



ALLAITEMENT

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

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

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

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

Mercier-Est et Anjou

Maison des familles de Mercier-Est
www.maisondesfamilles.ca

Le Carrousel du P'tit Monde d'Anjou
www.lecarrouselanjou.com

Carrefour Solidarité Anjou
www.carrefoursolidarite.org

Carrefour des femmes d'Anjou
www.cfanjou.ca

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
514 981-6850



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

Services
de santé
dans **votre**
quartier

www.ciuss-estmtl.gouv.qc.ca

Québec

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

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

CLINIQUE DE SANTÉ PETITE ENFANCE (CSPE)



CLSC de Mercier-Est: 514 356-2572, poste 73354
Centre de l'enfance de Rivière-des-Prairies (CERPI)
9140, boulevard Perras: 514 494-4700

Aux parents qui désirent savoir à quel âge introduire les aliments complémentaires,
bien connaître ceux à offrir et comment prévenir certains problèmes liés à l'alimen-
tation, tels l'anémie, les allergies alimentaires, la constipation et la déshydratation,
des rencontres de groupe sont offertes avec inscription (obligatoire) au :

ALIMENTATION DES ENFANTS, DE LA NAISSANCE À 5 ANS



Aucune inscription nécessaire

Les mardis, 13h30 à 15h30, Maison de la famille Cœur à Rivière • 9140, boul. Perras
Les mercredis, 13h30 à 15h, CLSC de Mercier-Est
Les jeudis, 13h30 à 15h30, Relevailles de Montréal • 1415, rue Prince-Arthur

Des rencontres de groupe, animées par une infirmière, s'adressent aux femmes
enceintes et aux mères qui allaitent dans le but de favoriser une expérience d'al-
laitement maternel positive et agréable. Les femmes peuvent poser des questions
et échanger avec les autres mères. Ces rencontres sont parfois animées en colla-
boration avec nos partenaires communautaires.

HALTE-ALLAITEMENT



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.
Appelez au 514 356-2572, poste 73612

CLINIQUE DU NOURRISSON 0 À 12 MOIS



www.gamf.gouv.qc.ca 514 356-2572, poste 73612

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 :



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.

VACCINATION DE VOTRE ENFANT



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

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.