

## INFORMATIONS IMPORTANTES



### Services du CIUSSS de la Capitale-Nationale

[www.ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/services/famille-enfants-parents/grossesse-accouchement](http://www.ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/services/famille-enfants-parents/grossesse-accouchement)



### Questions ou inquiétudes : 811 Info-Santé et Info-Social

Service 24h/24, 7 jours/7. Infirmière et/ou travailleur social.

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

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



### Prendre rendez-vous pour vos prélèvements

- Dépistage Trisomie 21, le 2<sup>e</sup> prélèvement (14 à 16<sup>6/7</sup> semaines)
- Routine 2 seule (26 à 28<sup>6/7</sup> sem) ou avec WinRho (28 à 28<sup>6/7</sup> sem)
- Vaccin contre la Coqueluche (26 à 32<sup>6/7</sup> sem)
- Hyperglycémie orale provoquée (HGOP) (26 à 28<sup>6/7</sup> semaines)

Québec-Métro : 418-628-6808

CLSC de Donnacona : 418-285-2626 poste 15386

CLSC de Pont-Rouge : 418-873-6062 poste 15108

CLSC de Saint-Marc-des-Carrières : 418-268-3571 poste 15637

CLSC de Saint-Raymond : 418-337-4611 poste 15909

CLSC de Baie-Saint-Paul : 418-435-5475

CLSC de la Malbaie : 418-665-6413

MAJ: 2023-02

### Durée du séjour à l'hôpital

La durée du séjour varie d'un accouchement à l'autre, mais elle est généralement entre 24 et 36 heures lors d'un accouchement vaginal et entre 36 et 72 heures lors d'une césarienne. Pour plus d'informations, consultez la section «Accouchement» du CHU de Québec [www.chudequebec.ca/patient/me-preparer-a-accoucher.aspx](http://www.chudequebec.ca/patient/me-preparer-a-accoucher.aspx)

### Suivi postnatal par le CLSC

- Contact téléphonique dans les 24 heures suivant la sortie du centre hospitalier.
- Rencontre postnatale à votre CLSC ou à domicile (1<sup>er</sup> bébé) dans un délai de 72 heures suivant la sortie du centre hospitalier selon l'évaluation clinique de l'infirmière.

Communiquez avec votre CLSC si vous n'avez pas reçu d'appel 24 heures après votre sortie du centre hospitalier.

**N.B. : Assurez-vous d'être joignable en tout temps.**

## RÉFÉRENCE AU GUIDE « MIEUX-VIVRE AVEC NOTRE ENFANT »

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre>

### QUAND CONSULTER?

Pour connaître les signes d'alarme, consultez votre guide à la section Grossesse/ La santé pendant la grossesse/ Signaux d'alarme



### SECTION GROSSESSE (SECTION TURQUOISE)

Prévention des infections d'origine alimentaire (listériose, toxoplasmose, salmonellose), Malaises courants de la grossesse, Quoi apporter au lieu de naissance

### SECTION ACCOUCHEMENT (SECTION ROSE)

Le début du travail, Le déroulement de l'accouchement, Les interventions possibles pendant l'accouchement, Les premiers jours



### ALIMENTATION DE VOTRE ENFANT

[La préparation à l'allaitement en périnatale](#) (SECTION TURQUOISE)

[Alimentation](#) (SECTION VERTE)

## SITES INTERNET IMPORTANTS

- Rencontres prénatales [www.ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/services/famille-enfants-parents/grossesse-accouchement/rencontre-information-prenatale](http://www.ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/services/famille-enfants-parents/grossesse-accouchement/rencontre-information-prenatale)
- Naître et Grandir [www.naitreetgrandir.com](http://www.naitreetgrandir.com)
- Les Accompagnantes [www.accompagnantes.quebec/](http://www.accompagnantes.quebec/)
- Active pour la vie (exercices): [www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/loisir-sport/BrochureActivePourLaVie2019\\_WEB.PDF](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/BrochureActivePourLaVie2019_WEB.PDF)
- Vaccination contre la coqueluche pour les femmes enceintes [publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002176/](http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002176/)
- Tabagisme [www.famillesansfume.ca/](http://www.famillesansfume.ca/)
- Enceinte? Alcool et drogue [publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-804-01F.pdf](http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-804-01F.pdf)
- Pendant la grossesse, on boit sans alcool [www.grossessesansalcool.ca/](http://www.grossessesansalcool.ca/)
- Pour une grossesse paisible, brisez le silence [publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000016/](http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000016/)
- Petit guide de grossesse et allaitement: [www.chusj.org/fr/soins-services/P/Pharmacie/Centre-IMAGe/Petit-Guide-Grossesse-et-allaitement](http://www.chusj.org/fr/soins-services/P/Pharmacie/Centre-IMAGe/Petit-Guide-Grossesse-et-allaitement)
- Organismes communautaires en allaitement [www.cocogren.com/](http://www.cocogren.com/)
- 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)
- Guichet d'accès services de garde de Québec: [www.laplace0-5.com/](http://www.laplace0-5.com/)
- Régime Québécois d'Assurance Parentale (RQAP): [www.rqap.gouv.qc.ca](http://www.rqap.gouv.qc.ca)
- Ressources communautaires: [www.211quebecregions.ca/](http://www.211quebecregions.ca/)