

PROGRAMME PRÉNATAL VOUS ATTENDEZ UN BÉBÉ !

SAVIEZ-VOUS QUE...

les rencontres prénatales au CLSC peuvent vous aider à vous préparer pour l'arrivée de votre bébé ? Vous et votre partenaire, un membre de votre famille ou un(e) ami(e) peuvent participer et apprendre davantage à propos de :

- ▶ Votre grossesse
- ▶ Le travail et l'accouchement
- ▶ Comment nourrir votre nouveau-né
- ▶ La période post-natale



CIUSSS-ODIM,jeun.24-07.17

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

Québec

LE PROGRAMME PRÉNATAL COMPREND LES RENCONTRES SUIVANTES :

▶ DÉBUT DE LA GROSSESSE

Alimentation (femme enceinte et nouveau-né)

**durée – 2 heures avec une nutritionniste*

- Alimentation prénatale et postnatale
- Habitudes de vie saine

▶ PRÉPARATION POUR L'ACCOUCHEMENT ET LE RETOUR À LA MAISON AVEC BÉBÉ

Rencontre 1

**durée – 2 heures*

- Phases du travail et de l'accouchement vaginal

Rencontre 2

**durée – 2 heures*

- Mesures de confort
- Interventions médicales (césarienne, induction, épidural)
- Rôle du partenaire

Rencontre 3

**durée – 2 heures*

- Alimentation du nouveau-né
- Conseils d'allaitement et principes de base (position, mise au sein, expression manuelle du lait, etc.)

Rencontre 4

**durée – 2 heures*

- Le retour à la maison
- Soins au bébé et à la nouvelle mère
- Sécurité (siège d'auto, sommeil, etc.)
- Ressources (CLSC, communautaires)

Rencontre 5 (offert au CLSC de Pierrefonds et Lac-St-Louis)

**durée – 2 heures*

- Pour les futurs pères seulement

▶ ATELIER PRATIQUE SUR L'ALLAITEMENT MATERNEL

**durée – 1 heure*

Cette rencontre s'adresse aux femmes enceintes et aux personnes appelées à la soutenir dans son allaitement à environ 34 semaines de grossesse. Elle a pour but de développer des habiletés techniques aidantes au bon démarrage de l'allaitement. Offert au CLSC LaSalle (en français seulement), Pierrefonds et Lac-St-Louis.

▶ Ressources ▶ Soutien ▶ Partage ▶ Discussions



**Pour des renseignements
et/ou pour vous inscrire,
veuillez appeler :**

▶ **CLSC Dorval-Lachine**
1900, rue Notre-Dame
Lachine (Québec) H8S 2G2
514 639-0650 poste 80249

▶ **CLSC LaSalle**
8550, boulevard Newman
LaSalle (Québec) H8N 1Y5
514 639-0650 poste 80249

▶ **CLSC Lac-St-Louis**
180, avenue Cartier
Pointe-Claire (Québec) H9S 4S1
514 626-2575 poste 3802

▶ **CLSC Pierrefonds**
13800, boul. Gouin Ouest
Pierrefonds (Québec) H8Z 3H6
514 626-2575 poste 3802

