

SANTE MENTALE EN PERINATALITE DOUBS

Parlez-en au(x) professionnel(s) de santé qui vous accompagne(nt) : sage-femme, médecin généraliste, gynécologue-obstétricien, pédiatre, pharmacien, ... Retrouvez leurs coordonnées sur annuaire.sante.ameli.fr



J'ai besoin d'informations et de soutien

- **Votre maternité**

Votre maternité propose un ensemble de service pour vous accompagner. Retrouvez les informations sur son site :

Besançon (CHU) :

<https://www.chu-besancon.fr/offre-de-soins/les-services-et-activites/gynecologie-obstetrique/>

Besançon (Polyclinique) :

<https://www.polyclinique-franche-comte.fr/maternite/presentation-de-la-maternite/>

Pontarlier :

<https://chi-hautecomte.fr/pole-mereenfant.html>

- **La Protection Maternelle Infantile (PMI) du Doubs**

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 RDV dans le Centre Médico-Sociale le plus proche de chez vous.

Consultez le site suivant pour découvrir l'antenne la plus proche de chez vous :

www.doubs.fr/index.php/enfance-famille/protection-maternelle-infantile-pmi

- **La Caisse d'Allocations Familiales (CAF)**

La CAF propose une offre de services diversifiés pour accompagner les familles au quotidien. Pour disposer de toutes les informations, rendez-vous sur le site www.caf.fr/allocataires/caf-du-jura/offre-de-service et www.monenfant.fr

- **Les interventions de TISF financées par la CAF**

Formés en périnatalité, les Techniciens de l'Intervention Sociale et Familiale (TISF) peuvent vous soutenir à domicile durant votre grossesse ou suite à l'arrivée du bébé : soutien parental, accompagnement dans la



prise en charge du bébé ou des autres enfants, aide au quotidien, prévention du baby-blues, temps de répit du parent ... Deux associations sur le département :

ADMR Tel : 03 81 56 22 44 Mail : info.fede25@admr.org

Site : <https://www.fede25.admr.org/>

Eliad Tel : 03 81 41 96 96 Site : <https://eliad-fc.fr>

- **L'Union Départementale des Associations Familiales (UDAF) du Doubs**

L'UDAF du Doubs représente et défend les intérêts des familles auprès des instances officielles et des organismes départementaux. www.udaf25.fr

- **Le site Agir-pour-bébé (Santé Publique France)**

Son objectif est d'informer les futurs parents et parents de nouveau-nés sur l'influence pendant la grossesse et la petite enfance des environnements (chimiques, physiques, sociaux, affectifs etc.) sur leur santé et celle de leur enfant. 1000-premiers-jours.fr

- **Le site mpedia**

Site de l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire destiné au grand public. Des professionnels de santé spécialisés dans l'enfance répondent à vos questions en ligne. www.mpedia.fr

- **Le CIANE : Collectif Interassociatif Autour de la Naissance**

Informier et accompagner les couples au moment de la naissance : ciane.net

- **Le site Psycom**

Organisme national d'information sur la santé mentale et de lutte contre la stigmatisation. Il a pour objectif de faire de la santé mentale l'affaire de toutes et de tous. www.psycom.org



Je ne vais pas bien, j'ai besoin d'aide

- **Psychologues et psychothérapeutes libéraux**

- **Psychologues et / ou assistants sociaux des centres hospitaliers**

Des psychologues et des assistants sociaux sont accessibles dans le centre hospitalier dont dépend votre maternité. N'hésitez pas à vous renseigner auprès du secrétariat de votre maternité.



- **Unité d'accueil Père-Mère-Bébé – Centre hospitalier de Novillars**

Unité d'accueil, de prévention et de soins pour les femmes enceintes, les mères, les pères et leurs bébés, en difficultés psychiques, relationnelles, médicales ou sociales. Elle est ouverte, sans rendez-vous, aux familles de la Région Franche Comté.

secretariat.pmb@ch-novillars.fr – 03 81 88 33 62

- **Centres Médico-Psychologiques (CMP) Adultes et Enfants**

Le CMP est un lieu de consultations pour toutes les personnes en souffrance psychologique, qui s'adresse aux enfants comme aux adultes. Grâce à son équipe pluridisciplinaire, il permet d'accompagner toutes sortes de troubles psychologiques et de maladies mentales. Consultez le site suivant pour connaître l'antenne la plus proche de chez vous :

https://www.doubs.fr/ressourcessociales/index.php?option=com_content&view=category&id=82

- **Centres Médico-Psycho-Pédagogiques (CMPP)**

Etablissements médico-sociaux qui proposent des consultations d'aide et de soins ambulatoires à des enfants et des adolescents, qui souffrent de difficultés psychologiques, relationnelles, ou psychotiques qui peuvent toucher à la vie scolaire, familiale et relationnelle. [Franche-Comté - Centre médico-psycho-pédagogique \(CMPP\) : Tous les établissements de type Centre médico-psycho-pédagogique \(CMPP\) en région Franche-Comté \(action-sociale.org\)](#)

Besançon, Valdahon, Morteau, Pontarlier, Montbéliard

- **Maison Verte de Besançon**

La Maison Verte est un lieu d'accueil, de parole et d'écoute, ouverte sans RDV, aux familles de la région FC :

- à l'Espace ENFANT : Pour les enfants, de la naissance à 6 ans, accompagnés par leurs parents ou par ceux qui s'en occupent habituellement et avec lesquels ils se sentent en confiance,
- à l'Espace ADOLESCENT : Pour les grands enfants, dès l'âge de 7 ans, les pré-adolescents, les adolescents et les parents. maisonverte.besancon@free.fr Tel : 03 81 83 30 79

- **Service oreille : Antenne Petite Enfance de Franche-Comté**

Assure une écoute, un soutien et un accompagnement aux parents pour mieux vivre leur quotidien familial et affirmer ainsi leur rôle de premiers éducateurs de leurs enfants.

<https://antenne-petite-enfance.asso.fr/le-service-oreille/>

- **Allo Parents Bébé - Association Enfance et Partage**

Des professionnels sont à votre écoute pour du soutien à la parentalité, durant la période périnatale (grossesse et bébé de 0 à 3 ans).

enfance-et-partage.org ou : 0800 00 3456 du lundi au vendredi de 10h à 13h et 14h à 17h.



Allo Parents Bébé

Des professionnels de la petite enfance sont à votre écoute du lundi au vendredi.



0 800 00 3456 Service & appel gratuit

- **L'association Maman Blues**

Site non médical de soutien, d'écoute et de conseils dans le cadre de la difficulté maternelle.

www.maman-blues.fr

- **Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF)**

Acteur majeur de la politique publique d'information des femmes, sa mission est de favoriser l'autonomie sociale, professionnelle et personnelle des femmes et de promouvoir l'égalité entre les femmes et les hommes. Consultez le site suivant pour connaître la permanence la plus proche de chez vous :

doubs.cidff.info/permanences-cidff/p-52 ou contactez le 03.81.25.66.69.



Vite aidez-moi

- **Services d'Accueil des Urgences Psychiatriques**

Accueil d'urgence de patients en situation de crise ou de détresse psychologique ou psychiatrique

Consultez le site suivant pour connaître l'antenne la plus proche de chez vous :

www.doubs.fr/ressourcessociales/index.php?option=com_content&view=category&id=82

- **Le 314, numéro national prévention du suicide : Aider, informer, agir**

Si vous êtes en détresse et/ou avez des pensées suicidaires, si vous voulez aider une personne en souffrance, vous pouvez contacter le numéro national de prévention du suicide, le 3114.

