

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 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

C3P de Saint-Claude : www.hopitaux-jura.fr/ch-st-claude/vous-venez-au-c3p

Maternité de Dole : 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, service gratuit et ouvert à tous. En fonction de vos besoins, des professionnels (sages-femmes, infirmières, puéricultrices, médecins et conseillères conjugales) peuvent vous donner des conseils par téléphone, vous proposer une visite à domicile ou une consultation sur rendez-vous. Pour connaître l'antenne la plus proche de chez vous, consultez le site : www.jura.fr/famille/protection-maternelle-infantile-et-actions-de-sante/



● La Caisse d'Allocations Familiales (CAF)

La CAF propose une offre de services diversifiés pour accompagner les familles au quotidien. Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site www.caf.fr/allocataires/parcours-naissance 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... Pour plus d'informations, contactez l'ABRAPA

Tel : 03 88 21 30 21 www.abrapa.asso.fr/enfance-et-parentalite/aide-aux-familles/



● 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) du Jura

L'UDAF représente et défend les intérêts des familles auprès des instances officielles et des organismes départementaux. www.udaf39.fr/



● Le site des 1000 premiers jours

Son objectif est d'informer les futurs parents et parents de jeunes enfants sur l'importance des 1000 premiers jours (du début de la grossesse aux 2 ans) pour l'avenir de leur enfant (santé, développement, bien-être, ...). 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 des centres hospitaliers

Des psychologues et assistants sociaux sont accessibles dans 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.chsjura.fr/usagers/ou-consulter



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 les services adaptés à vos besoins, proche de chez vous sur les sites :

- Secteur Lons - Jura Sud : Opepia Passerelle39 : CSAPA et antennes, CJC, CAARUD : www.opepia.fr/structure/passerelle-39
- Secteur Lons - Jura Nord : CSAPA ADLCA et antennes : www.adlca.fr/fr/offre-soin-alcoolisme/13-csapa-centre-soins-accompagnement-prevention-addictologie.php
- Secteur Dole : CSAPA Briand : www.chsjura.fr/usagers/ou-consulter/structures/le-centre-de-soins-daccompagnement-et-de-prevention-en-addictologi-0



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

Acteur majeur de la politique publique d'information des femmes, ses missions concernent l'accès au droit pour les femmes et les hommes, l'hébergement de femmes victimes de violences quittant le domicile conjugal et le soutien psychologique pour les femmes victimes de violences.

Consultez le site suivant pour connaître la permanence la plus proche de chez vous : jura.cidff.info/liste-des-permanences/ ou contactez le 03.84.43.10.95



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



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. Pour en savoir plus : www.chsjura.fr/loffre-de-soins/urgences-psychiatriques



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 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 – Association Enfance et Partage

Accueil, écoute et accompagnement des victimes et de leur famille. enfance-et-partage.org ou : 0800 05 1234 (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).

