



## JE VAIS BIEN : J'AI BESOIN D'INFORMATIONS

### ● **Votre maternité**

Dans ce contexte de pandémie, votre maternité a mis en place des mesures pour vous protéger et protéger ses soignants.

Retrouvez les informations sur le site de votre maternité. Cf. lien : [carte des maternités parisiennes](#)

### ● **La Protection Maternelle Infantile (PMI)**

La PMI est un service gratuit ouvert à tous. Les centres de PMI maintiennent en priorité les consultations suivantes :

- les nourrissons de 0 à 16 mois
- les vaccinations pour tous
- les conseils pour les bébés sortant de maternité et le soutien de la parentalité.

Afin de limiter les déplacements inutiles et les contacts entre les familles, il est nécessaire d'appeler le centre de PMI avant tout déplacement physique.

Ceci permet d'évaluer la nécessité d'un déplacement et si oui de donner un rendez-vous.

- **Une permanence téléphonique pour les femmes enceintes : 01 71 28 13 31**

- **Liste des centres de PMI ouverts:**

<https://www.paris.fr/equipements/centres-de-pmi/tous-les-horaires>



### ● **Réseau de Santé Périnatal Parisien (RSPP)**

Le Réseau de Santé Périnatal Parisien, coordonne les soins périnatals sur le territoire parisien pour une prise en charge optimale de votre grossesse et de votre enfant à la naissance.

Vous recherchez les coordonnées d'un professionnel de santé pour votre suivi ou celui de votre enfant, vous avez besoin d'aide pour une inscription en maternité, contactez la coordination du réseau au:

**01 48 01 90 28** de 9h à 17h du Lundi au vendredi

[www.rspp.fr](http://www.rspp.fr)

### ● **La Caisse d'Allocations Familiales de Paris**

Vous avez besoin d'informations sur les aides et les accompagnements que la CAF propose dans le cadre de l'arrivée d'un enfant?

Consultez le site [www.paris.caf.fr](http://www.paris.caf.fr)

### ● **S'informer sur le COVID-19 : 0800 130 000**

Numéro national pour répondre à vos questions non médicales et bénéficier d'un soutien psychologique (pour toute la population et les soignants, lors de votre appel, demandez un spécialiste de la périnatalité pour être dirigé vers la plateforme spécialisée) 24/24 et 7/7

Consultez le site : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

### ● **Informations COVID – 19 – Ville de Paris : 3975**

Numéro d'appel gratuit de la ville de Paris

- Informations utiles sur le Covid 19 et aide disponible sur Paris
- Demande d'aide si vous êtes isolée

• Plus d'informations: <https://www.paris.fr/pages/coronavirus-les-mesures-prises-par-la-ville-7672>

### ● **Informations Enfance et covid 19 :**

- **Le site mpedia** de l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA) destiné au grand public. Conseil sur l'allaitement et COVID.

Des professionnels de santé spécialisés dans l'enfance répondent à vos questions en ligne. <https://www.mpedia.fr>

- **Le site d'Enfance et covid**

vous y trouverez des ressources concrètes et efficaces produites par des experts de terrain et validées scientifiquement. <http://www.enfance-et-covid.org/>





## JE NE VAIS PAS TRES BIEN : J'AI BESOIN D'AIDE, DE SOUTIEN

### ● **Problème d'allaitement: 0 800 400 412**

Ne restez pas sans réponse avec des difficultés d'allaitement! Vous pouvez contacter le numéro vert SOS allaitement 75 Un professionnel de santé répondra à vos questions 7jours /7 <http://www.rspp.fr/sos-allaitement-75>

Réseau de Santé Périnatal Parisien  
**SOS ALLAIEMENT 75**  
Pour toute femme ayant accouché dans une maternité parisienne  
**0 800 400 412** Service à appel gratuits

- En semaine : 19h - 22h
- Week-end et jours fériés : 10h - 20h

### ● **Enfance et covid: 0 805 827 827**

C'est un numéro vert dédié au soutien et à l'accompagnement psychologique, Des professionnels de santé psychique périnatale vous répondent du lundi au vendredi de 10h à 18h ou [contact@enfance-et-covid.org](mailto:contact@enfance-et-covid.org)



### ● **Réseau de santé psychique périnatale**

Vous vous sentez triste, anxieuse, dépassée, à bout de nerfs...

- **Pour obtenir les coordonnées de l'unité périnatale** proche de chez vous  
Contactez le réseau de sante Périnatal Parisien du lundi au vendredi De 9h à 17h au 01 48 01 90 28
- **Pour être mise en lien avec une psychologue de PMI**  
Contacter le 3975 ou consulter le site [www.paris.fr](http://www.paris.fr)



### ● **L'association Maman Blues**

Voir la carte et les coordonnées des relais Maman Blues qui existent pour vous, pour vous écouter et vous informer près de chez vous : [blues.fr/association/les-relais-maman-blues.html](http://blues.fr/association/les-relais-maman-blues.html)  
Référente locale 75: [m.bouychou.psychologue@gmail.com](mailto:m.bouychou.psychologue@gmail.com)

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

### ● **ALLO PARENT BEBE : 0 800 00 3456**

Numéro vert de l'association Enfance et Partage, où des professionnels sont à votre écoute pour du soutien à la parentalité durant la période périnatale (grossesse et bébé de 0 à 3 ans). Du lundi au vendredi de 10h-13h et 14h-17h. [Plus d'informations](#) <https://enfance-et-partage.org/>

**Allo Parents Bébé**  
N° Vert 0 800 00 3456



## JE NE VAIS PAS BIEN DU TOUT : VITE, AIDEZ MOI!

### ● **Enfants victimes de violence: numéro vert 119**

Service national d'accueil téléphonique de l'enfance en danger reste accessible 24h sur 24 et 7j sur 7. Appel anonyme et gratuit, n'apparaît sur aucun relevé téléphonique. A composer si l'on est témoin, même auditif, même dans le doute, de violences commises sur un enfant, quelle que soit sa nature.

**En cas de danger immédiat : composez le 17**  
<https://www.allo119.gouv.fr>

Enfants en danger ?  
Parents en difficulté ?  
Le mieux, c'est d'en parler !  
24h Appel Gratuit  
7j sur 7  
ALLO ENFANCE EN DANGER  
[www.allo119.gouv.fr](http://www.allo119.gouv.fr)

### ● **Victime de violences : 3919**

Le numéro de téléphone 3919 est le numéro pour les femmes victimes de violences Ouvert du lundi au samedi de 9h00 à 19h00.

Appel anonyme et gratuit, n'apparaît sur aucun relevé téléphonique. Vous pouvez aussi vous rendre dans votre pharmacie de quartier

**En cas de danger immédiat : composez le 17 ou envoyez un SMS au 114**

**Si vous fuyez votre domicile composez le 115 pour une mise à l'abri**

VOUS ÊTES VICTIME OU TÉMOIN DE VIOLENCES, APPELEZ LE  
**3919**  
ou utilisez la plateforme de signalement : <https://www.arretonslesviolences.gouv.fr>  
**17**  
**Appeler Police Secours**  
Victimes et/ou témoins, composer le 17 en cas d'urgence.