

# Voyage pour deux

Guide à l'intention  
de celles qui doivent  
s'éloigner de chez elles  
pour donner naissance



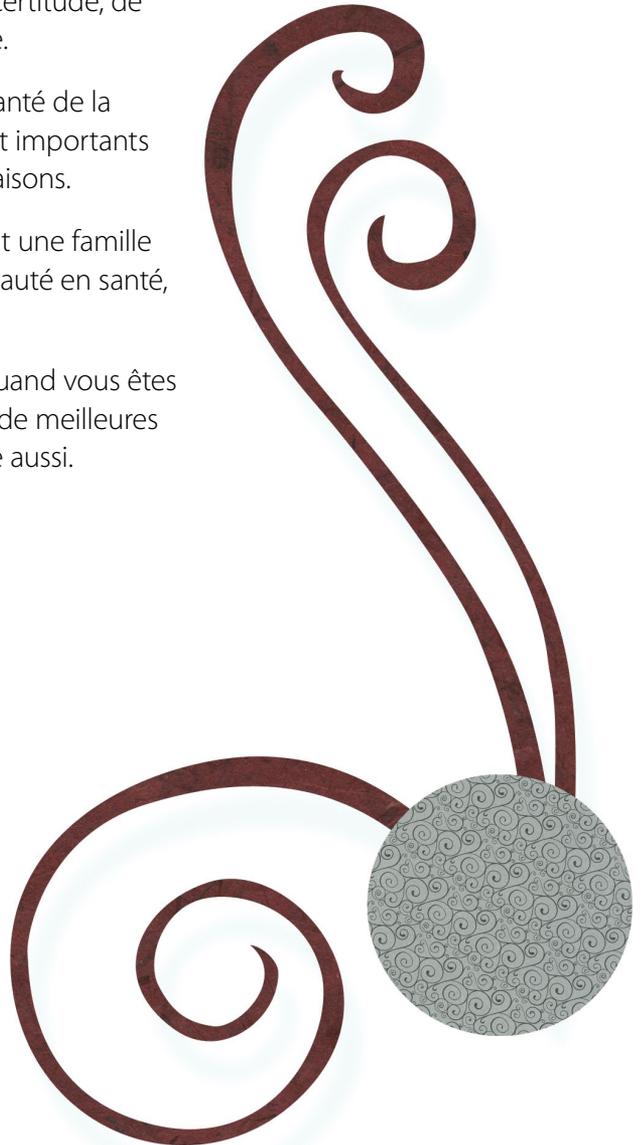
# La grossesse est une période de grande importance et de grands changements

Pour la plupart des femmes et des familles, la grossesse, le travail de l'accouchement et la naissance sont des périodes d'excitation, d'anticipation et de joie! Certaines femmes ressentent aussi de l'incertitude, de l'anxiété et de la crainte.

L'accouchement et la santé de la mère et de l'enfant sont importants pour de nombreuses raisons.

Un enfant en santé c'est une famille en santé, une communauté en santé, une nation en santé!

Si vous êtes en santé quand vous êtes enceinte, votre bébé a de meilleures chances d'être en santé aussi.





## **L'Association des femmes autochtones du**

**Canada** remercie toutes les femmes qui ont contribué à la rédaction de ce guide. Comme dans une « loge de grand mère », tous les membres de la famille – les tantes, les mères, les sœurs, les frères et les autres – reconnaissent, respectent, encouragent, défendent et s'efforcent d'améliorer collectivement les lois, les croyances, les langues et les traditions qui nous viennent du Créateur.

L'Association des femmes autochtones du Canada tient à exprimer sa reconnaissance et sa gratitude à Santé Canada pour ses contributions.

Imprimé en 2009

Pour obtenir plus de renseignements ou commander des exemplaires de cette publication, prière de s'adresser à :

l'Association des femmes autochtones du Canada **1.800.461.4043**

# Table des matières

Allô, Boozhoo, Anin, Tansi, Kwe, Wotziye, Oki, Wacheya . . . . .	<b>3</b>
Choses à apporter pour vous même . . . . .	<b>4</b>
Choses à apporter pour votre bébé . . . . .	<b>5</b>
Prenez vous des médicaments? . . . . .	<b>6</b>
Des questions que vous pourriez vouloir poser. . . . .	<b>7</b>
Discuter de vos besoins spirituels et cérémoniels . . . . .	<b>9</b>
Après la naissance de votre bébé . . . . .	<b>10</b>
Santé mentale . . . . .	<b>13</b>
Comment trouver du soutien . . . . .	<b>15</b>
Violence familiale . . . . .	<b>16</b>
Services de santé non assurés (SSNA). . . . .	<b>17</b>
Une grossesse sans alcool. . . . .	<b>18</b>
Ouvrages recommandés . . . . .	<b>19</b>
Sites Web recommandés . . . . .	<b>21</b>
Lutte contre le tabagisme . . . . .	<b>22</b>
Ce qui est important pour moi . . . . .	<b>25</b>
Plan de naissance. . . . .	<b>28</b>
Mon plan de naissance . . . . .	<b>31</b>
Définitions. . . . .	<b>34</b>
Répertoire de ressources . . . . .	<b>39</b>
Ressources canadiennes . . . . .	<b>41</b>
Cartes de la Ligue La Leche . . . . .	<b>42</b>
Alberta . . . . .	<b>47</b>
Colombie Britannique. . . . .	<b>49</b>
Île du Prince Édouard . . . . .	<b>51</b>
Manitoba . . . . .	<b>53</b>
Nouveau Brunswick . . . . .	<b>57</b>
Nouvelle Écosse. . . . .	<b>59</b>
Nunavut . . . . .	<b>61</b>
Ontario . . . . .	<b>63</b>
Québec . . . . .	<b>69</b>
Saskatchewan . . . . .	<b>73</b>
Terre Neuve et Labrador. . . . .	<b>75</b>
Territoires du Nord Ouest . . . . .	<b>77</b>
Yukon . . . . .	<b>79</b>



## Allô, boozhoo, anín, tansi, kwe, wotziye, okí, wacheya!

Mettre un enfant au monde est une expérience à la fois émotionnelle, spirituelle, physique et mentale. En ce qui concerne l'activité sacrée qui consiste à donner naissance, le fait de vivre dans un endroit isolé ou en milieu rural peut signifier qu'une femme doit parcourir une grande distance pour recevoir l'aide dont elle a besoin. Elle est alors séparée de sa famille, mais elle perd aussi l'appui de sa communauté et, parfois, le contact avec sa culture.

Ce guide a été préparé spécialement à l'intention de celles qui n'ont pas accès dans leur propre communauté à des ressources, des programmes ou des services qui pourraient les aider pendant cette période très particulière. Les services liés à la grossesse et à l'accouchement peuvent être limités et les centres de santé locaux ne sont pas toujours en mesure de fournir à toutes les femmes enceintes les soins dont elles ont besoin. À cause d'un manque de sages femmes, d'infirmières et de médecins, certaines femmes enceintes sont obligées de parcourir de longues distances pour donner naissance.

