

Dans ce contexte particulier les professionnels de santé restent présents et vous proposent ce document.



## J'AI BESOIN D'INFORMATIONS ET DE SOUTIEN

**Vous pouvez en parler à votre sage-femme, votre médecin, votre pédiatre, votre puéricultrice, votre pharmacien ou tout autre professionnel de santé que vous côtoyez.**

### ● Votre maternité

Dans ce contexte de pandémie, votre maternité a mis en place des mesures pour vous protéger vous et votre famille. Vous pouvez la contacter au 05 55 51 87 75



### ● Votre sage-femme libérale

<http://annuaire.sante.ameli.fr/trouver-un-professionnel-de-sante/sage-femme>

### ● S'informer sur le COVID-19 et avoir du soutien : 0800 130 000

Numéro national pour répondre à vos questions non médicales et bénéficier d'un soutien psychologique (non spécifique à la périnatalité, pour toute la population et les soignants) 24H/24 et 7J/7. Consultez le site : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

### ● La Protection Maternelle Infantile (PMI) de la Creuse

En cette période difficile de confinement, vous vous posez des questions sur votre grossesse, votre accouchement, les soins à donner à votre bébé, son alimentation, le rythme des tétées, son sommeil, vous trouvez que votre bébé pleure beaucoup, trop souvent et vous ne savez plus que faire... Une sage-femme, des infirmières, des puéricultrices, des médecins et une psychologue sont disponibles pour vous répondre. Vous pouvez contacter la PMI, service gratuit ouvert à tous, au 05 44 30 26 30 (du lundi au vendredi de 9H à 12H et de 14H à 17H).



### ● CAF

La Caisse d'Allocation Familiale (CAF) est là pour vous accompagner dans votre parentalité. Retrouvez nous : <http://www.caf.fr/allocataires/caf-de-la-creuse/accueil>



### ● Le site mpedia

Le site mpedia est le site de l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA) destiné au grand public. Des professionnels de santé spécialisés dans l'enfance répondent à vos questions en ligne. <https://www.mpedia.fr>



## JE NE VAIS PAS BIEN : J'AI BESOIN D'AIDE

### ● Filière de Psychiatrie Périnatale, Centre Hospitalier La Valette

Vous vous sentez triste, anxieuse, dépassée, ou vous avez des antécédents de troubles psychologiques ou de prise de traitements psychotropes, vous pouvez contacter le Réseau de Psychiatrie Périnatale. Des professionnels de la santé mentale en périnatalité évalueront votre situation et vous conseilleront. Vous pouvez appeler au Tel : 06.35.32.58.47



### ● Addictoclic

Retrouvez sur ce site les contacts et ressources utiles en Nouvelle-Aquitaine et au plus proche de chez vous, pour vous accompagner face aux difficultés rencontrées avec le tabac, l'alcool, le cannabis, les jeux et toute addiction avec ou sans substance.

<https://www.addictoclic.com>

Centre Ressources Addictions et Grossesse (CRAG) <https://www.alcool-grossesse.com>



### L'association Maman Blues

Voir la carte et les coordonnées des relais Maman Blues qui existent pour vous écouter et vous informer près de chez vous :

<https://www.maman-blues.fr/association/les-relais-maman-blues.html>



Maman  
Blues

Site non médical de soutien, d'écoute et de conseils dans le cadre de la difficulté maternelle

### L'association Enfance et Partage

L'association Enfance et Partage dispose d'un numéro vert : Allo Parents Bébé, où des professionnels sont à votre écoute pour du soutien à la parentalité, durant la période périnatale (grossesse et bébé de 0 à 3 ans).

Vous pouvez les joindre au 0800 00 3456 du lundi au vendredi de 10h-13h et 14h-17h ou par mail : <https://enfance-et-partage.org>

### Allo Parents Bébé

Des professionnels de la petite enfance sont à votre écoute du lundi au vendredi.

0 800 00 3456

Service & appel gratuit



## VITE AIDEZ MOI !

### Violences sur les enfants : 119 ou le site internet

A joindre si l'on est témoin, même auditif, même dans le doute, de violence commise sur un enfant, quelle que soit sa nature. Le service national d'accueil téléphonique de l'enfance en danger reste accessible 24H/24 et 7J/7. Appel anonyme et gratuit qui n'apparaît sur aucun relevé téléphonique.

Vous pouvez les joindre au 119 ou via le site : <https://www.allo119.gouv.fr>



### Stop Maltraitance / Enfance et Partage : 0800 05 1234

<https://enfance-et-partage.org>



### Violences: 3919 ou 114 (SMS)

Le numéro de téléphone **3919** est dédié aux femmes victimes de violences Appel anonyme qui n'apparaît sur aucun relevé téléphonique, gratuit depuis un téléphone fixe ou mobile. Ouvert du lundi au samedi de 9h00 à 19h00.

Vous ne pouvez pas parler, vous pouvez envoyer un **SMS** d'urgence au **114**. Les service d'urgence les plus proches seront avertis : SAMU (15), Police-Gendarmerie (17), Sapeurs-Pompiers (18). Numéro gratuit, 24H/24, 7J/7.

En cas de danger immédiat : composez le **17**



### Plateforme de signalement des violences sexuelles et sexistes

C'est une plateforme pour signaler des violences et bénéficier d'assistance et de conseils 24H/24 et 7J/7. Elle permet de dialoguer avec des forces de l'ordre formées aux violences sexistes et sexuelles de manière anonyme et gratuite, sans apparaître dans l'historique de navigation. <https://arretonslesviolences.gouv.fr>.