



DEVENIR MAMAN

VOUS POUVEZ
SURMONTER LES
SAUTES D'HUMEUR
ET LE SENTIMENT
DE NE PAS ÊTRE
À LA HAUTEUR



SALUTE LAZIO
SISTEMA SANITARIO REGIONALE



**REGIONE
LAZIO**

ON PENSE GÉNÉRALEMENT QU'UNE JEUNE MAMAN EST TOUJOURS HEUREUSE MAIS IL ARRIVE QUE CELA NE SOIT PAS LE CAS. CHAQUE FEMME A SON PROPRE VÉCU DE GROSSESSE ET D'ACCOUCHEMENT ET QUELQUEFOIS IL FAUT UN PEU DE TEMPS POUR S'HABITUER À LA MATERNITÉ. CERTAINES JEUNES MAMANS VIVENT PARFOIS L'EXPÉRIENCE DE LA MATERNITÉ AVEC LE SENTIMENT DE NE PAS ÊTRE À LA HAUTEUR OU ELLES SE SENTENT TRISTES SANS RAISON PARTICULIÈRE, IRRITABLES, ELLES ONT ENVIE DE PLEURER AU COURS DE CETTE NOUVELLE EXPÉRIENCE IMPORTANTE QU'EST LA MATERNITÉ. CES SENSATIONS PEUVENT PARFOIS SE TRANSFORMER EN FORMES DE DÉPRESSION (DÉPRESSION POST-PARTUM). DANS CES CAS, IL EST IMPORTANT DE NE PAS S'ISOLER ET DE NE PAS SOUS-ESTIMER LES PREMIERS SIGNES DE MALAISE, MAIS PLUTÔT DE PARTICIPER À DES GROUPES DE SOUTIEN ENTRE MAMANS, OU DANS LES PLANNINGS FAMILIAUX OU DE S'ADRESSER À UN PROFESSIONNEL DE CONFIANCE. VOUS TROUVEREZ DANS CE DÉPLIANT LE PLANNING FAMILIAL DE CHAQUE ASL QUE VOUS POUVEZ CONTACTER OU QUI SAURA VOUS GUIDER VERS D'AUTRES PLANNING FAMILIAUX DE L'ASL QUI GARANTISSENT, GRATUITEMENT, ANONYMEMENT ET AVEC UN ACCÈS DIRECT (SANS ORDONNANCE) UN SOUTIEN UTILE POUR SURMONTER LES ÉVENTUELLES DIFFICULTÉS.

 **ASL RM A**
Planning Familial
du Centre Sant'Anna (II étage)
Via Garigliano, 87
tél 06 77302661

 **ASL RM B**
Planning Familial Pietralata
Via di Pietralata, 497 - **tél 06 41435408**
percorso.nascita@aslromab.it
SOS Mamma **tél 331 6694889**
(lun-dim 8h00-20h00)

 **ASL RM C**
Planning Familial
di Via Iberia, 73
tél 06 51008580-81- 329 1710711

 **ASL RM D**
Planning Familial Bravetta
Via della Consolata, 52
tél 06 56486536
consultorio.bravetta@aslromad.it

 **ASL RM E**
Planning Familial
Santa Maria della Pietà
Piazza Santa Maria della Pietà, 5
(Pavillon V, I étage)
tél 06 68352856

 **ASL RM F**
Planning Familial de Bracciano
(siège de la UOC)
Largo dell' Ospedale Vecchio, 8
tél 06 96669123

ASL RM G
Planning
Familial de Guidonia
Via dei Castagni, 20
tél 0774 779104-712

ASL RM H
Planning
Familial de Velletri
Via San Biagio, 19/21
tél 06 93272436-2433
consultorio.dh5.velletri@aslromah.it

ASL FROSINONE
Planning Familial de Frosinone
Viale Mazzini snc
(presso il Distretto Sanitario B)
tél 0775 207295

ASL LATINA
Planning Familial d'Aprilia
(presso il Distretto 1)
Via Giustiniano snc
(lun-jeu-ven 9h30-12h30)
tél 06 928634059

ASL RIETI
Planning
Familial de Rieti
Via del Terminillo, 42
tél 0746 279421-6

ASL VITERBO
Planning Familial de Viterbo
Via Cardarelli
tél 0761 244239

