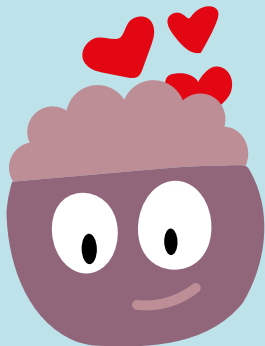
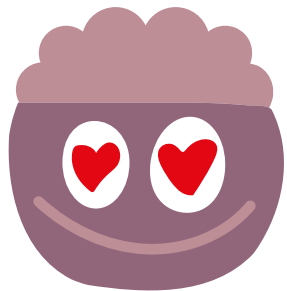
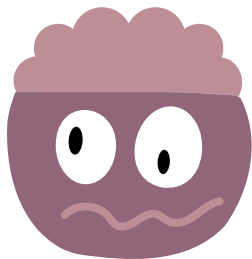


# PARENTS DE JEUNES ENFANTS : HEUREUX MAIS AUSSI PARFOIS DÉPASSÉS ?



VOTRE CARNET DE  
RESSOURCES





Vous allez bientôt  
devenir parent ?

Vous venez  
d'accueillir  
votre enfant ?

Votre famille  
s'agrandit avec  
l'arrivée d'un  
enfant de plus ?

**Félicitations !**

Que la naissance de votre enfant soit attendue, désirée ou imprévue, devenir mère ou père est une grande aventure qui réserve de nombreuses découvertes et moments de bonheur. Dans le même temps, c'est aussi un bouleversement impliquant un processus d'adaptation important qu'il soit d'ordre physique, pratique, socio-économique, affectif et/ou relationnel.

La grossesse, l'accouchement et les premiers temps avec votre enfant sont des périodes de vie émotionnellement intenses. A la joie de découvrir une nouvelle vie, peuvent aussi se succéder des sentiments d'inquiétude, de doutes, peut-être d'angoisses et parfois aussi des changements plus profonds qui doivent être abordés avec le soutien d'un-e professionnel-le. Vous n'êtes pas seul-e à ressentir cela.

Dans cette période si particulière, il est important d'oser parler non seulement de votre bonheur mais aussi de vos questionnements et de vos craintes. En parler avec votre partenaire, un-e ami de confiance, un-e membre de votre famille et/ou aux professionnel-le-s qui vous accompagnent. En parler et oser demander de l'aide si les inquiétudes deviennent trop lourdes à porter.

Santépsy.ch vous offre ce carnet de ressources, dans lequel sont proposées différentes adresses utiles auxquelles nous vous invitons à ajouter vos propres ressources.

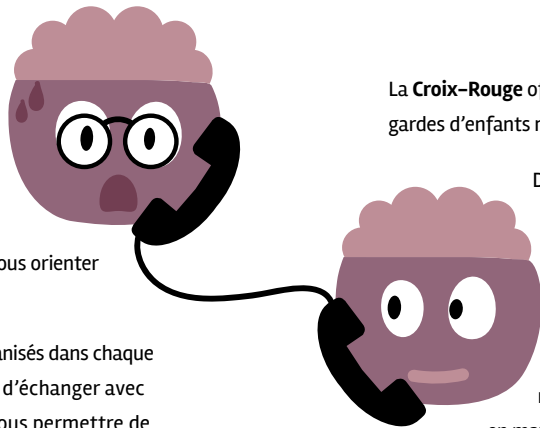
## Les ressources professionnelles

Votre **gynécologue**, votre **sage-femme**, les professionnel-le-s des **centres de puériculture** de votre canton ainsi que le-la **pédiatre** de votre enfant vont vous accompagner avant et après la naissance.

Ces professionnel-le-s vous soutiendront par rapport à toutes les questions relatives à la grossesse et au développement de votre enfant, mais ils-elles peuvent aussi accueillir vos inquiétudes, vos doutes et vos émotions. Au besoin, ils-elles peuvent aussi vous orienter auprès d'un-e autre spécialiste.

Des **cours de préparation à la naissance**, organisés dans chaque canton, sont une occasion de rencontrer et d'échanger avec d'autres futurs parents. Ils peuvent aussi vous permettre de partager vos questions et inquiétudes.

Les **centres de santé sexuelle** accueillent les femmes, les hommes, seule-s ou en couple, pour les informer, les soutenir et les accompagner dans les différentes étapes de la vie relationnelle, sexuelle et reproductive.



