

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

CH de Dax: www.ch-dax.fr

Un accompagnement psychologique vous est proposé: 05 58 91 48 78

CH de Mont de Marsan : www.ch-mt-marsan.fr

Un accompagnement psychologique vous est proposé 05 58 05 12 68



● 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 LANDES

<https://www.landes.fr/protection-maternelle-et-infantile-pmi>

Standard téléphonique pour une demande/soutien psychologique en périnatalité ;

En période COVID : Ligne direct du conseil départemental des Landes : 05 58 05 40 40

Hors Période COVID : ligne direct des CMS des territoires.

Lien vers liste des CMS et contacts sur le site RPNA 40: <https://rpna.fr/ressources-psy-40>



● CAF

La Caisse d'Allocation Familiale (CAF) est là pour vous accompagner dans votre parentalité. Retrouvez nous: <http://www.caf.fr/allocataires/caf-des-landes/accueil>
Tél.: 0 810 25 40 10 (9h-13h et 14h-16h du lundi au vendredi). Vous pouvez toujours nous contacter via la messagerie sécurisée de votre compte Caf sur www.caf.fr ou son application mobile "Caf-Mon Compte". <http://www.caf.fr/allocataires/actualites/2020>



● 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

● 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>



● Plateforme de soutien psychologique à la population : PUMP 40

C'est un numéro vert, dédié au soutien et à l'accompagnement psychologique. Des professionnels de la santé mentale vous répondent.

Tel: 07 83 06 68 94 de 10h à 17h

Escale Info: 05 58 41 09 51

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 !

Délégation départementale au droit des femmes

Vous êtes confrontée à des situations de violence contactez :

<http://www.landes.gouv.fr/la-delegation-departementale-aux-droits-des-femmes>

Tél : 05 58 05 76 30 E-mail : ddcspp-ddfe@landes.gouv.fr Vous pourrez être dirigés si besoin vers le **CIDFF** (Centre d'Information sur le Droit des Femmes et des Familles) ou l'**ADAVEM** (Association Départementale d'Aide aux Victimes et de Médiation des Landes). Retrouver les coordonnées sur le site du RPNA pour les landes (40) <https://rpna.fr/ressources-psy-40/>

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>



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.

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).