



Nous offrons plusieurs activités pour briser l'isolement des parents anglophones



**Jeffery Hale
Saint Brigid's**

Une communauté de soins
A Community of Care

Comment s'y rendre

Les Services communautaires de langue anglaise sont situés dans le centre « Wellness » (pavillon Jeffery Hale) au 1270 chemin Sainte-Foy à Québec. Nous vous remettons un coupon de stationnement gratuit.

Avec le transport en commun, vous pouvez prendre l'autobus 807 sur le chemin Sainte-Foy, ou le 800 ou 801 sur le boulevard René-Lévesque, et descendre à l'avenue Holland.



N'hésitez pas à nous avvertir si venir au Jeffery Hale est un problème pour vous.



BÉBÉS ALLAITÉS
Bienvenus dans nos lieux publics

Pour plus de renseignements, veuillez contacter les Services communautaires de langue anglaise Jeffery Hale au :

418 684-5333 #11805

du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30

Nous sommes là pour vous

Si vous habitez sur le territoire de la Capitale-Nationale et désirez recevoir des services sociaux et de santé en anglais, communiquez avec le Jeffery Hale au :

» **418 684-5333**
1 888 984-5333 sans-frais

- Prélèvements
- Soins gériatriques
- Services communautaires
 - Services de type CLSC en langue anglaise
 - Demandes d'hébergement en CHSLD
 - Aide à l'accès aux services en anglais



**Jeffery Hale
Saint Brigid's**

Une communauté de soins
A Community of Care

Hôpital Jeffery Hale
1250, chemin Sainte-Foy
Québec QC G1S 2M6
418 684-5333



Regroupé au CIUSSS de la Capitale-Nationale

Les « baby blues »

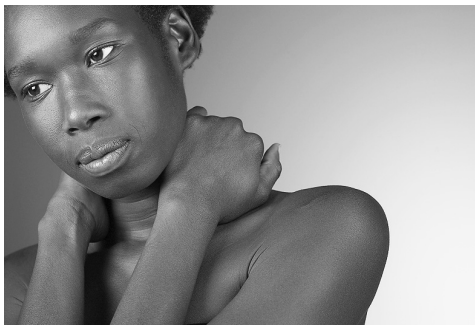


**Quand le syndrome
du 3^e jour dure plus
longtemps...**

In Design 11 nov. 2021 Also available in English



Regroupé au
CIUSSS de la
Capitale-Nationale



Plus que le « blues »

La plupart des nouvelles mamans se sentent fatiguées et pleurent facilement après la naissance de leur bébé; heureuse une minute, triste celle d'après. Ces vagues d'émotions devraient disparaître après quelques semaines.

Dépression postpartum

Entre 10% et 20% des nouvelles mamans peuvent se sentir déprimées.

Cela peut commencer :

- peu après l'accouchement ou plusieurs mois plus tard
- après avoir accouché (pas seulement du premier enfant)
- après l'adoption d'un enfant

Les symptômes :

- pleurer
- vous retirer
- avoir du mal à dormir et à manger
- maux de tête, pincements au coeur ou difficulté à respirer

Vous n'êtes pas seule,
il y a de l'aide...

Vous pouvez vous sentir...

- Triste
- Nerveuse
- Coupable
- Agitée
- Insécure
- Inquiète
- Paniquée
- Inutile
- Piégée
- Fachée
- Désespérée
- Engourdie
- Comme vous pourriez vous faire du mal ou faire du mal à votre bébé

Vous n'êtes pas seule

Appelez les services communautaires Jeffery Hale. Une de nos infirmière ou travailleuse sociale sera en mesure de:

- ✓ Vous parler ou vous rendre visite
- ✓ Vous mettre en contact avec d'autres mamans ou services
- ✓ Vous donner de l'information à jour

Il y a de l'aide au bout du fil. Tout ce que vous nous dites restera confidentiel:

418 684-5333 #11805
du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30

Quoi faire?

- Prendre une pause sans votre bébé
- Être patiente envers vous-même
- Essayer de vous reposer; dormez quand votre bébé dort
- Bien manger
- Prendre le temps de bouger; allez prendre une marche
- Limiter la consommation d'alcool et de drogue
- Demander de l'aide avec les corvées ménagères
- Accepter le fait de pleurer parfois
- Prendre une journée à la fois
- Être flexible; ne vous attendez pas à être un parent parfait
- Joindre un groupe de parents
- Parler à votre médecin
- Parler à quelqu'un en qui vous avez confiance

Nous pouvons vous aider
à traverser cette épreuve...