

Groupe de parole

SOS

mon post-partum

**PAS SI SIMPLE
D'ÊTRE MAMAN !**

Vous venez de devenir maman.

Vous vous posez des questions.

J'ai un mauvais souvenir de mon accouchement ? Je me sens **DÉPRIMÉE**.

Je ne comprends pas les pleurs de mon bébé ?? Je me sens **PERDUE**.

Je suis **ÉPUIÉE**. Les nuits ?? C'est pour quand ? Je ne dors plus.

Je ne reconnais pas mon corps **ENDOLORI** ! J'ai mal partout.

Je ne peux en parler à personne. J'ai **HONTE** de ne pas me sentir heureuse.

Je me sens **NULLE**. J'ai peur que mon bébé ne m'aime pas.

PARLEZ-EN !

Vous venez d'accoucher. Ne restez pas seule. Pour vous soutenir au plus près, vos sages-femmes organisent un temps d'échange et d'écoute « entre femmes » autour de la maternité.

Ça consiste en quoi ?

- Vous bénéficiez de séances en groupe, animée par votre sage-femme au cabinet.
- Pris en charge par la sécurité sociale.
- Pour toutes les femmes du 8^{ème} jour jusqu'à 4 mois après votre accouchement.