



Pour les nouveaux parents de Mercier-Est, Anjou, Montréal-Est, Pointe-aux-Trembles et Rivière-des-Prairies

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 Mercier-Est	CLSC de l'Est-de-Montréal	CLSC de Rivière-des-Prairies
9503, rue Sherbrooke Est 514 356-2572	13926, rue Notre-Dame Est 514 642-4050	8655, boulevard Perras 514 494-4924



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 consultantes 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

MERCIER-EST ET ANJOU

- Maison des familles de Mercier-Est**
www.maisondesfamilles.ca
- Le Carrousel du P'tit Monde d'Anjou**
www.lecarrouselanjou.com

POINTE-AUX-TREMBLES ET MONTRÉAL-EST

- Carrefour familial Les Pitchou**
www.pitchou.org
- Les Relevailles de Montréal**
www.relevailles.com

RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

- Maison de la famille Cœur à Rivière**
9140, boulevard Perras
514 494-6555
- Centre de l'enfance de Rivière-des-Prairies (CERPI)**
10950, boulevard Perras



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.

Jean Coutu
12905, rue Sherbrooke Est
514 644-8611



CLINIQUE DE SANTÉ PETITE ENFANCE (CSPE)

La clinique de santé petite enfance assure un suivi de santé périodique aux enfants, de la naissance à 5 ans, avec une infirmière et un médecin travaillant en étroite collaboration en CLSC.

Inscription en ligne au Guichet d'accès pour la clientèle sans médecin de famille à www.gamf.gouv.qc.ca ou téléphoner au 514 356-2572, poste 73612



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 inexpliquée (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