La **Croix-Rouge** offre de multiples services aux familles, qu'il s'agisse notamment de baby-sitting et de gardes d'enfants malades.

Dans les cantons vous trouvez diverses associations telles que les « **Maisons vertes** » qui sont des lieux de rencontres et d'échanges entre parents et enfants âgés de 0 à 5 ans.

Pour les pères et futurs pères, le site [www.maenner.ch/fr](http://www.maenner.ch/fr) vous propose des conseils et des possibilités de rencontres entre futurs pères.

Pour les familles parlant d'autres langues que les langues nationales suisses, n'hésitez pas à consulter le portail de la Croix-Rouge suisse pour l'égalité des chances en matière de santé, [www.migesplus.ch/fr](http://www.migesplus.ch/fr).

Le service de consultation « **Conseils aux parents** » de Pro Juventute au numéro **058 261 61 61** est accessible **jour et nuit** et les conseils sont gratuits.

La Main Tendue au numéro **143** vous répond également 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Vous trouvez toutes les adresses de ces différentes ressources dans votre canton sur notre site : [www.santepsy.ch/ressources-parentalite](http://www.santepsy.ch/ressources-parentalite)



Votre gynécologue :

---

Tél. :

---

Votre sage-femme :

---

Tél. :

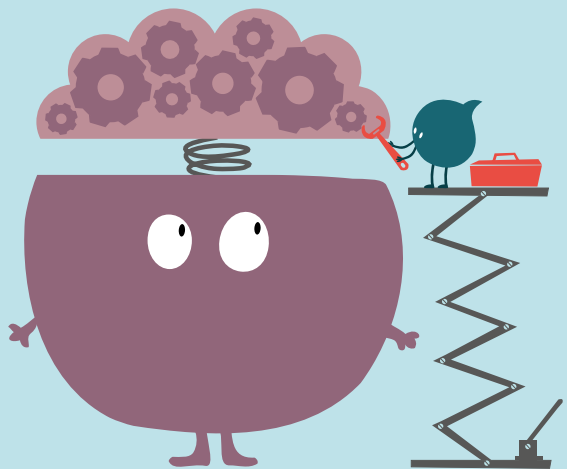
---

Le-la pédiatre :

---

Tél. :

---



## Vos propres ressources

Nous vous invitons à mentionner ici les noms et contacts de personnes proches, en qui vous avez confiance et qui sont prêtes à vous soutenir. Il s'agit de personnes avec lesquelles vous vous sentez à l'aise pour confier et partager ce que vous vivez, que ce soit avant ou après la naissance de votre enfant. Celles-ci pourront peut-être aussi s'occuper de votre enfant le temps d'un moment de détente pour vous, seul-e et/ou avec votre partenaire.

Cela peut être un-e ami-e, un-e membre de votre famille, un-e voisin-e.

Votre-vos personne-s de confiance :



---

Tél. :

---



---

Tél. :

---



---

Tél. :

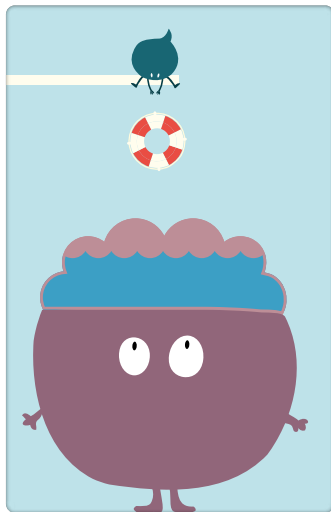
---



---

Tél. :

---



Dans le cadre de la campagne latine de promotion de la santé mentale consacrée à la parentalité, Santépsy.ch vous propose des conseils pour prendre soin de votre bien-être psychique durant cette période de votre vie, des témoignages de parents ainsi que de professionnel-le-s. N'hésitez pas à visiter notre site internet : [www.santepsy.ch/parentalite](http://www.santepsy.ch/parentalite).

Santépsy.ch est une plateforme internet dédiée à la promotion de la santé mentale gérée par les cantons latins et la Coraasp (Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique). C'est autour de cette plateforme que se décline, en Suisse romande et au Tessin, une vaste campagne de promotion de la santé mentale initiée en octobre 2018 par Promotion Santé Suisse.