

## Tout savoir sur les rencontres

Les rencontres postnatales sont réparties sur quatre soirées :

**4 mardis ou 4 mercredis**  
**De 18 h 00 à 20 h 00**

**Pour vous inscrire :**

- ✓ Si vous habitez le quartier de La Petite-Patrie (codes postaux commençant par H2G et H2S) : veuillez vous inscrire au 514 273-4508, poste 3350.

**Les rencontres se tiendront au :**  
**CLSC de La Petite-Patrie**  
6520, rue de Saint-Vallier  
Salle 207, 2<sup>e</sup> étage

- ✓ Si vous êtes du quartier Villeray (codes postaux commençant par H2E, H2P et H2R) : laissez vos coordonnées sur la boîte vocale au 514 376-4141, poste 1832.

**Les rencontres se tiendront au :**  
**CLSC de Villeray**  
1425, rue Jarry Est  
Salles Faillon / de Castelnau, 2<sup>e</sup> étage

**BIENVENUE À TOUTES ET À TOUS**



## Nos coordonnées

CLSC de La Petite-Patrie  
6520, rue de Saint-Vallier  
Montréal (Québec) H2S 2P7  
514 273-4508

CLSC de Villeray  
1425, rue Jarry Est  
Montréal (Québec) H2E 1A7  
514 376-4141

Visitez notre site Internet  
[www.ciuss-nordmtl.gouv.qc.ca](http://www.ciuss-nordmtl.gouv.qc.ca)

# Rencontres prénatales



## Cours prénataux en groupe

# L'alimentation durant la grossesse

Le CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal offre des services destinés aux futurs parents.

## Parlons nutrition !

Les rencontres sur l'alimentation pendant la grossesse aborderont les sujets suivants :

- ♥ Gain de poids pendant la grossesse.
- ♥ Besoins nutritionnels : nutriments clés pour favoriser le développement du bébé.
- ♥ Questions fréquentes : alcool, caféine, tisanes, sel, édulcorants, toxi-infections alimentaires...
- ♥ Malaises et inconforts liés à la grossesse : comment les soulager avec votre alimentation.

Toutes les femmes enceintes des quartiers de Villeray et de La Petite-Patrie sont les bienvenues à cette rencontre, quel que soit le stade de leur grossesse (nombre de semaines).

**La rencontre animée par une nutritionniste a lieu au CLSC de Villeray de 18 h 00 à 20 h 00 Informez-vous au 514 273-4508 poste 3350**



# Cours prénataux en groupe — Inscription obligatoire

## 1<sup>ère</sup> rencontre : Travail et accouchement

- ♥ Le plan de naissance
- ♥ Les signes précurseurs du travail
- ♥ Travail préparatoire vs travail efficace
- ♥ Les étapes du travail et de l'accouchement
- ♥ Le rôle du père ou de l'accompagnateur(trice)
- ♥ Vidéo

## 2<sup>e</sup> rencontre : Interventions pendant le travail et l'accouchement

- ♥ La douleur
- ♥ Le processus de stress
- ♥ Méthodes pour soulager la douleur
- ♥ Examens et interventions possibles
- ♥ Vidéo

## 3<sup>e</sup> rencontre : Soins au nouveau-né et retour à la maison

- ♥ Soins au bébé et à la mère
- ♥ Caractéristiques physiques du nouveau-né
- ♥ Pour garder bébé en santé
- ♥ Préparation au retour à la maison

## 4<sup>e</sup> rencontre : Allaitement

- ♥ Échange avec les participants
- ♥ Comparaison du lait maternel vs les préparations pour nourrissons
- ♥ Anatomie et physiologie de l'allaitement maternel
- ♥ Conditions de succès
- ♥ Vidéo
- ♥ Pratique des positions d'allaitement
- ♥ Ressources disponibles

