

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.

Centre Hospitalier de Périgueux : <http://www.ch-perigueux.fr/patients-et-visiteurs-3.html>

Centre Hospitalier de Bergerac : <http://www.ch-bergerac.fr/accueil-3.html>

Centre hospitalier de Sarlat : <http://www.ch-sarlat.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) de Dordogne (24)

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 au : 05 53 02 27 77.



● 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-dordogne/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

● Centre Hospitalier de Vauclaire

L'hôpital de Vauclaire a organisé une cellule d'écoute ouverte à toute personne fragile avec une écoute assurée par des psychologues : du lundi au vendredi de 9h à 18h au 06 27 51 89 03 (secteur Montpon) ou 06.23.80.07.91 (secteur Bergerac)

● L'îlot femmes

Lieu d'accueil de jour, d'écoute et d'information, l'îlot femmes offre à chaque femme un espace intime et confidentiel de parole, de dialogue et d'orientation. Aucun sujet n'est tabou et chaque interrogation ou difficulté sera traitée, avis et conseils sont gratuits.

Permanence téléphonique de 9h à 17h au 05 53 09 09 49 ou 06 77 28 95 79

● 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>



COVID-PSY24 N° 05 53 61 49 62

C'est un numéro vert, dédié au soutien et à l'accompagnement psychologique.
Des professionnels de la santé mentale vous répondent.
Lundi à vendredi 10h à 18h. cump24@ch-montpon.fr



CONFINEMENT
ANGOISSE
STRESS
TRISTESSE
SOLITUDE
ISOLEMENT
TENSIONS

NOUS VOUS PROPOSONS UN ACCOMPAGNEMENT
PSYCHOLOGIQUE GRATUIT DANS LE CONTEXTE DE CRISE
SANITAIRE ACTUELLE.

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>

Mail Référente Dordogne : pourlily@orange.fr ou 06 83 81 83 03



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>



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).