Chaque femme et chaque bébé ont des besoins importants et uniques. Être préparée et informée aide à calmer la peur et le stress qu'on peut ressentir lorsqu'on est obligée de voyager pour donner naissance.

Nous vous encourageons à partager cette information avec d'autres et à utiliser ce guide comme point de départ pour que la naissance de votre enfant loin de la communauté soit satisfaisante pour vous. Il est important que l'accouchement soit une expérience positive pour les femmes et pour toutes les personnes concernées.

Nous espérons que ce livret vous sera utile pour préparer votre voyage.

## Choses à apporter pour vous même

- Carte d'assurance maladie, autres pièces d'identité, information concernant les Services de santé non assurés (SSNA)
- Vêtements : robe de nuit ou pyjama qui s'ouvre devant, robe, chandail, pantoufles, chaussettes, sous vêtements de coton, soutien gorge de maternité/d'allaitement, maillot de bain (si vous prévoyez faire une partie du travail de l'accouchement dans une baignoire), sac à lavage pour les vêtements sales
- Brosse à dents, dentifrice, nettoyant facial, lotion, brillant à lèvres, désodorisant, shampooing, conditionneur, nettoyant corporel
- Brosse à cheveux, séchoir à cheveux, élastiques
- Serviettes sanitaires (les tampons ne sont pas recommandés)
- Oreiller et taies d'oreiller, bouchons d'oreilles
- Livres, revues, jeux, passe temps
- CD et DVD, lecteurs de CD et DVD portatifs
- Lecteur MP3 / Ipod
- Appareil photo, caméra vidéo
- Amuse gueule, gomme
- Argent, carte de crédit
- Plan de naissance
- Photos de vos êtres chers
- Articles traditionnels (plume, tambour, médecines, etc.)
- Matériel d'artisanat / passe temps
- Casse tête, cartes, jeux



# Choses à apporter pour votre bébé

- Vêtements, dormeuses, bonnets, bavettes, mocassins, chaussettes
- Couches, petites débarbouillettes, débarbouillettes humides du commerce
- Couvertures, petites et grandes, langes
- Porte bébé / sac de mousse / porte bébé style hamac
- Siège d'auto

---

---

---

## N'oubliez pas d'apporter aussi :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Prenez vous des médicaments?

N'oubliez pas d'apporter vos médicaments et dites à votre nouvel intervenant ou intervenante que vous devez les prendre.



Si vous voulez obtenir plus d'information au sujet de vos médicaments et de l'allaitement, communiquez avec Motherisk à l'Hospital for Sick Children (hôpital pour enfants) de Toronto.

**[www.motherisk.org](http://www.motherisk.org)** (416) 813-6780

*Vous avez le droit de poser des questions.*

*« À chaque fois qu'ils entraient pour une raison ou une autre, je demandais : 'Pourquoi faites vous ça? Pourquoi mettez vous ça là?' Je ne suis pas du genre à me laisser faire, je ne suis pas soumise. Je veux savoir ce qui se passe. Ils étaient très, très gentils. Ils essayaient de répondre à toutes mes questions. » Little Current <sup>1</sup>*

<sup>1</sup> Long Distance Delivery: A Guide to Travelling Away from Home to Give Birth. Northwestern Ontario Women's Health Information Network, Red Lake Women's Information Group. Rexdale: Helmsman Press, 1990.

## Des questions que vous pourriez vouloir poser :

À quel moment recommandez vous que je me rende à l'hôpital / au centre de naissance? Faut il que j'appelle avant?

Est ce que le travail et l'accouchement proprement dit ont lieu dans la même salle? Les salles de travail sont elles privées?

Est il possible d'avoir une épidurale 24 heures sur 24, si je veux en avoir une? Quelles sont les options pour soulager la douleur?

Pourquoi me transporterait on dans une salle d'accouchement?

Qui sera avec moi pendant le travail? Y a t il des soins infirmiers personnalisés?

Qui peut me rendre visite pendant le travail?

Combien de personnes sont autorisées à être présentes pendant le travail et l'accouchement?

Quelle est la politique pour permettre à mes autres enfants d'assister à la naissance?

Si je prépare un plan de naissance, sera t il respecté? Qui en prendra connaissance?

Combien de fois y a t il des examens vaginaux pendant le travail?

Les bains et les douches sont ils permis pendant le travail?

Est il permis de manger et de boire pendant le travail?

Mon partenaire pourra t il couper le cordon ombilical?

Est il permis de faire des enregistrements vidéo? De prendre des photos?

L'accouchement dans l'eau est elle permise dans ce centre / cet hôpital? Quelles sont les installations prévues pour accoucher dans l'eau?

Et si j'ai besoin d'une césarienne? Mon partenaire sera t il autorisé à rester avec moi?

Les autres personnes qui sont là pour me soutenir seront elles autorisées à rester avec moi? L'hôpital offre t il les services d'une accompagnante à la naissance (doula)?

Mon bébé restera t il dans la même chambre que moi?

Est ce que la même infirmière prend soin de la mère et de l'enfant?

Est ce que mon partenaire ou une autre personne qui me soutient peut rester avec moi dans ma chambre pour la nuit après l'accouchement?

Quelles sont les heures de visite? Combien de personnes peuvent me rendre visite à la fois?

Avez vous des chambres privées ou semi privées? Y a t il des frais pour ce genre de chambre?

Y aura t il de l'information au sujet de l'allaitement? Y a t il des conseillères en allaitement maternel, ou une clinique d'allaitement?

Y aura t il quelqu'un pour m'aider à allaiter?

Combien de temps va t il falloir que je reste à l'hôpital? Est ce que je peux partir plus tôt si je veux?

Est ce que je peux rester plus longtemps?

Qu'est ce qui arrivera si je n'accouche pas à la date prévue? L'accouchement sera t il provoqué? (Si oui) Comment?

Si je donne du lait maternisé à mon bébé, lequel devrais je utiliser? Quelles sont les fournitures dont j'aurai besoin? Comment prépare t on le lait maternisé?

