



## RESSOURCES POSTNATALES

**INFIRMIÈRE DU CLSC** ..... poste

Les retours d'appels se feront entre 8h00 et 16h00 et dans une délai pouvant atteindre 48h

Pour toutes demandes d'information nécessitant une réponse immédiate, référez-vous à:

**INFO-SANTÉ ET INFO-SOCIAL** (24h/24, 7 jours/7, infirmière et/ou travailleur social) ..... **811**

**LIGNE PARENTS** (24h/24, 7 jours/7) ..... [www.ligneparents.com](http://www.ligneparents.com) | **1800-361-5085**

Programmes/services communautaires et sociaux ..... [www.211quebecregions.ca/](http://www.211quebecregions.ca/) | **211**



Visitez notre site internet:

[www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/famille-enfants-parents/bebe/soutien-parents](http://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/famille-enfants-parents/bebe/soutien-parents)



### GROUPE DE SOUTIEN À L'ALLAITEMENT | [www.cocogren.com/](http://www.cocogren.com/)

Entraide Naturo-Lait ..... [www.entraidenurolait.com/](http://www.entraidenurolait.com/) | **418-663-2711**

Allaitement Québec ..... [www.allaitementquebec.org/](http://www.allaitementquebec.org/) | **418-623-0971**

Chantelait ..... [www.chantelait.org/](http://www.chantelait.org/) | **418-877-5333**

Mamie-Lait ..... [www.mamielait.com/](http://www.mamielait.com/) | **418-847-1957**

Aidons-Lait (Charlevoix) ..... [www.aidons-lait.com/](http://www.aidons-lait.com/) | **418-665-7278**

### URGENCES

Centre antipoison du Québec (24h/24, 7 jours/7) ..... **1800-463-5060**

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

Urgence sociale (24h/24, 7 jours/7) & Centre Jeunesse de Québec ..... **418-661-3700**

Centre de prévention du suicide (24h/24, 7 jours/7) ..... **418-683-4588**

[www.cpsquebec.ca](http://www.cpsquebec.ca) et [suicide.ca](http://suicide.ca)

Centre de crise de Québec (24h/24, 7 jours/7) ..... **418-688-4240**



### VACCINATION

2, 4, 12 mois  
ABCdaire 18 mois +

Si aucun des parents ne peut être présent au rendez-vous, signez la procuration disponible sur le site internet du CIUSSS de la Capitale Nationale à chacun des rendez-vous.

Pour prendre rendez-vous :

Québec-Métro et Portneuf :

[www.clicsante.ca](http://www.clicsante.ca)

CLSC de Baie-Saint-Paul ..... **418-435-5475**

CLSC de la Malbaie ..... **418-665-6413**



## AUTRES RESSOURCES



Mieux-Vivre avec notre enfant 0-2 ans ..... [www.inspq.qc.ca/mieux-vivre](http://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre)

Naître et grandir ..... [www.naitreetgrandir.com](http://www.naitreetgrandir.com)

Brochure «Jouer aux exercices» .....  
..... [www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/loisir-sport/Jeux\\_Exercices\\_Depliant\\_VF.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Jeux_Exercices_Depliant_VF.pdf)

Torticoli et Plagiocéphalie | CHU Ste-Justine ... [www.chusj.org/soins-services/T/Torticolis-et-plagiocephalie](http://www.chusj.org/soins-services/T/Torticolis-et-plagiocephalie)

Bibliothèque du Québec ..... [www.abpq.ca/programme\\_une\\_naissance\\_un\\_livre.php](http://www.abpq.ca/programme_une_naissance_un_livre.php)  
Programmes d'éveil à la lecture & une naissance, un livre

Fondation Olo | Blogue pour les parents & recettes économiques ..... [www.fondationolo.ca](http://www.fondationolo.ca)

Devenir Parents ..... [www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/grossesse-et-parentalite/parent](http://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/grossesse-et-parentalite/parent)  
Programmes & services gouvernementaux pour nouveaux parents | RQAP, congés, Allocations familiales, vaccination, etc

Groupe Les Relevailles ..... [www.relevaillesquebec.com](http://www.relevaillesquebec.com) | **418-688-3301**  
Aide-maman | Café-rencontre & conférences | Activités | Groupe de soutien difficultés & dépression postpartum

Entraide Parents ..... [www.entraideparents.com](http://www.entraideparents.com) | **418-684-0050**  
Soutien téléphonique | Ateliers | Café-rencontre & conférences | Formations

Le Petit Répit (Québec-Métro) ..... [www.lepetitrepit.ca](http://www.lepetitrepit.ca) | **418-525-0858**  
Gardiennage et répit (0-18 ans) en milieu familial naturel

La place 0-5 ..... [www.laplace0-5.com](http://www.laplace0-5.com) | **1844-270-5055**  
Guichet d'accès aux places en service de garde reconnus

Préma-Québec | Pour les enfants prématurés ..... [www.premaquebec.ca](http://www.premaquebec.ca) | **1888-651-4909**

Armée du Salut | Magasin d'occasion, aide alimentaire ..... [www.armeedusalut.ca](http://www.armeedusalut.ca) | **418-641-0050**

Société de Saint-Vincent de Paul de Québec ..... [www.ssvp-quebec.org](http://www.ssvp-quebec.org)

Les banques alimentaires du Québec ..... [www.banquesalimentaires.org](http://www.banquesalimentaires.org)

Famille sans fumée ..... [www.famillesansfumee.ca](http://www.famillesansfumee.ca)

Programme «J'Arrête» | Cessation tabagique .... [www.quebecsanstabc.ca/jarrete](http://www.quebecsanstabc.ca/jarrete) | **1866-527-7383**

Drogue : aide et référence ..... [www.aidedrogue.ca](http://www.aidedrogue.ca) | **1800-265-2626**

SOS Violence conjugale ..... [www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca) | **1800-363-9010**

Service d'aide à l'adaptation des immigrants(es) (S.A.A.I) ..... [www.saaiquebec.org](http://www.saaiquebec.org) | **418-523-2058**  
Rencontre pré-postnatale | Cuisine collective | Groupe d'achat | Cours de français

Service de référence en périnatalité pour les femmes immigrantes  
Accompagnement | Réseautage ..... [www.servicedereference.ca](http://www.servicedereference.ca) | **418-575-6032**

Centre de pédiatrie sociale de Québec ..... [www.pediatriesocialequebec.org](http://www.pediatriesocialequebec.org) | **418-781-0164**

Ressources de Charlevoix .....  
..... [www.charlevoixsocial.ca/repertoire/enfance-ado-famille/soutien-grossesse-maternite-adoption/](http://www.charlevoixsocial.ca/repertoire/enfance-ado-famille/soutien-grossesse-maternite-adoption/)

Ressources de Portneuf ..... [www.services.qgdeportneuf.com/](http://www.services.qgdeportneuf.com/)

Que faire si vous n'avez pas de médecin de famille?

[www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/consultation-medecin-infirmiere/sans-medecin-famille](http://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/consultation-medecin-infirmiere/sans-medecin-famille)

