



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

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

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

Québec 



**CLSC de Saint-Léonard**  
5540, rue Jarry Est  
514 722-3000

**CLSC de Saint-Michel**  
3355, rue Jarry Est  
514 722-3000



## 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.

**514 722-3000, poste 1800**



## 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)**

**514 524-3544, poste 21402**



## 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 CLSC pour prendre rendez-vous :

**514 722-3000, poste 1800**



## **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 notre partenaire Nourri-Source.

**Les 2<sup>e</sup> vendredis du mois,  
13 h 30 à 15 h 30 (sauf les jours fériés)**

**CLSC de Saint-Michel  
2<sup>e</sup> étage, salle 201**

**Aucune inscription nécessaire**



## **ATELIER DE NUTRITION POUR VOTRE NOURRISSON**

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, des rencontres de groupe, animées par une nutritionniste, sont offertes avec inscription (obligatoire).

**Les 3<sup>e</sup> mercredis du mois,  
13 h 30 à 15 h 30 (sauf les jours fériés)**

**CLSC de Saint-Michel  
2<sup>e</sup> étage, salle 242**

**Inscription : 514 722-3000, poste 5684**



## 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.cartesaintmichel.com**

*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**  
**514 270-5055**

# 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.