

SANTÉ MENTALE EN PÉRINATALITÉ TERRITOIRE DE BELFORT

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 services pour vous accompagner. Retrouvez les informations sur son site : www.hnfc.fr/le-patient-et-sa-famille/vous-attendez-un-enfant,235.html

- **La Protection Maternelle Infantile (PMI) du Territoire de Belfort**

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 conseillers conjugaux 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 découvrir l'antenne la plus proche de chez vous :

www.territoiredebelfort.fr/petite-enfance/la-protection-maternelle-et-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-territoire-de-belfort/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 :

- **AAFP90** Tel : 03 84 28 71 27 Mail : aide.familiale@wanadoo.fr Lien : <http://www.aafp90.org/>
- **HERA** Tel : 03 84 22 21 79 Site : <http://associationhera.org/>

L'HÔPITAL
Nord Franche-Comté



- **L'Union Départementale des Associations Familiales (UDAF) du territoire de Belfort**

L'UDAF du Territoire de Belfort représente et défend les intérêts des familles auprès des instances officielles et des organismes départementaux. www.udaf90.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**

Les CMP proposent des entretiens psychologiques, infirmiers et médicaux ainsi que des entretiens par l'assistante sociale. Des activités thérapeutiques sont également proposées. Consultez le site suivant pour connaître l'antenne la plus proche de chez vous : www.ahbfc.fr

Des consultations de périnatalité par une psychiatre de l'AHBFC sont également proposées à l'espace médical du site Pierre Engel à Bavilliers (prise de RDV au 03 84 57 42 70).

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

Etablissements médico-sociaux qui proposent des diagnostics/bilans, ainsi que des consultations et des soins ambulatoires à des enfants et des adolescents, en lien avec leur entourage familial. Consultez le site suivant pour connaître l'antenne la plus proche de chez vous : <http://cmpp-belfort.aseanfc.com/pour-qui/>

- **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 découvrir l'antenne la plus proche de chez vous : fncidff.info/cidff-du-territoire-de-belfort ou 03.84.28.00.24

- **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.

- **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



Vite aidez-moi

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

Accueil d'urgence de patients en situation de crise ou de détresse psychologique ou psychiatrique par une équipe de psychiatrie de l'AHBFC. Pour plus d'information, consultez la page :

www.doubs.fr/ressourcessociales/index.php?option=com_content&view=article&id=413:urgences-psychiatriques-montbeliard-belfort&catid=166&Itemid=138 – En cas de besoin, appelez le 15.



Allo Parents Bébé

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

0 800 00 3456 Service & appel gratuit



Maman Blues

L'HÔPITAL
Nord Franche-Comté

- **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.

