

## SANTE MENTALE EN PERINATALITE JURA

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



J'ai besoin d'informations et de soutien

- **Votre maternité et votre Centre Périnatal et Pédiatrique de Proximité (C3P)**

Votre maternité et votre Centre Périnatal et Pédiatrique de Proximité proposent un ensemble de service pour vous accompagner. Retrouvez les informations sur leur site :

**Maternité de Lons le Saunier** : [www.hopitaux-jura.fr/ch-lons-le-saunier/vous-venez-a-la-maternite](http://www.hopitaux-jura.fr/ch-lons-le-saunier/vous-venez-a-la-maternite)

**C3P de Saint-Claude** : [www.hopitaux-jura.fr/ch-st-claude/vous-venez-au-c3p](http://www.hopitaux-jura.fr/ch-st-claude/vous-venez-au-c3p)

**Maternité de Dole** : [www.ch-dole.fr/notre-offre-de-soins/maternite](http://www.ch-dole.fr/notre-offre-de-soins/maternite)

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

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 et ouvert à tous. Des sages-femmes, infirmières, puéricultrices, médecins et conseillères conjugales 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. Consultez le site suivant pour connaître l'antenne la plus proche de chez vous : [www.jura.fr/famille/maisons-departementales-des-solidarites](http://www.jura.fr/famille/maisons-departementales-des-solidarites)

- **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](http://www.caf.fr/allocataires/caf-du-jura/offre-de-service) et [www.monenfant.fr](http://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 ... Pour plus d'informations, contactez l'ABRAPA Tel : 03 88 21 30 21 - [www.abrapa.asso.fr/nos-services/aide-a-domicile-aux-familles/](http://www.abrapa.asso.fr/nos-services/aide-a-domicile-aux-familles/)



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

L'UDAF représente et défend les intérêts des familles auprès des instances officielles et des organismes départementaux. [www.udaf-jura.fr](http://www.udaf-jura.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](http://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](http://www.mpedia.fr)

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

Informier et accompagner les couples au moment de la naissance : [ciane.net](http://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](http://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](mailto:secretariat.pmb@ch-novillars.fr) – 03 81 88 33 62



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

Les CMP proposent des entretiens psychologiques, infirmiers et médicaux ainsi que des entretiens par l'assistante sociale. Des activités thérapeutiques sont également proposées. Pour le CMP adultes, une permanence infirmière permet l'accès à une consultation le jour même sans RDV Consultez les sites suivants pour connaître l'antenne la plus proche de chez vous :

[www.ahbfc.fr](http://www.ahbfc.fr) ou [www.cdom70.fr/annuaire/category/sante-mentale.html](http://www.cdom70.fr/annuaire/category/sante-mentale.html)

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

Le CMPP est un établissement de traitement ambulatoire, d'aide et de soins, pour enfants et adolescents jusqu'à 20 ans, qui souffrent de difficultés psychologiques, relationnelles, ou psychotiques qui peuvent toucher à la vie scolaire ou à la vie familiale et relationnelle. Les traitements appropriés sont mis en œuvre par une équipe pluridisciplinaire composée de médecins psychiatres, psychologues, orthophonistes, psychométriciennes et psychopédagogues. Pour en savoir plus : [Franche-Comté - Centre médico-psycho-pédagogique \(CMPP\) : Tous les établissements de type Centre médico-psycho-pédagogique \(CMPP\) en région Franche-Comté \(action-sociale.org\)](#) **C.M.P.P. Charles Bried, Gray, Site :** [www.charlesbried.fr](http://www.charlesbried.fr)

- **L'Équipe Territoriale d'Accompagnement Parental (ETAP)**

Le Conseil Départemental met à votre service un dispositif d'accompagnement à la parentalité **à domicile**. À votre convenance, un intervenant parental vous rencontrera et vous accompagnera dans vos domaines de compétences autour de la pratique, de la responsabilité et du vécu de votre rôle de parent. L'objectif sera de vous permettre de retrouver, le cas échéant, des relations harmonieuses au sein de votre foyer entre vous et vos enfants. [www.haute-saone.fr/uploads/plaquette-ETAP-2020-Familles-sans-TC](http://www.haute-saone.fr/uploads/plaquette-ETAP-2020-Familles-sans-TC)

- **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 : [hautesaone.cidff.info/permanences-cidff/p-52](http://hautesaone.cidff.info/permanences-cidff/p-52) ou contactez le 03.84.76.32.38.

- **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](http://enfance-et-partage.org) ou : 0800 00 3456 du lundi au vendredi de 10h à 13h et 14h à 17h.

- **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](http://www.maman-blues.fr)



#### Allo Parents Bébé

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





Vite aidez-moi

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

Accueil d'urgence de patients en situation de crise ou de détresse psychologique ou psychiatrique. Une équipe de psychiatrie de l'AHBFC est présente aux urgences du site de Vesoul. Consultez le site suivant pour connaître l'antenne la plus proche de chez vous :

[www.gh70.fr/groupe-hospitalier-haute-saone/poles-et-services/services-d-urgences](http://www.gh70.fr/groupe-hospitalier-haute-saone/poles-et-services/services-d-urgences)

- **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.

