



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

Services  
de santé  
dans **votre**  
**quartier**

[www.ciusss-estmtl.gouv.qc.ca](http://www.ciusss-estmtl.gouv.qc.ca)

Québec 

CLSC de Mercier-Est  
9503, rue Sherbrooke Est  
514 356-2572

CLSC de l'Est-de-Montréal  
13926, rue Notre-Dame Est  
514 642-4050

CLSC de Rivière-des-Prairies  
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.



## 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 :

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

514 356-2572, poste 73612



## 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.

Appelez au  de votre choix pour prendre rendez-vous.



## HALTE-ALLAITEMENT

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 positive et agréable. Les femmes peuvent poser des questions et échanger avec les autres mères. Ces rencontres sont parfois animées en collaboration avec nos partenaires communautaires.

Les mardis, **13 h 30 à 15 h 30**, Maison de la famille Cœur à Rivière • 9140, boul. Perras  
Les mercredis, **13 h 30 à 15 h**, CLSC de Mercier-Est

Les jeudis, **13 h 30 à 15 h 30**, Relevailles de Montréal • 14115, rue Prince-Arthur

**Aucune inscription nécessaire**



## ALIMENTATION DES ENFANTS, DE LA NAISSANCE À 5 ANS

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'alimentation, tels l'anémie, les allergies alimentaires, la constipation et la déshydratation, des rencontres de groupe sont offertes avec inscription (obligatoire) au :

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



## 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](http://www.gamf.gouv.qc.ca) ou téléphoner au 514 356-2572, poste 73612**



## ALLAITEMENT

Ligue La Leche  
[www.allaitement.ca](http://www.allaitement.ca)  
1 866-allaiter

La Leche League Canada  
[www.lllc.ca](http://www.lllc.ca)  
514 842-4781

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

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



## Inscription en CPE et garderies

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

*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](http://www.maisondesfamilles.ca)

Le Carrousel du P'tit Monde d'Anjou  
[www.lecarrouselanjou.com](http://www.lecarrouselanjou.com)

Carrefour Solidarité Anjou  
[www.carrefoursolidarite.org](http://www.carrefoursolidarite.org)

Carrefour des femmes d'Anjou  
[www.cfanjou.ca](http://www.cfanjou.ca)

### Pointe-aux-Trembles et Montréal-Est

Carrefour familial Les Pitchou  
[www.pitchou.org](http://www.pitchou.org)

Les Relevailles de Montréal  
[www.relevailles.com](http://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  
514 301-6850

# 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 (grosseur 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.

**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.



**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**.



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