## Autres questions que je veux poser...



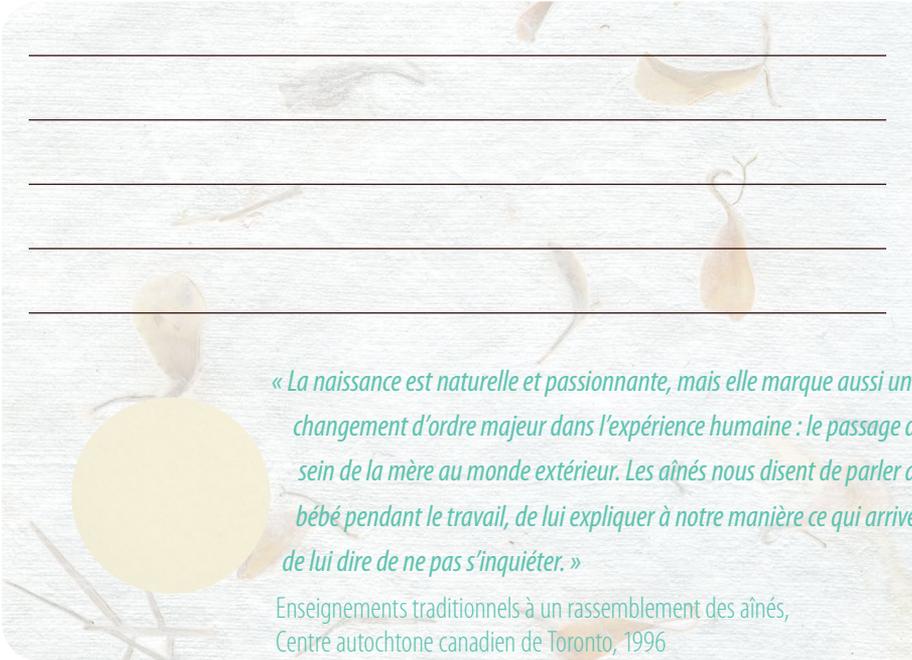
## Discuter de vos besoins spirituels et cérémoniels

Parlez au personnel de l'hôpital des pratiques cérémonielles ou spirituelles que vous prévoyez. Par exemple, vous pourriez être autorisée à inviter un aîné ou des chanteurs / joueurs de tambour pour chanter un chant de bienvenue à votre bébé une fois que vous aurez quitté la salle d'accouchement.

Si vous voulez conserver le placenta (la « délivrance ») et le cordon ombilical, dites-le au personnel infirmier. Ils peuvent les réserver à votre nom. C'est une demande de plus en plus courante. Ne soyez pas timide; si c'est ce que vous voulez, demandez-le!

Beaucoup d'hôpitaux ont parmi leur personnel une personne chargée de la liaison avec les Autochtones ou une chambre spéciale pour les besoins spirituels et cérémoniels.

D'autres hôpitaux ont des chambres de naissance à ventilation spéciale pour la purification par la fumée. Vous pouvez demander l'accès à une de ces chambres.



*« La naissance est naturelle et passionnante, mais elle marque aussi un changement d'ordre majeur dans l'expérience humaine : le passage du sein de la mère au monde extérieur. Les aînés nous disent de parler au bébé pendant le travail, de lui expliquer à notre manière ce qui arrive et de lui dire de ne pas s'inquiéter. »*

Enseignements traditionnels à un rassemblement des aînés,  
Centre autochtone canadien de Toronto, 1996

## Après la naissance de votre bébé

### *N'oubliez pas :*

de remplir la documentation nécessaire pour enregistrer votre enfant auprès de la province afin d'obtenir un certificat de naissance. Remplissez aussi la documentation nécessaire pour enregistrer votre enfant auprès de votre bande, s'il y a lieu.

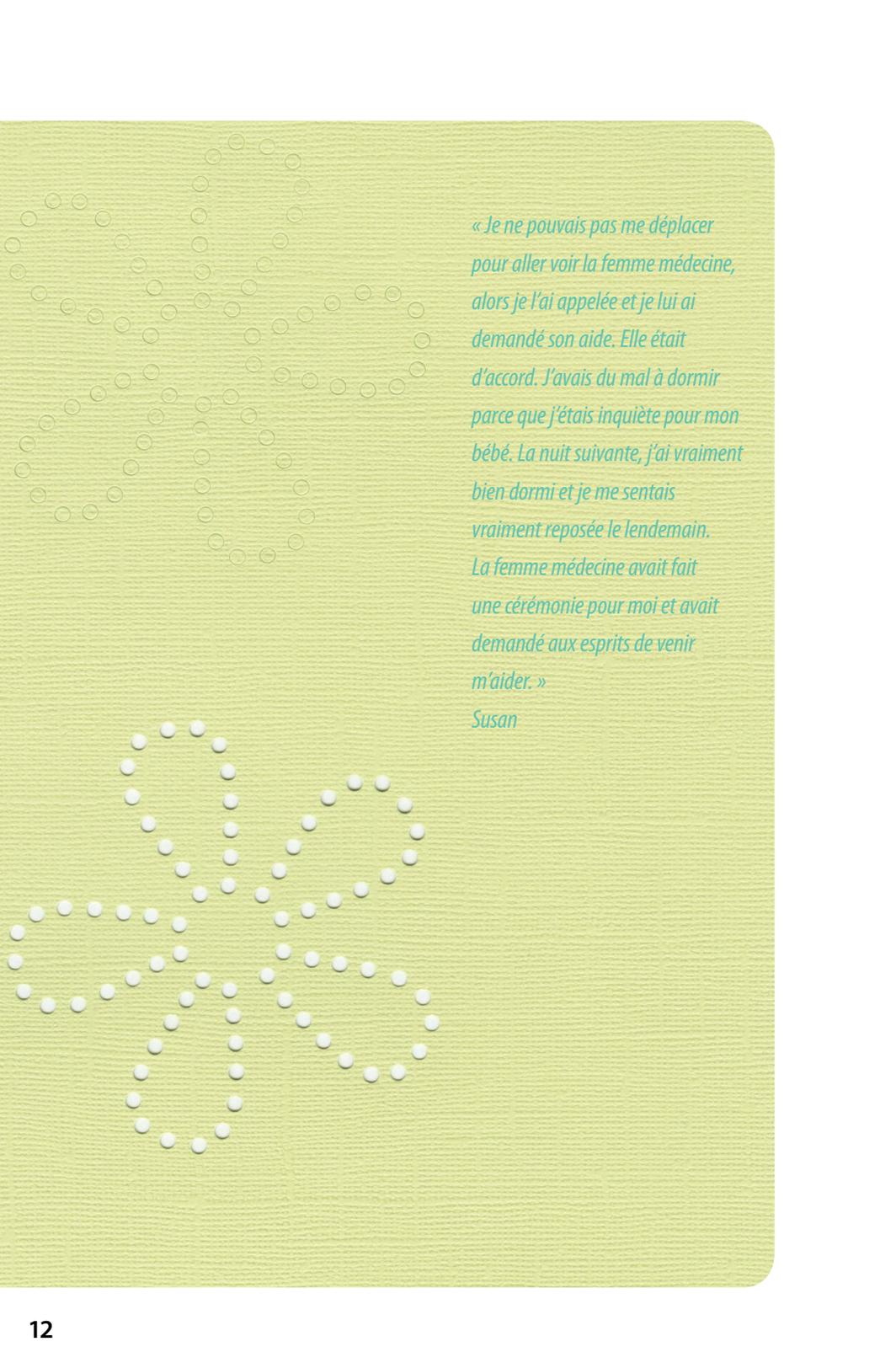
Participez à des ateliers de soins parentaux et de soins des bébés s'ils sont offerts dans la communauté qui vous reçoit et dans votre propre communauté. Si possible, établissez des liens avec d'autres mamans. Elles peuvent être une source précieuse d'information, d'amitié et de soutien. Vous voudrez peut être aussi faire des plans pour l'accueil de votre bébé dans votre famille et votre communauté. Il existe certaines cérémonies qui entourent la naissance, par exemple la cérémonie du nom, la cérémonie de la présentation du bébé, la cérémonie d'accueil ou une cérémonie du cordon ombilical.

