Ensemble, parlons

Santé mentale PÉRINATALE



On ne naît pas parent... on le devient...

Prendre soin de soi c'est aussi prendre soin de sa santé mentale.

GHR
Mulhouse Sud-Alsace

Pendant la grossesse et après la naissance d'un enfant, la santé mentale des futurs et nouveaux parents peut être fragilisée.











La souffrance ou les troubles psychiques liés au fait de devenir parent **peuvent survenir à différents moments** : du désir de grossesse jusqu'aux premières années après la naissance de l'enfant, en passant par l'accouchement.

Lorsque l'on devient parent, certaines situations ou **certains vécus personnels augmentent le risque d'une souffrance psychique** :

- Antécédents personnels ou familiaux de troubles psychiques
- Evénements de vie stressants pendant la grossesse
- Un accouchement vécu difficilement, un contexte de prématurité
- Difficultés d'allaitement, sevrage mal vécu
- Fausse cauche, IVG, IMG, deuil périnatal
- Manque de soutien du/de la partenaire, de la famille, de l'entourage

A PROPOS DE LA DÉPRESSION PÉRINATALE

Près d'une femme sur cinq (20%) et d'**un homme sur dix** (10%) seraient concernés par une dépression périnatale.

La dépression périnatale peut survenir durant la grossesse (dépression **anténatale**) ou au cours de la première année suivant la naissance de l'enfant (dépression du **post-partum**) avec un pic de fréquence **entre 2 et 4 mois** et un autre **6 à 9 mois après l'accouchement**.

La dépression périnatale se caractérise par **plusieurs symptômes présents presque tous les jours pendant au moins 2 semaines** :



Irritabilité
Colère



Sentiments de honte, culpabilité, désespoir, pensées suicidaires



Appétit perturbé,
Difficultés à s'endormir
ou dormir excessivement



Tristesse
Pleurs



Difficultés à s'occuper de bébé, mise à distance



Avoir l'impression que l'on va se faire du mal à soi ou à son bébé
(phobies d'impulsion)



Perte de joie, de plaisir, d'intérêt

La dépression paternelle



Chez les pères, la grossesse se vit **essentiellement au niveau psychique**. Les symptômes d'une dépression périnatale chez le père (dépression paternelle) se développent de manière **plus progressive** et sont **plus difficiles à diagnostiquer**.

Il existe des symptômes communs avec ceux de la dépression maternelle (tristesse, perte d'espoir, troubles du sommeil/de l'appétit, perte d'intérêt, pensées négatives voire idées suicidaires).



Néanmoins, certains symptômes sont plus typiques chez les pères :

- **irritabilité** et **colère**
- consommation **d'alcool**, **drogues**
- **retrait social**
- augmentation des **conflits conjugaux**
- sentiment de ne **pas trouver sa place**
- **absence d'envie** de s'occuper ou de s'intéresser au bébé

La dépression périnatale est une maladie qui se soigne.

Il est essentiel de bien s'entourer et important de pouvoir partager ses sentiments et ses difficultés avec des personnes de confiance.

N'hésitez pas à aborder vos questionnements et éventuelles difficultés auprès :

- **de tout interlocuteur de santé en période périnatale** (sage-femme, médecin, psychologue, gynécologue, ostéopathe, chiropracteur, kinésithérapeute, consultante en lactation, pharmacien, etc...)
- **de votre PMI** (Protection Maternelle et Infantile) de secteur
- **de l'HO.PE-SA** (Hôpital Parents Enfants et Soins Ambulatoires), Pavillon 11, Site du Hasenrain, 87 Avenue d'Altkirch 68051 Mulhouse Cedex, 03.89.64.72.88

GHR
Mulhouse Sud-Alsace

Réf. imprimerie : C-1821 MAJ : mai 2026