

PÉRINATALITÉ MONTMAGNY-L'ISLET CISSS DE CHAUDIÈRE-APPALACHES

LES RENCONTRES PRÉNATALES		
<p>Pour information et inscription, veuillez communiquer avec l'infirmière en périnatalité du CLSC de votre secteur. En ce temps de COVID-19, les rencontres de groupe sont suspendues. Toutefois, les infirmières sont disponibles pour répondre à vos demandes.</p>		
CLSC DE MONTMAGNY		
<p>Ville de Montmagny Téléphone : 418 248-2572, poste 6127</p>	<p>Cap-St-Ignace – Berthier-sur-Mer – St-François – St-Pierre Téléphone : 418 248-2572, poste 6023</p>	
<p>CLSC DE SAINT-FABIEN Téléphone : 418 249-2572, poste 6737</p>	<p>CLSC DE SAINT-JEAN-PORT-JOLI Téléphone : 418 598-3355, poste 6309</p>	<p>CLSC DE SAINT-PAMPHILE Téléphone : 418 356-3393, poste 6555</p>
LES ESSENTIELS		
Guide Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans	https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre	
Naître et grandir Infolettre personnalisée Naître et grandir	https://naitreetgrandir.com/fr/ https://naitreetgrandir.com/fr/infolettre/	
Devenir parent Gouvernement du Québec Ensemble des programmes et services gouvernementaux offerts aux nouveaux ou aux futurs parents.	https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/grossesse-et-parentalite/parent/	
Portail d'information périnatale INSPQ	https://www.inspq.qc.ca/information-perinatale	
Grossesse et maternité – CISSS de Chaudière-Appalaches	https://www.cisssca.com/soins-et-services/grossesse-et-maternite/	

PÉRINATALITÉ MONTMAGNY-L'ISLET
CISS DE CHAUDIÈRE-APPALACHES

LES RESSOURCES DU MILIEU	
<p>Le Re-lait Montmagny-L'Islet Groupe d'entraide en allaitement</p> <p>En ce temps de COVID 19, les rencontres prénatales de groupe sont suspendues, mais disponibles en ZOOM sur demande.</p> <p>Malgré les circonstances, nous sommes toujours disponibles pour vous aider par téléphone : 418 291-8383 (TÉTÉE) allaitement@lerelait.com</p> <p>Ne vous gênez pas de demander de l'aide!</p>	<p>https://www.lerelait.com/</p> <p>En période de pandémie, vous avez la possibilité avec le code promo covid19 de visionner gratuitement « Les premières semaines de l'allaitement »</p> <p>https://vimeo.com/ondemand/cocogren/</p> <p>On y retrouve une bande annonce de la vidéo disponible et pour avoir accès au visionnement, cliquer sur louer (25 \$CA) et par la suite, entrer le code promo : covid19 (gratuit en période de pandémie).</p>
<p>Grandissons ensemble dans Montmagny-L'Islet</p> <p>Répertoire des ressources</p>	<p>https://www.mdfmontmagnysud.net/wp-content/uploads/2018/12/Grandissons-ensemble.pdf</p>
<p>L'Aventure 0-5 ans – Accueil Facebook</p> <p>Regroupement d'organismes, d'organisations et de parents des MRC de Montmagny et L'Islet qui ont à coeur le bien-être des 0-5 ans et leurs parents.</p>	<p>https://fr-ca.facebook.com/aventure05ans/</p>
<p>Maison de la famille de la MRC de L'Islet</p>	<p>https://maisonfamillemrcelislet.com/</p>
<p>Centre d'Entraide Familiale de la MRC de Montmagny</p>	<p>https://www.mdfmontmagnysud.net/</p>

PÉRINATALITÉ MONTMAGNY-L'ISLET
CISSS DE CHAUDIÈRE-APPALACHES

LES PUBLICATIONS ET LIENS UTILES	
Petit Guide – Grossesse et allaitement CHU Sainte-Justine Médicaments et autres produits	https://www.chusj.org/fr/soins-services/P/Pharmacie/Centre-IMAGE/Petit-Guide-Grossesse-et-allaitement
Vaccination des femmes enceintes contre la coqueluche	https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2018/18-278-21F.pdf
Programme québécois du dépistage de la trisomie 21	https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/trisomie-21
<i><u>Alimentation et allaitement</u></i>	
Vidéos et capsules Fondation OLO	https://fondationolo.ca/blogue/
L'allaitement... faciliter la prise au sein	https://www.youtube.com/watch?v=dVD38t4cehs
L'allaitement... quelques exemples de positions	https://www.youtube.com/watch?v=TDRkoCyXnRg
L'allaitement... que faire si ça fait mal?	https://www.youtube.com/watch?v=m3jpZOm5mMQ
Guide alimentaire canadien Saine alimentation pendant la grossesse et l'allaitement	https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/
Le guide pratique d'une grossesse en santé	https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/grossesse-sante/guide-grossesse-sante.html
Dispensaire diététique de Montréal La référence en nutrition périnatale, de la grossesse au nourrisson	https://www.dispensaire.ca/

**PÉRINATALITÉ MONTMAGNY-L'ISLET
CISSS DE CHAUDIÈRE-APPALACHES**

LES PUBLICATIONS ET LIENS UTILES	
Équilibre Comment mieux accepter son corps durant la grossesse	https://equilibre.ca/comment-mieux-accepter-son-corps-durant-la-grossesse/
Active pour la vie L'activité physique et grossesse Kino Québec	http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/BrochureActivePourLaVie2019_WEB.PDF
La Place 0-5 L'unique guichet d'accès aux places en services de garde reconnus du Québec	https://www.laplace0-5.com/ Téléphone : 1 844 270-5055
Pour une grossesse paisible BRISEZ LE SILENCE Différentes formes de violence conjugale	https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-847-02F.pdf