

Pour les nouveaux  
parents de Saint-Léonard  
et de Saint-Michel

# SERVICES DE SANTÉ DANS VOTRE QUARTIER

[ciuss-estmtl.gouv.qc.ca](http://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 Saint-Léonard

5540, rue Jarry Est  
514 722-3000

## CLSC de Saint-Michel

3355, rue Jarry Est  
514 722-3000



### 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](http://clicsante.ca)

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



### 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](http://clicsante.ca)

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



### ALLAITEMENT

Les Relevailles de Montréal  
[www.relevailles.com](http://www.relevailles.com)

Ligue La Leche  
1 866-ALLAITE – 1 866 255-2483  
[www.allaitement.ca](http://www.allaitement.ca)

La Leche League Canada  
[www.llc.ca](http://www.llc.ca)

Fédération québécoise  
Nourri-Source  
514 948-5160  
[www.nourri-source.org](http://www.nourri-source.org)

Association québécoise des  
consultantes en lactation  
[www.ibcl.qc.ca](http://www.ibcl.qc.ca)

AllaitWEB du CHU Sainte-Justine  
[www.chusj.org/allaitweb](http://www.chusj.org/allaitweb)



### PHARMACIES AVEC PÈSE- BÉBÉ

Pharmaprix  
4675, rue Jean-Talon Est  
514 723-1000

Jean Coutu  
5965, rue Bélanger Est  
514 251-0555

Pharmaprix  
3325, rue Jarry Est  
514 721-9942

Pharmaprix  
4720, rue Jarry Est  
514 725-1414

Pharmaprix  
5650, rue Jean-Talon Est  
514 252-7000



### 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/](http://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](http://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](http://ciuss-estmtl.gouv.qc.ca/pediatrie)



### 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](http://www.gamf.gouv.qc.ca)



### INSCRIPTION EN CPE ET GARDERIES

La Place 0-5  
514 270-5055  
[www.laplace0-5.com](http://www.laplace0-5.com)

### RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

#### ST-MICHEL

Carnet des services pour les familles  
de Saint-Michel  
[www.cartesaintmichel.com](http://www.cartesaintmichel.com)

#### SAINT-LÉONARD

Bottin et cartes des ressources  
[www.concertationstleonard.com](http://www.concertationstleonard.com)



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

### 211

Services sociaux et communautaires  
[www.211qc.ca](http://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](http://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](http://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre)