une dépression post-partum, que les mères ou les co-parents aient besoin d'un relai à domicile.

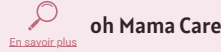
● Technicien d'intervention sociale et familiale (TISF) :

Il s'agit d'un dispositif départemental. Le professionnel de PMI peut établir des demandes de TISF pour accompagner les familles à la venue d'un nourrisson pour une durée déterminée. La prise en charge de l'accès peut dépendre de conditions de ressources.

● Des services privés :



MUMIZ



oh Mama Care

LES LIGNES D'ÉCOUTE :

Il existe des lignes d'écoute afin que les mères et/ou les co-parents puissent échanger avec un professionnel lors de cette période.

ALLO PARENTS BÉBÉ

- Ecoute
- Soutien
- Orientation

N° : 0 800 00 3456

SOS PARENTALITÉ

15 minutes pour relâcher la pression

- Ecoute
- Soutien
- Orientation

N° : 09 86 87 32 62

LES ASSOCIATIONS DE SOUTIEN À LA PARENTALITÉ :

MAMAN BLUES

- Forum de discussion anonyme
- Relais locaux (orientation, écoute, contacts ...)
- Groupe de parole et d'échange d'expériences

 [HTTPS://WWW.MAMAN-BLUES.FR/](https://www.maman-blues.fr/)

LE SEL DANS LE CAFÉ

Rompre l'isolement

- Une map regroupant :
 - Structures et professionnels de santé proposant des activités collectives
 - Des lieux de sorties et sorties poussette
 - Soutien à la parentalité et Groupes de parole

 [HTTPS://LEELDANSLECAFE.FR/](https://lefeldanslecafe.fr/)

ÉCOLE DES PARENTS ET DES ÉDUCATEURS

Présente sur 4 départements en Pays de la Loire :
Loire-Atlantique, Maine-et-Loire, Sarthe et Vendée

- Café des parents
- Groupes de parole
- Animations - débats

 [HTTPS://WWW.ECOLEDESARENTS.ORG/](https://www.ecoledesparents.org/)

LES PÂTES AU BEURRE

- Espaces gratuits, anonymes et sans rendez-vous
- Avec des professionnels de santé

 [HTTPS://WWW.LESPATESAUBEURRE.FR/](https://www.lespatesaubeurre.fr/)