Les cérémonies d'accueil peuvent varier en longueur et en complexité. Certaines peuvent durer une heure, pendant laquelle on dit des prières, on remercie le ciel et on chante. D'autres prévoient l'utilisation d'un calumet ou de tambours, des chants spéciaux, des danses et des festins. Vous pouvez planifier une cérémonie d'accueil avec votre partenaire, votre famille et vos amis, décider d'avance comment vous voulez que votre enfant soit accueilli par la famille, la communauté et le monde.

### *Enseignement traditionnel avec l'aînée anishinabée Elsie Bissaillon, Blind River (Ontario) :*

*La cérémonie du nom peut être simple ou élaborée. Souvent, une personne de la communauté a un don et le pouvoir d'attribuer un nom à un nouvel enfant. Cette personne serait chargée de faire en sorte qu'un nom soit donné au bébé et lui soit annoncé ainsi qu'à ses parents, à la famille et à la communauté dans le cadre d'une cérémonie spéciale. Parfois, un grand père ou même un parent peut nommer l'enfant en s'appuyant sur des observations faites pendant la grossesse et le travail ou selon la réponse qu'il a reçue à ses prières.*





*« Je ne pouvais pas me déplacer pour aller voir la femme médecine, alors je l'ai appelée et je lui ai demandé son aide. Elle était d'accord. J'avais du mal à dormir parce que j'étais inquiète pour mon bébé. La nuit suivante, j'ai vraiment bien dormi et je me sentais vraiment reposée le lendemain. La femme médecine avait fait une cérémonie pour moi et avait demandé aux esprits de venir m'aider. »*

*Susan*

# Santé mentale

On entend souvent parler de l'importance de la santé physique. La santé de l'esprit est tout aussi importante que celle du corps. Avoir l'information pour reconnaître les signes les plus communs du mal être mental et les ressources pour y remédier peut aider à briser le silence et la honte qui sont attachés à la « maladie mentale ».

La dépression est la maladie mentale la plus commune. Sentir qu'on n'a pas le moral, qu'on n'a pas d'espoir, constater qu'on ne dort plus comme avant, qu'on ne s'amuse plus et même qu'on pense au suicide, ce sont des symptômes de dépression. La dépression peut durer quelques semaines et affecter la vie, les sentiments négatifs peuvent s'aggraver.

D'habitude, les femmes assument une plus grande partie du soin des enfants, des travaux ménagers, de la préparation des aliments. Ajouter la responsabilité de s'occuper d'un nouveau né est fatigant non seulement sur le plan physique, mais sur le plan mental aussi. Afin de vous doter des outils nécessaires pour reconnaître la dépression après la naissance de votre bébé, sachez que les experts considèrent qu'il y a trois types de dépression postnatale. Cette information vient de l'Association canadienne pour la santé mentale :

**<http://www.cmha.ca/bins/index.asp?lang=2>**.

**Le syndrome du troisième jour (« baby blues ») :** Sautes d'humeur, irritabilité, sentiment de vulnérabilité, susceptibilité, pleurs (avoir la larme facile) – se manifeste habituellement entre le premier et le troisième jour suivant la naissance et peut durer plusieurs semaines; de 50 à 80 % des femmes qui viennent d'accoucher en font l'expérience.

**La dépression postnatale ou post partum :** Sentiment d'insuffisance, remords, anxiété, fatigue, maux de tête, torpeur, douleurs à la poitrine, hyperventilation; les femmes qui souffrent de dépression postnatale se désintéressent parfois de leur bébé. De 3 à 20 % des mères souffrent de dépression postnatale. Toute dépression qui survient au cours de la première année après la naissance est une dépression postnatale.

**La psychose postnatale ou post partum :** Désarroi extrême, fatigue, agitation, sentiment de honte, hallucinations, manie; une femme sur 1000 la subit.

*Vous n'êtes pas  
responsable du  
mal être mental.  
Votre intervenante  
ou intervenant  
veut vous aider à  
surmonter cette  
période difficile.*

# Comment trouver du soutien

C'est correct de demander de l'aide et d'en accepter. Il existe des systèmes de soutien postnatal. Il est important pour les nouvelles mamans de prendre leur santé en main!

Lieux où se réunissent les parents :

- programmes prénatals ouverts à tous;
- groupes de mères qui allaitent;
- Breastfeeding groups
- cinémas réservés aux parents et aux bébés;
- terrains de jeux;
- centres communautaires;
- centres de ressources pour les familles;
- centres d'amitié.

*« Nous avons un groupe de soutien qui se réunissait le mercredi. C'était super quand tout le monde avait des petits bébés. Beau temps, mauvais temps, peu importe, nous étions là. Nous avons la chance de nous réunir pour parler de toutes sortes de choses, on pouvait se dire : 'Hé, je suis normal'. »*

Ignace<sup>3</sup>

Si vous avez des questions au sujet de la dépression postnatale ou si vous voulez obtenir plus d'information à ce sujet, consultez le site Web suivant, vous y trouverez des réponses à vos questions et des ressources utiles :

**[http://www.lavieavecunnouveau bebe.ca/index\\_fr.htm](http://www.lavieavecunnouveau bebe.ca/index_fr.htm)**.

Sara est restée avec une amie de la famille pour environ quatre semaines après la naissance.

*« Mon amie m'apportait un soutien précieux. Elle me donnait la possibilité de maintenir ma propre routine pour les tâches ménagères, comme le lavage et la cuisine, et elle était avec moi pour l'accouchement. »* L'amie de Sara allait aussi avec elle à ses rendez vous chez le médecin et elles faisaient des activités physiques ensemble.

Sara encourage les autres mères à s'organiser pour avoir un soutien parce que c'est important de ne pas avoir à subir de stress quand on doit s'éloigner de chez soi pour donner naissance ailleurs.<sup>4</sup>

## Violence familiale

Le taux de violence familiale que subissent les femmes des Premières nations est de beaucoup supérieur à celui que connaissent les femmes non autochtones. Nous avons de plus grosses familles aussi – et notre niveau de revenu moyen, surtout dans les réserves, est considérablement moins élevé. Ces facteurs peuvent influencer sur la décision d'une femme de rompre une relation violente. C'est un choix difficile à faire, surtout à cause du manque de logements dans la plupart des communautés et de la pauvreté et la discrimination auxquelles nous, les femmes autochtones, sommes confrontées dans la société extérieure et parfois même dans nos communautés.

