

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.

● Sage-femme libérale

Pour contacter la sage femme libérale près de chez vous, afin de bénéficier d'une consultation par téléphone, au cabinet ou à domicile selon les besoins, vous pouvez consulter l'annuaire sur le lien suivant: <http://www.ordre-sages-femmes.fr/annuairesflib/>

● La Protection Maternelle Infantile (PMI) de Charente

Si vous êtes enceinte, que vous venez d'accoucher, ou que vous vous posez des questions de santé sur 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 en appelant le 05 16 09 76 91 ou le 05 16 09 76 94. Vous trouverez une liste des sites de consultation ouverts pendant l'épidémie dans le carnet de santé de votre enfant ou en cliquant sur le lien suivant:

<https://www.lacharente.fr/vos-besoins/en-tant-que-parent/avoir-un-enfant/>
puis sur l'onglet « organisation de la direction de la prévention médico-sociale pendant l'épidémie COVID-19 »

CHARENTE
LE DÉPARTEMENT

● 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>

● 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-charente/accueil>
<https://www.facebook.com/ViesdeParents/>



● 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>

mpedia.
spécialiste de l'enfant



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

● Unité 0-3 ans « A Petits Pas »

Pôle de pédopsychiatrie du CH Camille Claudel.

Permanence téléphonique assurée par un psychiatre au 05-17-20-33-14 ou par à autre professionnel de l'unité au 05-17-20-33-13. Vous pouvez appeler du lundi au vendredi de 9h à 17h.



● 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>

Pendant le confinement, l'unité d'addiction du CH d'Angoulême ainsi que les CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de prévention en Addictologie) assurent des entretiens téléphoniques. En cas d'urgence, vous pouvez être pris en charge à l'UAOCC (Unité d'accueil d'Orientation et Centre de crise) de Camille Claudel.



PTA: Plateforme Territoriale d'Appui de la Charente : 0 809 109 109

Cellule locale d'écoute psychologique qui s'adresse à tous les Charentais indépendamment de l'âge et qui a pour objectif de rompre avec l'isolement des personnes confinées. Vous pouvez joindre le 0 809 109 109 du lundi au vendredi de 9h à 17h.

CUMP 16: Cellule d'Urgence Médico Psychologique

Écoute dédiée à l'accompagnement psychologique pour les professionnels de 1ères lignes (soignants, hôtesse de caisse...) et familles endeuillées. Vous pouvez joindre la CUMP au 05-17-20-33-00 du lundi au vendredi de 9h à 22h et week-end et jours fériés de 14h à 22h. Mail cump16@ch-claudel.fr

Les psychologues libérales :

La plupart des psychologues assurent des suivis et nouveaux soutiens psychologiques en téléconsultation

L'association Maman Blues

Site internet : <https://www.maman-blues.fr>

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>



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>



0 800 05 12 34 Service & appel gratuit

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, APPELEZ LE



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



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

Le numéro départemental « violences conjugales en Charente »

Écoute, information, hébergement d'urgence. L'entourage des victimes et les professionnels peuvent également s'adresser à ce numéro. **0800 16 79 74** 24/24 7/7

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).