

Quel que soit votre besoin, 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 et ses centres périnataux de proximité (CPP)**
Votre maternité à Vesoul et les centres périnataux de proximité de Gray, Lure et Luxeuil proposent un ensemble de service pour vous accompagner.
Retrouvez les informations sur le site : www.gh70.fr/l-hopital/vous-attendez-un-enfant
- La Protection Maternelle Infantile (PMI) de Haute Saône**
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. En fonction de vos besoins, des professionnels (sages-femmes, puéricultrices et médecins) peuvent vous donner des conseils par téléphone, vous proposer une visite à domicile ou une consultation sur rendez-vous. Pour découvrir le centre médico-social le plus proche de chez vous, consultez le site : www.haute-saone.fr/index.php/notre-departement/competences
- 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-de-la-haute-saone/offre-de-service/vie-personnelle 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 84 97 15 50 - Site : www.fede70.admr.org/aide-aux-familles
Eliad Tel : 03 81 41 96 96 Site : eliad-fc.fr/prestations/
- Les Lieux d'Accueil Enfant-Parent**
Les Lieux d'Accueil Enfants-Parents (LAEP) sont des espaces de socialisation gratuits et anonymes pour les enfants de moins de six ans et leurs accompagnants (parents, grands-parents...). Ils offrent un temps de jeu libre, d'échange, et de soutien à la parentalité, par des professionnels de l'accueil formés à l'écoute. Consultez la liste des LAEP sur www.monenfant.fr/que-recherchez-vous?structure=LAEP
- Association de soutien à la parentalité**
L'association SuperMamans propose un soutien, à domicile aux jeunes mères après l'arrivée de leur(s) nouveau(x) né(s) par un repas fait-maison et un temps de discussion pendant 5 semaines.
www.supermamansfrance.fr/devenir-mamanabichonner
- L'Union Départementale des Associations Familiales (UDAF)**
L'UDAF de la Haute Saône représente et défend les intérêts des familles auprès des instances officielles et des organismes départementaux. www.udaf70.fr
- Le site des 1000 premiers jours**
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. www.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 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**
Vous pouvez notamment bénéficier de séances prises en charge via le dispositif « Mon Soutien Psy », en consultant un psychologue conventionné : monsoutienpsy.ameli.fr
- Psychologues et/ou assistants sociaux du centre hospitalier**
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.



● 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



● Unités 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. 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 ou www.cdom70.fr/annuaire/category/sante-mentale.html



● Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA)

Les CSAPA sont des structures pluridisciplinaires qui ont pour mission d'assurer les actions de prévention et de soins aux personnes présentant une conduite addictive, avec ou sans substance. Retrouvez l'annuaire des services adaptés à vos besoins proche de chez vous sur le site : www.groupement-addictions.fr/images/site/articles/annuaire/Haute_Saone/HAUTE_SAONE.pdf



● 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/liste-des-permanences/ 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 ou Tel : 0800 00 3456 du lundi au vendredi



● 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. Une équipe de psychiatrie de l'AHBFC est présente aux urgences du site de Vesoul. www.gh70.fr/offre-de-prise-en-charge/service-daccueil-des-urgences



● Numéro National de Prévention du Suicide : 3114

En cas de détresse et/ou pensées suicidaires, ou pour aider une personne en souffrance. Un professionnel du soin, spécifiquement formé à la prévention du suicide, sera à votre écoute. 3114.fr



● Violences sur les enfants : 119 ou le site www.allo119.gouv.fr

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 audité, même dans le doute, de violence commise sur un enfant, quelle que soit sa nature.

● Stop Maltraitance / Enfance et Partage

Accueil, écoute et accompagnement des victimes et de leur famille. enfance-et-partage.org ou Tel : 0800 05 12 34 (anonyme et gratuit)



● Violences : 3919

Service national d'accueil téléphonique pour les femmes victimes de violences (appel anonyme et gratuit qui n'apparaît sur aucun relevé téléphonique), du lundi au samedi de 9h à 19h. En cas de danger immédiat, **téléphonez au 17** ou **SMS au 114** (24h/24 7j/7)



● Plateforme de signalement des violences sexuelles et sexistes

Plateforme anonyme et gratuite 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. arretonslesviolences.gouv.fr (n'apparaît pas dans l'historique de navigation).

