



ALLAITEMENT

Fédération québécoise
Nourri-Source
www.nourri-source.org
514 948-5160

Ligue La Leche
www.allaitement.ca
1 866-allaiter

La Leche League Canada
www.lllc.ca
514 842-4781

Association québécoise des
consultantes en lactation
www.ibclc.qc.ca



Inscription en CPE
et garderies:
www.laplace0-5.com

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

Québec

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Hochelaga-Maisonneuve

Entre Mamans et Papas
3363, rue De Rouen, app. 1
www.entremamans.qc.ca
514 525-8884

Fondation de la Visite
www.delavisite.org
514 329-2800

Mercier

Escale Famille Le Triolet
6910, avenue Pierre-de-Coubertin
www.escalefamilleletriolet.org
514 252-0289

Les Relevailles de Montréal
14115, rue Prince-Arthur
www.relevailles.com
514 640-6741

Rosemont

Alternative Naissance
6006, rue Bordeaux
www.alternative-naissance.ca
514 274-1727

Carrefour familial l'Intermède
5350, rue Lafond
www.intermede.ca
514 527-5188



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

Services
de santé
dans **votre**
quartier

www.ciusss-estmtl.gouv.qc.ca

Québec

CLSC de Rosemont, 1^{er} lundi du mois,
13h30 à 15h30, salle 204 (sauf les jours fériés).

CLSC de Hochelaga-Maisonneuve, 3^e mercredi du mois,
13h30 à 15h30, salle Le Carrefour (sauf les jours fériés);

Aucune inscription nécessaire

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

HALTE-ALLAITEMENT



Familliprix.....3815, rue Masson
514 729-6353
Jean Coutu.....2700, rue Masson
514 522-3055
Jean Coutu.....4466, rue Beauharnais Est
514 728-3674
La Pharmacie Clinique.....2959, rue Bélanger Est
514 903-9466

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 :

CLINIQUE DU NOURRISSON



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.

Aucune inscription nécessaire

CLSC de Hochelaga-Maisonneuve, les mercredis, 13h15 à 15h, salle Pierre-Brisson (sauf les jours fériés);

CLSC de Rosemont, les lundis, 13h15 à 15h, salle 219 (Rosalie), (sauf les jours fériés).

514 524-3544, poste 21402

www.gamf.gouv.qc.ca

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 :



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.

CLSC Olivier-Guimond et CLSC de Rosemont : 514 524-3544, poste 21330

CLSC de Hochelaga-Maisonneuve : 514 253-9717, poste 15471

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

VACCINATION DE VOTRE ENFANT



CLSC de
Hochelaga-Maisonneuve
4201, rue Ontario Est
514 253-2181

CLSC
de Rosemont
2909, rue Rachel Est
514 524-3541

CLSC
Olivier-Guimond
5810, rue Sherbrooke Est
514 255-2365

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

FIÈVRE (température buccale)

- supérieure à **38°C (100,4°F)**, depuis plus de **24 h**
- accompagnée de diarrhée depuis plus de **48 h**

DOULEUR

- abdominale intense et persistante
- avec rougeur, chaleur, œdème, aux seins, à l'épisiotomie, à la plaie de césarienne, aux membres inférieurs
- dans le sein, soudaine et inexplicable (**plus de 24 h**), avec zone durcie, engorgement (**plus de 48-72 h**), gerçures ou crevasses persistantes

ÉCOULEMENT

- 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

URINE

- envie fréquente, ou en petites quantités, accompagnée de douleur et/ou de brûlement
- impression de fausse envie, après avoir uriné

RESPIRATION DIFFICILE

DÉPRESSION

- « baby blues » persistant, anxiété et difficulté à affronter la vie quotidienne

BÉBÉ

FIÈVRE

- température rectale supérieure à **38°C (100,4°F)**
- ou température sous le bras supérieure à **37,3°C (99,1°F)**

URINE ET SELLES

- urines foncées, avec moins de **3 pipis par 24 h**, après **3 jours de vie**
- sang dans les selles, selles noires, après **4 jours de vie**
- plus de **12 selles liquides en 24 h**

APPARENCE

- peau au teint jaune ou dans blanc de l'œil, somnolence qui augmente ou persiste, refus de boire, léthargie
- signes d'infection au nombril (ombilic): rougeur, œdème, écoulement purulent jaune ou verdâtre, odeur nauséabonde
- changement soudain ou significatif dans le comportement ou l'apparence du bébé

BOIRE

- moins de **6 boires** au biberon ou de **8 tétées** aux seins par **24 heures**, refus de plus de **2 boires consécutifs**
- vomissements répétitifs en jet

TOUTE DIFFICULTÉ RESPIRATOIRE

811

Pour tout doute sur votre état de santé ou celui de votre enfant, une infirmière d'Info-Santé saura vous conseiller. Gratuit, confidentiel, 7 jours sur 7, 24 heures sur 24.



CENTRE ANTIPOISON — En cas d'empoisonnement ou d'intoxication, ligne téléphonique d'urgence 24 h par jour, 365 jours par année : **1 800 463-5060**.

911

SI VOTRE VIE EST EN DANGER ou SI VOTRE ÉTAT DE SANTÉ EST GRAVE.
Service d'urgence, 7 jours sur 7, 24 heures sur 24.



MIEUX-VIVRE AVEC VOTRE ENFANT :
www.inspq.qc.ca/mieux-vivre. Pour toute question concernant la santé et les soins de votre enfant.