

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 et/ou votre Centre périnatal de proximité

Dans ce contexte de pandémie, les maternités et CPP du territoire ont mis en place des mesures pour vous protéger vous et votre famille. Retrouvez les informations sur les sites internet des établissements.

● Les sages femmes libérales

Les sages femmes libérales peuvent assurer en téléconsultation l'entretien prénatal précoce ainsi que les séances de préparation à la parentalité.

En lien avec le CPAM de Pau (PRADO), les sages femmes libérales assurent le suivi à domicile en post-partum. Liste des sages femmes libérales: <http://www.ordre-sages-femmes.fr/> <https://conseilordresf64.fr/>, <https://www.ameli.fr/>



● 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) des Pyrénées Atlantiques

La PMI (Protection Maternelle et Infantile) soutient les activités médicales de la parentalité et de la petite enfance, elle accompagne les couples, les femmes enceintes, les parents et leurs enfants. Pour être au plus près des besoins, les services du Département sont implantés sur tout le territoire, en Pays basque comme en Béarn, et chacun peut contacter la représentation des 7 Services Départementaux des Solidarités et de l'Insertion (SDSEI) qui est le plus proche de son domicile.

<https://autonomie64.carte-interactive.net/#/c-1753/point-d-information-du-departement/sdsei>

<http://www.le64.fr/actualites/covid-19-mesures-exceptionnelles-du-departement-64.html>



● La CAF

La Caisse d'Allocation Familiale (CAF) est là pour vous accompagner dans votre parentalité.

Retrouvez nous: CAF des Pyrénées Atlantiques 10 Avenue du Marechal Foch CS 70602- 64106 Bayonne Cedex 0810 25 64 10 (Service 0,06 € / minute + prix d'appel)

<https://annuaire.action-sociale.org/CAF/CAF-64445-01-caf-de-bearn-et-soule---siege-de-pau.html>

<http://www.caf.fr/allocataires/actualites/2020/coronavirus-tout-savoir-sur-vos-demarches-avec-la-caf>



● 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

● Un soutien psychologique Covid-19

De nombreuses plateformes ou cellules d'écoute se sont déployées en Nouvelle Aquitaine.

Retrouvez le numéro des cellules d'écoute et de soutien de votre département :

Pau Dr AZORBLY Bartholomé Komivi 05 59 80 95 69 de 10h-17h surveillance.generale@chpyr.fr

● Réseau de psychiatrie périnatale

Unité de périnatalité CH des Pyrénées 05 59 80 94 05 Prise en charge des problèmes médico-psychologiques de la période périnatale.

<https://www.ch-pyrenees.fr/Fiches-organigramme/Unite-de-perinatalite>

Urgences psychiatriques 24/24 7j/7 05 59 80 94 60



● 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>



● Addictions

• ELSA - Equipe de Liaison et de Soins en Addictologie du CH de Pau: 05 59 72 63 33

<https://www.ch-pau.fr/nos-equipes/pole-unitac-fonctionnelle-daddictologie/elsa-equipe-de-liaison-et-de-soins-en-addictologie.html>

Sage femme tabacologue et addictologie ELSA CH PAU 05 59 72 69 41

• CSAPA Béarn Addiction 05 59 27 42 43 <http://www.ceid-addiction.com/>

• CSAPA de Pau 05 59 82 90 13

<https://www.anpaa.asso.fr/component/mtree/aquitaine/pyrenees-atlantiques/csapa-de-pau>

● 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>

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). Appel anonyme qui n'apparaît sur aucun relevé téléphonique. Ouvert du lundi au samedi de 9h00 à 19h00.

VOUS ÊTES VICTIME OU TÉMOIN
DE VIOLENCES, APPELÉ LE
3919

URGENCE
114

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

ou utilisez la plateforme de signalement :
<https://www.arretonslesviolences.gouv.fr>

● 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).