



JE VAIS BIEN : J'AI BESOIN D'INFORMATIONS

- **Votre maternité** : www.robertdebre/suividegrossesse/covid19
Informations suivi de grossesse, accouchement et suites de couches.
- **Enfance & Covid** : **0805 827 827** ou www.enfance-et-covid.org
Plateforme ressource pour les parents et les futurs parents (informations grossesse & Covid-19)
- **S'informer à propos du Covid-19** : **0800 130 000** ou www.gouvernement.fr/info-coronavirus
Numéro national pour questions non médicales et soutien psychologique, 24h/24 et 7j/7.



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

- **Protection Maternelle Infantile (PMI)**
Si vous avez des questions concernant votre jeune enfant, particulièrement à la sortie de la maternité, contactez-les par téléphone pour avoir une réponse adaptée à votre situation.
Trouvez le service de PMI proche de chez vous : www.allopmi.fr ou www.centres.de.pmi.paris.fr
- **Soutien psychique**
Si vous vous sentez triste, anxieuse, dépassée : contactez en priorité votre médecin traitant, votre psychiatre ou votre psychologue.
Si vous avez des questions en lien avec la psychiatrie périnatale : contactez l'équipe de la maternité (psychiatres et psychologues) par mail : psymaterrobertdebre.rdb@aphp.fr
- **Autres ressources utiles**
 - Association Maman Blues : www.maman-blues.fr , soutien à la maternité.
 - Enfance et Partage : www.enfance-et-partage.org ou **0800 00 3456**, soutien à la parentalité.
 - Service pédopsychiatrie Robert Debré : www.pedopsydebre.org , ressources périnatalité et fiches santé mentale et confinement.



VITE AIDEZ MOI !

- **Urgences psychiatriques**
Hôpital proche de chez vous ou CPOA (urgences psychiatriques Sainte Anne) : **01 45 65 81 09**.
La maternité Robert Debré ne dispose pas d'un service d'urgences psychiatriques.
- **Violences sur les femmes**
 - Service d'urgence : se rendre dans sa **pharmacie** pour donner l'alerte ou envoyez un **SMS au 114** pour prévenir les secours avec des mots simples et clairs, et préciser votre adresse.
 - Violences Femmes Infos : **3919**. Numéro national pour les femmes victimes de violences, tous les jours 9h-19h.
 - Libres Terres des Femmes : **06.26.66.95.70** tous les jours 10h-12h ou par mail : ltdf@orange.fr
- **Violences sur les enfants** : **119** ou www.allo119.gouv.fr
Si vous êtes témoin, même auditif, même dans le doute, de violence commise sur un enfant, quelle qu'en soit la nature. 24h/24 et 7j/7.
- **En cas de danger immédiat** : **composez le 17**.