Il y a des organismes qui sont en mesure de vous aider si vous êtes une femme qui veut poser le geste qui change une vie, celui de quitter une situation de violence. Les refuges de femmes dans certaines réserves et dans les collectivités non autochtones peuvent vous aider. Vos enfants seront pris en considération, quel que soit leur âge, et vous recevrez des services de counselling et d'autres mesures de soutien pour vous aider à faire la transition à un mode de vie plus sain, pour vous même et pour vos enfants.

N'oubliez pas, vous n'êtes pas seule... Trop de femmes et d'enfants autochtones souffrent en silence. Beaucoup ont réussi à adopter un mode de vie beaucoup plus sain au jour le jour, et vous pouvez y arriver, vous aussi. Il y a des gens qui peuvent vous soutenir et vous donner l'aide dont vous avez besoin, même si vous voulez seulement en parler. Vous n'êtes peut être pas prête à partir tout de suite, mais le fait d'être renseignée vous aidera déjà, maintenant et plus tard.

## Services de santé non assurés (SSNA)

Si vous êtes admissibles aux Services de santé non assurés (SSNA), dites-le à votre sage femme, à votre infirmière ou à votre médecin. On vous demandera peut être de vous identifier et de donner une adresse postale et un numéro de téléphone.

Les personnes qui sont admissibles à ce qu'on appelle les Services de santé non assurés sont :

- les Indiens inscrits en vertu de la *Loi sur les Indiens*;
- les Inuits reconnus par un des organismes qui représentent les bénéficiaires d'accords sur le règlement de revendications territoriales globales;
- les enfants de moins d'un an dont le parent est admissible.

# Une grossesse sans alcool

Toute quantité d'alcool représente un risque quand on est enceinte. Même un seul verre est de trop! L'alcool a des effets sur le développement du cerveau de votre bébé et peut lui causer des problèmes pendant toute sa vie.

C'est donc dire qu'il ne faut consommer aucun type d'alcool, ni bière, ni vin, ni panaché (« cooler »), ni spiritueux.

C'est très difficile pour certaines femmes de ne pas boire pendant leur grossesse. Si c'est votre cas, parlez-en à votre intervenante ou intervenant pour savoir quelle aide vous pouvez obtenir en ce sens.

Alcooliques anonymes (AA), un groupe de soutien bien connu, aide les gens qui veulent arrêter de boire. Il y a des groupes AA locaux partout au Canada. Pour communiquer avec un de ces groupes près de chez vous, consultez l'annuaire téléphonique ou le site Web de l'organisation : **[www.aa.org](http://www.aa.org)**.

## Ouvrages recommandés

### **Pregnancy, Childbirth and the Newborn: The Complete Guide**

(2001), de Penny Simkin, Janet Whalley et Ann Keppler – Manuel qui propose des ressources complètes, de l'information claire et exacte, des illustrations et des outils utiles et de bons conseils pratiques.

### **The Pregnancy Book: Month-by-Month, Everything You Need to Know From America's Experts**

(1997), de William Sears et Martha Sears – Guide complet des changements physiques et psychologiques qui se produisent pendant la grossesse, qui propose des moyens de rester en santé pendant qu'on est enceinte et de planifier l'accouchement.

### **The Birth Partner: A Complete Guide to Childbirth for Dads, Doulas, and All Other Labour Companions**

(2008), de Penny Simkin.

### **The Birth Book: Everything You Need to Know to Have a Safe and Satisfying Birth**

(1994), de William Sears et Martha Sears – Pour aider les femmes enceintes à faire des choix éclairés au sujet de l'accouchement, notamment en ce qui concerne les professionnels de la santé, le lieu de l'accouchement, des conseils pour réduire la douleur et à propos d'autres décisions, en mettant l'accent sur les pratiques sécuritaires; il y a aussi de nombreux récits d'accouchement.

### **Natural Childbirth after Cesarean: A Practical Guide**

(1996), de Karis Crawford et Johanne C. Walters – Information, encouragement, conseil pratiques et histoires personnelles, pour les femmes enceintes veulent un accouchement vaginal après une césarienne

**Cesarean Recovery** (2004), de Chrissie Gallagher-Mundy – Pour aider la mère à se rétablir sur le plan physique et psychologique après une chirurgie, à l'hôpital, pendant les premiers jours à la maison et aux cours des six mois suivant la naissance. Il y est question d'allaitement, de nutrition et d'exercice

**The Year After Childbirth** (1994), de Sheila Kitzinger – Un soutien pour le bien être physique et psychologique de la mère, les soins à donner à son enfant et ses relations avec les autres, y compris ses autres enfants et son partenaire. Conseils pour obtenir de l'aide et prendre soin de soi.

**When Survivors Give Birth: Understanding and Healing the Effects of Early Sexual Abuse on Childbearing Women** (2004), de Penny Simkin et Phyllis Klaus. Pour aider les survivantes d'abus sexuel et les professionnels de la santé qui travaillent avec elles à comprendre en quoi cette expérience se répercute sur la grossesse, l'accouchement et la période qui suit la naissance, et les aider à relever les défis liés à la maternité.

**Empty Cradle, Broken Heart: Surviving the Death of Your Baby** (1996), de Deborah L. Davis – Information, stratégies pour s'en sortir et histoires personnelles de familles qui vivent un deuil pendant le cycle de la maternité. Il y est question de l'interaction avec l'enfant décédé et des moyens de commémorer sa trop courte vie, des émotions qu'on ressent et du rétablissement physique ainsi que des grossesses, de l'accouchement et de l'éducation des enfants par la suite.

**Ended Beginnings: Healing Childbearing Losses** (1987), de Claudia Panuthos et Catherine Romeo – Traite avec délicatesse de l'éventail complet des pertes liées à la maternité : stérilité, fausse couche, grossesse extra utérine, enfant mort né, naissance traumatique, adoption, nouveau né handicapé, syndrome de la mort subite du nourrisson. Nombreuses histoires personnelles.

## Quelques ouvrages en français :

**Bientôt Maman** (1994), de Penny Simkin, Janet Whalley et Ann Keppler, Éditions de l'Homme.

**Préparer à l'accouchement : Éducation psychologique et physiologique** (1978), de Sheila Kitzinger, Paulette Guillitte. Éditions Mardaga.

**Un bébé arrive dans la famille!** (2002), de William Sears et Martha Sears, Chantecler.

**Après une césarienne**, de Chrissie Gallagher-Mundy.

## Sites Web recommandés

Ask Dr. Sears *[en anglais seulement]*

**[www.askdrsears.com/default.asp](http://www.askdrsears.com/default.asp)**

Association canadienne des sages femmes

**[www.canadianmidwives.org](http://www.canadianmidwives.org)**

Organisme national qui représente les sages femmes et la profession de sage femme au Canada. Pour obtenir plus de renseignements au sujet de l'Association canadienne des sages femmes et des services offerts dans votre région (par province et territoire), téléphoner au numéro 514 807 3668.

Association canadienne pour la santé mentale

**<http://www.cmha.ca/bins/index.asp?lang=2>**

Organisme national qui fait la promotion de la santé mentale pour tous.

