



SIGNAUX D'ALERTE POUR MAMAN ET BÉBÉ

Si vous ou votre bébé éprouvez un ou des symptômes indiqués dans le tableau, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé. Entre la naissance et sept jours de vie de votre enfant, référez-vous à votre centre accoucheur.

MAMAN	BÉBÉ
FIÈVRE (TEMPÉRATURE BUCCALE) <ul style="list-style-type: none">Supérieure à 38°C (100,4°F), depuis plus de 24 hAccompagnée de diarrhée depuis plus de 48 h	FIÈVRE <ul style="list-style-type: none">Température rectale supérieure à 38°C (100,4°F)Ou température sous le bras supérieure à 37,3°C (99,1°F)
DOULEUR <ul style="list-style-type: none">Abdominale intense et persistanteAvec rougeur, chaleur, œdème, aux seins, à l'épisiotomie, à la plaie de césarienne, aux membres inférieursDans le sein, soudaine et inexplicable (plus de 24 h), avec zone durcie, engorgement (plus de 48-72 h), gerçures ou crevasses persistantesForte à la tête en présence de lumière et étourdissement	URINE ET SELLES <ul style="list-style-type: none">Urines foncées, avec moins de 3 pipis par 24 h, après 3 jours de vieSang dans les selles, selles noires, après 4 jours de viePlus de 12 selles liquides en 24 h
ÉCOULEMENT <ul style="list-style-type: none">Gros caillot de sang (grosueur d'un œuf, qui ne se défait pas)Saignement vaginal abondant (pleine serviette sanitaire à l'heure pendant plus de 2 h)Écoulement jaune ou verdâtre, vaginal et malodorant, ou à la plaie de césarienne, ou du périnée	APPARENCE <ul style="list-style-type: none">Peau ou blanc d'œil jaune, somnolence qui augmente ou persiste, refus de boire, léthargieSignes d'infection au nombril (ombilic) : rougeur, œdème, écoulement purulent jaune ou verdâtre, odeur nauséabondeChangement soudain ou significatif dans le comportement ou l'apparence du bébé
URINE <ul style="list-style-type: none">Envie fréquente, ou en petites quantités, accompagnée de douleur et/ou de brûlementImpression de fausse envie après avoir uriné	BOIRE <ul style="list-style-type: none">Moins de 6 boires au biberon ou de 8 tétées aux seins par 24 heures, refus de plus de 2 boires consécutifsVomissements répétitifs en jet
RESPIRATION DIFFICILE	TOUTE DIFFICULTÉ RESPIRATOIRE
DÉPRESSION <ul style="list-style-type: none">« Baby blues » persistant, anxiété et difficulté à affronter la vie quotidienne	

211

Services sociaux et communautaires
www.211qc.ca

911

Si votre vie est en danger ou si votre état de santé est grave.
Services d'urgence, 7 jours sur 7, 24 heures sur 24

CENTRE ANTIPOISON

Ligne téléphonique d'urgence 7 jours sur 7, 24 heures sur 24 : 1 800 463-5060

811

Pour toute question sur votre état de santé ou celui de votre enfant
7 jours sur 7, 24 heures sur 24

SOS VIOLENCE CONJUGALE

sosviolenceconjugale.ca
1 800 363-9010
7 jours sur 7, 24 heures sur 24

MIEUX-VIVRE AVEC VOTRE ENFANT

www.inspq.qc.ca/mieux-vivre



Pour les nouveaux parents de Hochelaga-Maisonneuve, Mercier-Ouest et Rosemont

SERVICES DE SANTÉ DANS VOTRE QUARTIER

ciuss-estmtl.gouv.qc.ca

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal
Québec



CLSC de Hochelaga-Maisonneuve	CLSC de Rosemont	CLSC Olivier-Guimond
4201, rue Ontario Est 514 253-2181	2909, rue Rachel Est 514 524-3541	5810, rue Sherbrooke Est 514 255-2365



VACCINATION DE VOTRE ENFANT

Dès votre retour à la maison, prenez rendez-vous avec votre CLSC pour le premier vaccin de bébé.

