



PHARMACIES AVEC BALANCE EN LIBRE-SERVICE

Pour suivre la prise de poids de votre bébé, contactez la pharmacie afin de valider le service et l'horaire.

Pharmaprix 4675 Jean-Talon Est
514 723-1000
Jean Coutu 5965 Bélanger Est
514 259-4611
Pharmaprix 3325 Jarry Est
514 721-9942
Pharmaprix 4720 Jarry Est
514 725-1414
Pharmaprix 5650 Jean-Talon Est
514 252-7000



ALLAITEMENT

Les Relevailles de Montréal
www.relevailles.com
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

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

SAINT-LÉONARD



SAINT-MICHEL

Bottin et cartes des ressources:
www.concertationstleonard.com

Carnet des services pour les familles de Saint-Michel:
www.vivre-saint-michel.org

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

Québec



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

Inscription : 514 722-3000, poste 5274

2^e étage, salle 202
CLSC de Saint-Michel
13 h 30 à 15 h 30
Les 3^e mercredis du mois,

« Cuisinons pour notre poupon ». Vous obtiendrez des réponses à vos questions sur l'introduction des aliments solides et vous apprendrez à préparer des purées maison pour bébé tout en rencontrant d'autres nouvelles mamans. En compagnie de la nutritionniste, participez à un atelier de groupe. Votre petit est prêt à goûter à sa première bouchée ?

ATELIER DE PURÉES POUR BÉBÉ



Aucune inscription nécessaire

2^e étage, salle 201
CLSC de Saint-Michel
13 h 30 à 15 h 30 (sauf les jours fériés)
Les 2^e vendredis du mois,

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 notre partenaire Nourri-Source.

HALTE-ALLAITEMENT



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

Services de santé dans **votre quartier**

www.ciuss-estmtl.gouv.qc.ca

Québec

514 722-3000, poste 1800

Appelez au CLSC pour prendre rendez-vous : 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.

CLINIQUE DU NOURRISSON 0 À 12 MOIS



514 524-3544, poste 21402

www.gamf.gouv.qc.ca

Lorsque vous recevez la carte d'assurance maladie de votre enfant, inscrivez-le au Guichet d'accès à un médecin de famille :

POUR TROUVER UN MÉDECIN DE FAMILLE À VOTRE BÉBÉ



514 722-3000, poste 1800

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 Saint-Léonard
5540, rue Jarry Est
3355, rue Jarry Est
514 722-3000



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. Pour toute question concernant la santé et les soins de votre enfant.