Childbirth Connections *[en anglais seulement]*

**[www.childbirthconnection.org](http://www.childbirthconnection.org)**

Fondation canadienne de l'allaitement

**<http://fondationcanadienneallaitement.org>**

Dr. Jack Newman *[en anglais seulement]*

**[www.drjacknewman.com](http://www.drjacknewman.com)**

Clips vidéo et section d'aide à l'allaitement.

Kelly Mom *[en anglais seulement]*

**[www.kellymom.com](http://www.kellymom.com)**

Allaitement et soin des enfants.

Ligue La Leche Canada

**[www.lllc.ca](http://www.lllc.ca)**

Encouragement, promotion, soutien de mères entre elles, possibilités de formation contribuant à la santé des enfants, des familles et de la société. Pour obtenir plus de renseignements et connaître les services offerts près de chez vous, communiquez avec le bureau national, au 613 774 4900. (En français : 1 866 ALLAITEZ, c'est à dire 255 2483)

Motherisk [en anglais seulement]

**www.motherisk.org**

Le programme Motherisk de l'Hospital for Sick Children (hôpital pour les enfants) de Toronto est un programme de recherche clinique et d'enseignement consacré aux conseils concernant la surveillance anténatale des risques posés par les médicaments et les produits chimiques. Information fondée sur des données probantes et conseils relativement aux risques auxquels sont exposés fœtus et nourrissons et en ce qui concerne l'exposition des mères aux médicaments, aux produits chimiques, à la radiation et à divers agents environnementaux. Renseignements généraux : 416 813 6780

Traitement du VIH/sida pendant la grossesse : 1 888 246 5840

Nausée et vomissement pendant la grossesse : 1 800 436 8477

Consommation d'alcool et de drogues : 1 877 327 4636

Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC)

**[http://www.sogc.org/health/pregnancy-resources\\_f.asp](http://www.sogc.org/health/pregnancy-resources_f.asp)**

Directives cliniques de la SOGC

**[http://www.sogc.org/guidelines/index\\_f.asp](http://www.sogc.org/guidelines/index_f.asp)**

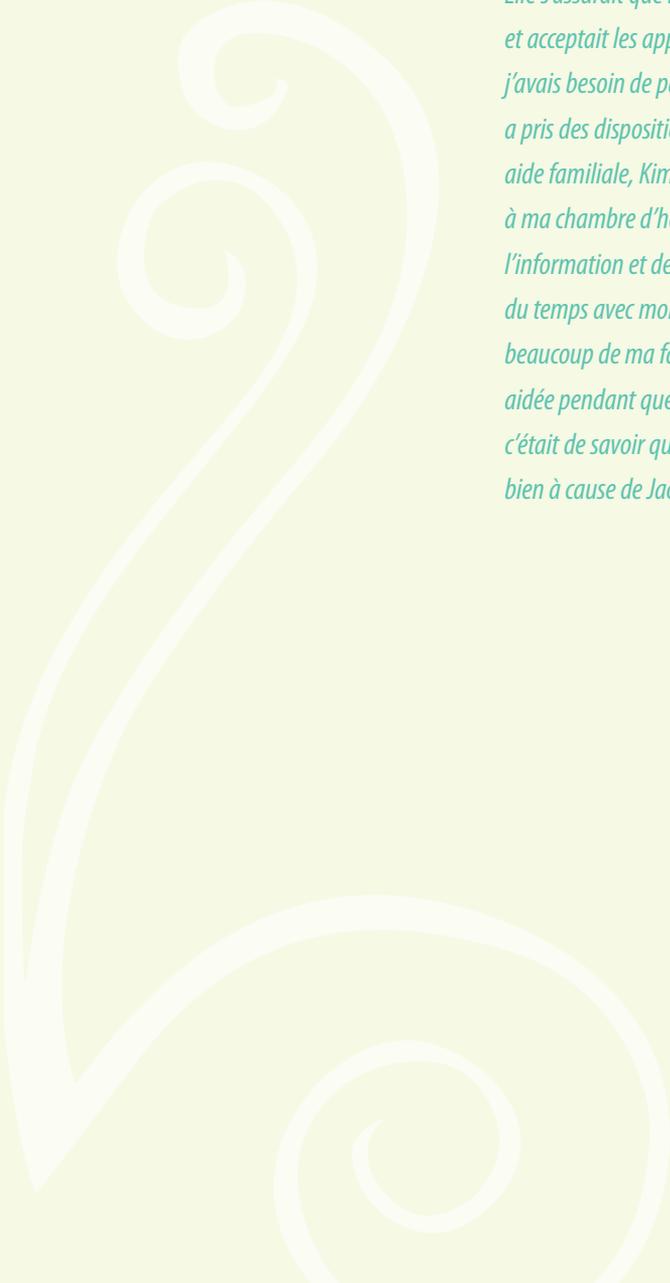
## Lutte contre le tabagisme

Organisation nationale des représentants indiens et inuits en santé communautaire (ONRIISC)

**<http://www.niichro.com/tabacF/TabF4.html>**

Aide aux femmes enceintes et aux nouvelles mamans pour arrêter de fumer.





*Susan a été évacuée deux mois et demi avant d'accoucher. Son mari est resté à la maison pour s'occuper de leurs autres enfants. « Je restais dans un hôtel. Mon mari avait l'aide de Jackie, l'aide familiale. Elle s'assurait que les enfants allaient bien et acceptait les appels interurbains quand j'avais besoin de parler à quelqu'un. Elle a pris des dispositions pour qu'une autre aide familiale, Kimberley, me rende visite à ma chambre d'hôtel. Elle m'apportait de l'information et des articles à lire et passait du temps avec moi parce que je m'ennuyais beaucoup de ma famille. Ce qui m'a le plus aidée pendant que j'étais loin de chez nous, c'était de savoir que les enfants allaient bien à cause de Jackie et Kimberley. »*

*« Je pense que le principal message que je voudrais transmettre à tout le monde, c'est : surveillez votre alimentation, faites attention à ce que vous mangez. Mangez bien et faites de l'exercice. » Margaret*

*Les aînés disent que parce que les bébés viennent juste de quitter le monde du Créateur, ou le « monde des esprits », ils restent très sensibles. Les bébés ressentent profondément tout ce qui les entoure, ce qui a une influence sur eux pendant longtemps.*

Enseignements traditionnels d'Adam Luccier,  
guérisseur anishinabé, Anishinabe Health  
Toronto







## Plan de naissance

Pourquoi un plan de naissance? Préparer un plan de naissance, c'est entreprendre le processus de réflexion au sujet de la grossesse, du travail de l'accouchement, de la naissance et de la longue période qui suivra la naissance de votre enfant! C'est aussi un moyen de commencer à réfléchir à ce que vous voulez et ce que vous ne voulez pas. La vie ne se déroule pas la plupart du temps comme on l'avait prévue. C'est souvent la même chose pour la grossesse et l'accouchement : il survient des circonstances inattendues. Soyez ouverte au changement. Faites la liste de ce qui est important pour vous – le plan de naissance, c'est pour vous même.

