



ALLAITEMENT

Ligue La Leche
www.allaitement.ca
 1 866-ALLAITE – 1 866 255-2483

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

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

Association québécoise des
 consultant·es en lactation
www.ibclc.qc.ca



Inscription en CPE et garderies

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

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

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
 514 301-6850

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



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

Québec

Jean Coutu
 12905, rue Sherbrooke Est
 514 644-8611
 Pour suivre la prise de poids de votre bébé,
 contactez la pharmacie afin
 de valider le service et l'horaire.



PHARMACIES AVEC PÈSE-BÉBÉ

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

de la naissance à 5 ans, avec une infirmière et un médecin travaillant
 en étroite collaboration en CLSC.

CLINIQUE DE SANTÉ PETITE ENFANCE (CSPE)



ciuss-estmtl.gouv.qc.ca/pediatric 514 374-7940

Pour les jeunes de 17 ans et moins, un service de consultation sans rendez-vous
 est offert via clicsante.ca ainsi que dans 25 cliniques de pédiatrie générale et
 spécialisée accessibles uniquement sur référence d'un médecin.

CLINIQUE EXTERNE DE PÉDIATRIE



nourrisourcemontrreal.org/fr/haltes

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

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 de votre choix pour prendre rendez-vous.

CLINIQUE DU NOURRISSON 0 À 12 MOIS



514 356-0121

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 :



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

clicsante.ca

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
 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 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

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
- Forte à la tête en présence de lumière et étourdissement

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 ou blanc d'œil jaune, 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

211

**SERVICES SOCIAUX
ET COMMUNAUTAIRES:**
www.211qc.ca

811

**Pour toute question sur votre état
de santé ou celui de votre enfant**
7 jours sur 7, 24 heures sur 24

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



SOS violence conjugale
sosviolenceconjugale.ca
1 800 363-9010
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**



**MIEUX-VIVRE AVEC
VOTRE ENFANT:**
www.inspq.qc.ca/mieux-vivre