Réseau Périnat Nouvelle-Aquitaine

RESSOURCES SANTÉ ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE EN PÉRINATALITÉ DANS LE CONTEXTE DU COVID-19

Gironde

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

J'AI BESOIN D'INFORMATIONS ET DE SOUTIEN

N'hésitez pas à en parler aussi à votre sage-femme, votre médecin, votre pédiatre, 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. Retrouvez les informations sur le site internet de votre maternité.

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) 24/24 et 7/7
Consultez le site : https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus

La Protection Maternelle Infantile (PMI) de la Gironde

Si vous êtes enceinte, que vous venez d'accoucher, ou que vous vous posez des questions sur la santé de votre bébé, vous pouvez faire appel au service départemental de PMI, qui est un service gratuit, ouvert à tous. Des sages-femmes, puéricultrices, médecins et psychologues sont disponibles pour vous répondre.

En fonction de vos besoins, ces professionnels peuvent vous donner des conseils par téléphone, vous proposer une visite à domicile ou une consultation sur rendez-vous. Toutes les mesures de protection sont prises pour vous recevoir. Vous pouvez contacter la PMI, dont vous dépendez, en consultant la liste des « 36 Maisons du Département des Solidarités » dans le carnet de maternité de votre grossesse et dans le carnet de santé de votre bébé ou la trouver sur cette carte :
https://www.gironde.fr/trouvez-la-maison-du-departement-des-solidarites-la-plus-proche-de-chez-vous

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-gironde/offre-de-service/la-parentalite
https://m.facebook.com/cafGironde/?locale2=fr_FR

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

Réseaux de Psychiatrie Périnatale : 05 56 56 35 38

Si vous ressentez une tristesse inhabituelle, une anxiété intense ou d'autres symptômes psychologiques qui vous inquiètent ou inquiètent votre entourage, des professionnels de la santé mentale évalueront votre situation au cours d'un entretien téléphonique.
A l'issue, vous serez orientée vers la structure la plus adaptée à vos besoins.
Tel. 05 56 56 35 38 de lundi au vendredi 10h à 16h

l'Institut de la parentalité, l'Institut Michel Montaigne, l'Apsyfa, le CPCT…

Retrouvez plus de ressources sur le site du RPNA

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

D'autres ressources sont disponibles sur le site RPNA: https://rpna.fr/

COVID-PSY33 N° vert 0800 71 08 90

C'est un numéro vert, dédié au soutien et à l'accompagnement psychologique. Des professionnels de la santé mentale vous répondent du lundi au vendredi de 10h à 18h.
Dispositif d'accompagnement et de soutien psychologique des familles endeuillées durant la période de confinement liée au Covid-19 (à venir).

L'association Maman Blues

Voir la carte et les coordonnées des relais Maman Blues qui existent pour vous, pour vous écouter et vous informer près de chez vous :
https://www.maman-blues.fr/association/les-relais-maman-blues.html

Mail Référentes Gironde : mamanblues33@gmail.com
Site internet : https://www.maman-blues.fr

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 joindre le 0800 00 3456 du lundi au vendredi de 10h-13h et 14h-17h.
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 https://www.allo119.gouv.fr

Le 119 : Le service national d'accueil téléphonique de l'enfance en danger reste accessible 24/24 et 7/7. Appel anonyme et gratuit qui n'apparaît sur aucun relevé téléphonique. A composer si l'on est témoin, même auditif, même dans le doute, de violence commise sur un enfant, quelle que soit sa nature.

Stop Maltraitance / Enfance et Partage : 0800 05 1234

https://enfance-et-partage.org

enfance & partage
stop maltraitance
0 800 05 12 34 Service & appel gratuits

Violences: 3919

Le numéro de téléphone 3919 est le numéro pour les femmes victimes de violences (appel gratuit depuis un téléphone fixe ou mobile).
Ouvert du lundi au samedi de 9h00 à 19h00.
Appel anonyme qui n'apparaît sur aucun relevé téléphonique.

En cas de danger immédiat **tel 17** ou **SMS 114** 24/24 7/7

VOUS ÊTES VICTIME OU TÉMOIN DE VIOLENCES, APPELEZ LE 3919
ou utilisez la plateforme de signalement :
https://www.arretonslesviolences.gouv.fr

URGENCE 114

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. https://arretonslesviolences.gouv.fr (n'apparaît pas dans l'historique de navigation).