Ouvrez la page suivante et écrivez ce que vous voulez. Certaines femmes voudront inclure des photos de leur famille et de l'échographie fœtale de leur bébé. À vous de décider si vous voulez montrer ce plan à vos infirmière, à votre médecin ou votre sage femme. Si vous parlez de votre plan de naissance avec les professionnels de la santé qui s'occupent de vous, ils comprendront mieux vos besoins et ce que vous voulez.

*« J'avais un plan concret. Le fait de préparer un plan de naissance m'a fait réaliser que ce qui était important pour moi, c'était la prise de décisions. Je me suis rendu compte que je voulais qu'on me consulte avant de prendre des décisions, plutôt que de seulement me faire dire quoi faire. »<sup>5</sup>*

<sup>5</sup> Ibid

## ***Sujets de réflexion :***

Quels sont les choix qui s'offrent à vous pour soulager la douleur? Qu'aimeriez vous utiliser? Exemples : appareil TENS (neurostimulation transcutanée), gaz hilarant (oxyde nitreux), bain, douche, massage, acupression/acupuncture, injections d'eau stérile, homéopathie, techniques de respiration, épidurale, bloc pudendal. Ces options ne sont toutefois pas offertes dans tous les hôpitaux.

Voulez vous pouvoir marcher? Où pourrez vous marcher?

Qui voulez vous avoir avec vous? Voulez vous que ces personnes soient là tout le temps? Y a t il des personnes que vous ne voulez pas avoir avec vous?

Avez vous objection à ce qu'on induise la perte de vos eaux (crever les membranes)?

Votre bébé sera t il surveillé constamment ou de temps à autre seulement?

Voulez vous pouvoir manger et boire à volonté pendant le travail de l'accouchement?

Voulez vous qu'on vous dise quand pousser ou préférez vous laisser votre corps vous guider?

Aimeriez vous mieux avoir une épisiotomie plutôt qu'une déchirure?

Certaines femmes demandent des compresses chaudes ou une contre pression quand le bébé sort. Voulez vous voir ou sentir le bébé quand il sortira? Il y a des miroirs dans beaucoup de salles d'accouchement. Certaines femmes trouvent utile de pousser en voyant ce qui se passe dans un miroir, d'autres non.

Comment voudriez vous que se fasse l'expulsion du placenta (la « délivrance ») : à l'aide de médicaments ou naturellement? Voulez vous voir le placenta? Voulez vous le rapporter chez vous? Certaines femmes l'enterrent et plantent un arbre par dessus.

Avez vous l'intention de conserver le cordon pour la mise en banque de sang ombilical? Le personnel médical est il au courant et sait il comment procéder?

Voulez vous que l'enfant soit nettoyé d'abord ou voulez vous le caresser tout de suite?

Avez vous l'intention d'allaiter? Si oui, voulez vous de l'aide ou des conseils pour l'allaitement? Si non, voulez vous être la première personne à nourrir votre bébé?

Pensez vous que vous pourriez vouloir rester à l'hôpital pour une couple de nuits ou voulez vous sortir aussi tôt que possible?

Si vous avez des besoins spéciaux, que ce soit par rapport à votre religion ou votre culture, votre régime alimentaire ou un handicap, notez les aussi.

Certaines familles parlent au personnel hospitalier de purification par la fumée ou de tambours. Beaucoup de femmes et de familles prennent un moment pour faire une prière ou des remerciements après l'accouchement. Si c'est important pour vous de le faire, parlez en à votre médecin ou votre infirmière pour qu'on vous accorde quelques moments de solitude si c'est ce que vous voulez.

Vous tenez peut être à d'autres rituels marquant la fin de la grossesse ou le début des soins de l'enfant. Si vous avez besoin de plus de renseignements, parlez en à un aîné ou à une personne qui s'y connaît en enseignements traditionnels.





A blank sheet of lined paper with 20 horizontal lines, placed on a light-colored, textured background. The paper has rounded corners at the top and bottom. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

# Définitions

*[Le terme anglais correspondant est mentionné entre crochets]*

**accompagnante à la naissance / doula :** Personne ayant reçu une formation spéciale, qui donne un soutien à la femme en couches; femme qui a l'expérience des accouchements et qui est en mesure de fournir un soutien physique, psychologique et informationnel continu à la mère, avant, pendant et immédiatement après l'accouchement. [doula, labour support person]

**accouchement prématuré :** Naissance du bébé avant la fin des 37 mois de la grossesse. [premature delivery]

**amniotomie / rupture artificielle des membranes :** La poche des eaux, c'est à dire le sac qui contient le liquide dans lequel baigne le bébé, est rompue. L'amniotomie est un moyen d'induire le travail de l'accouchement; elle peut aussi servir à augmenter la force des contractions. [artificial rupture of membranes (ARM)]

**anesthésie générale :** Procédé d'insensibilisation au moyen de médicaments par lequel on devient inconscient pendant une intervention chirurgicale. [general anesthetic]

**AVAC :** Accouchement vaginal après césarienne. [VBAC]

**césarienne :** Incision chirurgicale du ventre pour extraire le bébé de l'utérus. [Cesarian section (c/s)]

**col / col de l'utérus :** L'ouverture de l'utérus, dans le vagin; le col s'ouvre, s'amincit et s'amollit pendant le travail de l'accouchement. [cervix]

**consultante en allaitement :** Professionnelle spécialiste de l'allaitement, formée pour aider les mères à résoudre divers problèmes liés à l'allaitement, comme la difficulté qu'ont certains bébés de saisir le sein, des douleurs liées à l'allaitement, une faible production de lait ou le fait pour un bébé de ne pas prendre suffisamment de poids [lactation consultant (LC)]

**contractions / douleurs :** Les muscles utérins se durcissent. Quand on a des contractions, le ventre se durcit, un peu comme quand on a une crampe dans une jambe. On dit aussi « douleurs », mais les contractions ne sont pas nécessairement douloureuses. Les contractions entraînent l'expulsion du bébé. [contractions]

**cours prénataux :** Cours pour préparer les femmes et leurs partenaires à l'arrivée de l'enfant. [prenatal classes]

**déchirure :** Pendant l'accouchement, il arrive que la peau et le muscle entourant l'ouverture ou l'intérieur du vagin se déchire, ce qui peut nécessiter des points de suture. [tear]

**délivrance :** Voir placenta.

**diabète gestationnel / diabète de grossesse :** Type de diabète qui survient pendant la grossesse chez des femmes non diabétiques. [gestational diabetes]

**dilatation :** Le col de l'utérus s'ouvre pour que le bébé puisse sortir du vagin. Quand vous serez prête à pousser, le col de l'utérus sera ouvert, c'est à dire dilaté, de 10 centimètres ou complètement. [dilation]

**dossier prénatal :** Dossier officiel où votre sage femme, votre médecin ou un autre intervenant de la santé consigne l'information concernant votre grossesse. [prenatal record]