Important : ne soyez pas en retard au rendez-vous qui vous a été fixé, car vous pourriez perdre votre place. Prévoyez le temps nécessaire à votre déplacement en transport en commun ou en auto si vous cherchez une place de stationnement.

clicsante.ca

Si vous ne pouvez pas prendre rendez-vous via Clic Santé, contactez votre CLSC.



POUR TROUVER UN MÉDECIN DE FAMILLE À VOTRE BÉBÉ

Lorsque vous recevrez la carte d'assurance maladie de votre enfant, inscrivez-le au Guichet d'accès à un médecin de famille.

514 356-0121

www.gamf.gouv.qc.ca



CLINIQUE DU NOURRISSON 0 À 12 MOIS

En CLSC, une infirmière répond à vos questions sur tout ce qui touche votre enfant : alimentation, allaitement, soins d'hygiène, prise de poids, sommeil, etc.

clicsante.ca

Si vous ne pouvez pas prendre rendez-vous via Clic Santé, contactez votre CLSC.



ALLAITEMENT

Fédération québécoise Nourri-Source

514 948-5160

www.nourri-source.org

Ligue La Leche

1 866-ALLAITE – 1 866 255-2483

www.allaitement.ca

La Leche League Canada

www.lllc.ca

Association québécoise des consultants en lactation

www.ibclc.qc.ca

AllaitWEB du CHU Sainte-Justine

www.chusj.org/allaitweb



INSCRIPTION EN CPE ET GARDERIES

La Place 0-5

514 270-5055

www.laplace0-5.com

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

HOCHELAGA-MAISONNEUVE

Entre Mamans et Papas

3363, rue De Rouen, app. 1

514 525-8884

www.entremamans.qc.ca

Fondation de la Visite

514 329-2800

www.delavisite.org

MERCIER-OUEST

Escale Famille Le Triolet

6910, avenue Pierre-De Coubertin

514 252-0289

www.escalefamilletriolet.org

Les Relevailles de Montréal

14115, rue Prince-Arthur

514 640-6741

www.relevailles.com

ROSEMONT

Alternative Naissance

8591 rue St-Denis

514 274-1727

www.alternative-naissance.ca

Carrefour familial l'Intermède

5350, rue Lafond

514 527-5188

www.intermede.ca

Oasis des enfants de Rosemont

514 374-9111

www.oasisdesenfants.com



HALTE-ALLAITEMENT VIRTUELLE

Des rencontres de groupe s'adressent aux femmes enceintes et aux mamans qui allaitent dans le but de favoriser une expérience d'allaitement maternel positive et agréable. Les femmes peuvent poser des questions et échanger avec les autres mères. Ces rencontres sont animées par notre partenaire Nourri-Source.

www.nourrisourcemontréal.org/fr/haltes/



CLINIQUE EXTERNE DE PÉDIATRIE

Pour les jeunes de 17 ans et moins, un service de consultation sans rendez-vous est offert via clicsante.ca ainsi que dans 25 cliniques de pédiatrie générale et spécialisée accessibles seulement sur référence d'un médecin.

514 374-7940

ciuss-estmtl.gouv.qc.ca/pediatrie



PHARMACIES AVEC PÈSE-BÉBÉ

Pour suivre la prise de poids de votre nourrisson, des pharmacies vous donnent accès gratuitement à leur pèse-bébé. Contactez la pharmacie afin de valider le service et l'horaire.

Familiprix

3815, rue Masson

514 729-6353

Jean Coutu

2700, rue Masson

514 522-3055

Jean Coutu

4466, rue Beaubien Est

514 728-3674

La Pharmacie Naouel Mahdia Benadda

2959, rue Bélanger Est

514 903-9466