



VITE AIDEZ MOI !

En cas de danger immédiat, composez le 17

• Violences 3919 ou 114 (SMS)

Le numéro de téléphone **3919** est dédié aux femmes victimes de violences. Appel anonyme qui n'apparaît sur aucun relevé téléphonique, gratuit depuis un téléphone fixe ou mobile. Ouvert du lundi au samedi de 9h00 à 19h00. Vous ne pouvez pas parler, vous pouvez envoyer un SMS d'urgence au **114**. Les services d'urgence les plus proches seront avertis : SAMU (**15**), Police-Gendarmerie (**17**), Sapeurs-Pompiers (**18**). Numéros gratuit, 24H/24, 7J/7.

• Plateforme de signalement des violences sexuelles et sexistes

Plateforme 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 de manière anonyme et gratuite, sans apparaître dans l'historique de navigation.
<https://arretonslesviolences.gouv.fr>

• Violences sur les enfants 119 ou le site internet

A joindre si l'on est témoin, même auditif, même dans le doute, de violence commise sur un enfant, quelle que soit sa nature. Le 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. Vous pouvez les joindre au **119** ou via le site
<https://www.allo119.gouv.fr>

• Stop Maltraitance / Enfance et Partage

0800 05 1234
<https://enfance-et-partage.org>

Réseau local d'accueil et d'écoute des violences

- **Centre Hospitalier de la Côte Basque Uvie (Unité de Victimologie)**
05 33 78 81 37
uvie@ch-cotebasque.fr
- **ACJPB (Association Citoyenneté-Justice Pays Basque)**
05 59 58 85 00 / 06 23 62 05 89
en cas de situation d'urgence.
acjpb64@orange.fr
- **CIDFF (Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles)** **06 37 95 78 22**
lundi au vendredi 9h - 12h / 14h - 17h
secretariat@cidff64.fr
- **Planning familial pays basque** **09 83 86 73 06**
paysbasque@gmail.com
- **Service ALBA, Atherbea (accompagnement des victimes de violences conjugales)** **05 59 46 40 86**
alba@atherbea.fr
- **V I E (violence Information Ecoute) Saint-Jean-de-Luz**
06 41 02 52 87 du lundi au vendredi.
vie.sagardian@gmail.com
- **ERRAN eta BIZI "Dire et Vivre"**
06 61 88 99 51
erran-eta-bizi@orange.fr



D'autres ressources sont disponibles
sur le site RPNA : <https://rpna.fr/>



RESSOURCES SANTÉ ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE EN PÉRINATALITÉ *Navarre - Côte Basque*

*Des numéros de téléphone ainsi que des
liens vers des sites web et adresses mails
adaptés à chaque situation.*



J'AI BESOIN D'INFORMATIONS ET DE SOUTIEN



JE NE VAIS PAS BIEN : J'AI BESOIN D'AIDE



VITE AIDEZ MOI !



J'AI BESOIN D'INFORMATIONS ET DE SOUTIEN

Vous pouvez en parler à votre sage-femme, votre médecin, votre pédiatre, votre puéricultrice, votre pharmacien ou tout autre professionnel de santé que vous côtoyez.

- **Maternité du Centre Hospitalier de la Côte Basque**
Secrétariat au **05 59 44 38 04**
<https://www.ch-cote-basque.fr/maternite>

- **Maternité du Centre Hospitalier de Saint-Palais**
Secrétariat au **05 59 65 45 54**
<https://www.ch-saintpalais.fr/offre-de-soins/mere-enfant>

- **Votre sage-femme libérale**
<http://annuaire.sante.ameli.fr/trouver-un-professionnel-de-sante/sage-femme>

- **La Protection Maternelle Infantile (PMI)**
Vous êtes enceinte, vous venez d'accoucher, 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, et médecins sont disponibles pour vous répondre. Ces professionnels peuvent vous donner des conseils par téléphone, vous proposer une visite à domicile ou une consultation sur rendez-vous.

- **SDSEI (Services Départementaux des Solidarités et de l'Insertion) Adour-BAB**
05 59 50 62 62

- **SDSEI Nive-Nivelle (Ustaritz-Saint-Jean-de-Luz)**
05 59 70 51 51

- **SDSEI Pays Basque intérieur (Saint-Palais-Hasparren-Saint-Jean-Pied-de-Port-Mauléon)**
05 59 65 92 12
<http://www.le64.fr/actualites/covid-19-mesures-exceptionnelles-du-departement-64.html>

- **Caisse Allocations Familiales**
La Caisse d'Allocation Familiale (CAF) est là pour vous accompagner dans votre parentalité.
<http://www.caf.fr/allocataires/caf-des-pyrenees-atlantiques/actualites/annee/2020/covid-19-les-solutions-pour-vos-demarches-avec-la-caf>

<https://www.facebook.com/reseauappuiparents64/>

www.monenfant.fr

- **Le site mpedia**
Le site mpedia est le site de l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA) destiné au grand public. Des professionnels de santé spécialisés dans l'enfance répondent à vos questions en ligne.
<https://www.mpedia.fr>

- **Application des 1000 jours**
Un autodiagnostic pour évaluer le risque de la dépression post partum spécialement dédié aux parents, ainsi qu'une cartographie pour trouver un accompagnement adapté et géolocalisé. Des articles rédigés par des professionnels et proposés en fonction de l'étape à laquelle vous vous trouvez. Ainsi qu'un calendrier présentant tous les événements des 1000 premiers jours.
<https://1000jours.fabrique.social.gouv.fr/>



JE NE VAIS PAS BIEN : J'AI BESOIN D'AIDE

- **Centre Hospitalier de la Côte Basque**
 - **EMOPPSY 05 59 44 38 02**
Équipe Mobile de psychiatrie périnatale
Accueil des couples et prise en charge psychologique et psychiatrique des femmes enceintes et/ou accouchées en situation de difficulté.
 - **Équipe transversale en addiction et périnatalité**
secrétariat maternité **05 59 44 38 02**
 - **PASS (Permanence D'accès Aux Soins de Santé)**
Permanence Médicale **05 59 44 43 90**
Permanence Infirmière **05 59 44 43 81**
Permanence sociale **05 59 44 43 84**
 - **Assistante sociale 05 33 78 81 38**
- **Centre Hospitalier de Saint-Palais**
 - **EMOPPSY 05 59 44 38 02**
 - **Assistante sociale 05 59 65 45 35**

- **Addictoclic**
Contacts et ressources utiles en Nouvelle-Aquitaine et au plus proche de chez vous, pour vous accompagner face aux difficultés rencontrées avec le tabac, l'alcool, le cannabis, les jeux et toute addiction avec ou sans substance.
<https://www.addictoclic.com>
Centre Ressources Addictions et Grossesse (CRAG)
<https://www.alcool-grossesse.com>

- **L'association Maman Blues**
Voir la carte et les coordonnées des relais Maman Blues qui existent pour vous écouter et vous informer:
<https://www.maman-blues.fr/association/les-relais-maman-blues.html>

- **L'association Enfance et Partage**
Allo Parents Bébé ; des professionnels sont à votre écoute pour du soutien à la parentalité, durant la période périnatale (grossesse et bébé de 0 à 3 ans). Vous pouvez les joindre au **0800 00 3456** du lundi au vendredi de 10h-13h et 14h-17h ou par mail
<https://enfance-et-partage.org>

Allo Parents Bébé

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

0 800 00 3456

Service d'appui gratuit



Maman Blues

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