**doula :** Voir accompagnante à la naissance. Voir aussi le site Web suivant : <http://www.doulas.info/quoi.php>.

**douleurs :** Voir contractions.

**effacement :** Amincissement et raccourcissement du col de l'utérus sous l'effet des contractions. [effacement]

**épidurale / péridurale :** Procédé par lequel on injecte un médicament dans la partie de la colonne vertébrale appelée espace épidural, souvent utilisé pour soulager les douleurs de l'accouchement, qui nécessite l'utilisation d'une aiguille, mais celle-ci ne reste pas dans le corps. [epidural]

**épisiotomie :** Petite incision de la peau et des muscles près de l'ouverture du vagin pour accélérer l'expulsion du bébé. Requiert quelques points de suture. [episiotomy]

**examen vaginal :** Examen effectué vers la fin de l'accouchement, pour en vérifier la progression; il s'agit d'un examen interne, par l'insertion de deux doigts, pour situer le col de l'utérus et sert à déterminer la progression du travail. [vaginal exam]

**fausse couche / fausse couche :** Grossesse interrompue de façon naturelle au cours des 20 premières semaines de gestation. On dit également « avortement spontané ». [miscarriage/miscarry]

**forceps :** Instrument médical utilisé pour tourner le bébé dans l'utérus ou aider à l'extraire, qui ressemble à des cuillères à salade. [forceps]

**gynécologue / gynécologiste :** Médecin spécialisé dans le traitement des maladies du système reproducteur féminin. [gynecologist]

**ictère :** Voir jaunisse.

**induction / induire :** Déclenchement artificiel du travail de l'accouchement par suite d'une intervention médicale ou par amniotomie (rupture artificielle des membranes) [induced/induction]

**infirmière / infirmier de la santé publique :** Infirmière ou infirmier qui travaille principalement dans la collectivité plutôt que dans un hôpital et offre souvent des soins pour les enfants (clinique de puériculture). [public health nurse]

**interne :** Étudiant ou étudiante en médecine qui en est à la dernière année de sa formation. [intern]

**intraveineuse / injection intraveineuse / perfusion intraveineuse :** Moyen par lequel on injecte un liquide et des médicaments directement dans une veine. On utilise une seringue, donc une aiguille, mais celle-ci est retirée une fois que le transfert du liquide commence, en passant par un mince tube de plastique qui reste dans la veine pendant la durée du traitement. [IV]

**jaunisse / ictère :** Coloration jaunâtre de la peau, causée par l'accumulation dans le sang d'un dérivé de l'hémoglobine, qui est une composante du sang. La plupart des nouveau-nés ont un type quelconque de jaunisse au cours de leurs premiers jours. [jaundice]

**matrice :** Voir utérus.

**médecin :** Professionnel de la santé ayant reçu une formation spécialisée en médecine, autorisé à pratiquer cette discipline. [physician/medical doctor]

**médecin résident :** Voir résident.

**neurostimulation transcutanée (NSTC) :** Stimulation électrique du système nerveux à travers la peau pour soulager la douleur. [TENS]

**obstétricien / obstétricienne** : Médecin spécialisé en santé des femmes et en santé de la reproduction. [obstetrician]

**ocytocine** : Hormone qui provoque les contractions de l'utérus durant l'accouchement et la sécrétion du lait; on peut utiliser une forme synthétique de l'ocytocine pour induire (induction) ou augmenter le travail de l'accouchement. [oxytocin]

**pédiatre** : Médecin spécialisé dans le développement, les soins et les maladies des enfants. [pediatrician]

**perfusion intraveineuse** : Voir intraveineuse.

**péridurale** : Voir épidurale.

**périnée** : Zone de la peau située entre l'ouverture vaginale et l'anus. [perineum]

**placenta / délivrance** : Organe d'échange d'éléments nutritifs et de déchets entre la mère et le fœtus. [placenta]

**placenta previa** : Situation où le placenta est situé trop bas dans l'utérus, ou sur le col de l'utérus, qui peut entraîner des hémorragies (pertes de sang) importantes et résulte habituellement en une césarienne. [placenta previa]

**prostaglandines** : Hormones naturelles qu'on trouve dans le sperme; produites chimiquement et manufacturées, elles servent à déclencher (induire) l'accouchement. [prostaglandins]

**représentant / représentante en santé communautaire (RSC)**

: Personne qui travaille directement avec la communauté et les intervenants pour sensibiliser les individus, les familles et les communautés et leur donner de l'information et des ressources pour promouvoir des modes de vie sains par l'éducation, l'immunisation et les soins cliniques. [Community Health Representative (CHR)]

**résident / médecin résident** : Les médecins résidents sont médecins à part entière. Ils ont réussi leurs études médicales et obtenu leur diplôme de docteur en médecine (M.D.). Avant de commencer à pratiquer, toutefois, les nouveaux médecins doivent faire une période de stage, qu'on appelle résidence. [resident]

**rupture artificielle des membranes** : Voir amniotomie.

**rupture utérine** : Déchirement de l'utérus, complication rare de l'accouchement. [uterine rupture]

**sage femme** : Professionnelle de la santé ayant reçu une formation spécialisée, pour qui la grossesse, l'accouchement et la période postnatale sont des événements normaux. La sage femme aide les femmes à donner naissance et participe à l'accouchement comme principale responsable. [midwife]

**siège, position** : Posture inhabituelle du bébé dans l'utérus, fesses en bas, tête en haut. D'habitude, la tête du bébé est vers le bas. [breech position]

**surveillance électronique de la fréquence cardiaque fœtale** : Suivi du battement du cœur du bébé au moyen d'un appareil qui enregistre aussi les contractions pendant le travail de l'accouchement. [Electronic Fetal Monitoring (EFM)]

**test de tolérance au glucose** : Analyse sanguine servant à déterminer si une personne a le diabète, y compris le diabète gestationnel. [glucose tolerance test (GTT)]

**tranchées / tranchées utérines** : Douleurs dues aux contractions de l'utérus qui se rétracte après l'accouchement. Ces douleurs ne sont pas toujours perceptibles après un premier accouchement, mais peuvent devenir plus importantes avec chaque nouvelle grossesse. [after pains]

**travail** : Travail par lequel la femme expulse le bébé et le placenta de son corps, accouchement. [labour]

**unité de santé publique** : Organisme dans la communauté qui offre au public de l'information sur la santé et d'autres services de santé; lieu de travail habituel des infirmières et infirmiers en santé publique. [public health unit]

**unité de soins intensifs néonataux** : Unité de soins intensifs spécialisée dans le soin des bébés. [Neonatal Intensive Care Unit (NICU)]

**utérus / matrice** : Cet organe est le lieu de croissance du placenta et du bébé dans une grossesse normale; l'utérus est un muscle qui prend de l'expansion avec la croissance du bébé. [uterus]

**vagin** : Élément du canal génital; par l'intérieur, le vagin aboutit au col de l'utérus. [vagina]

**ventouse / ventouse obstétricale** : Instrument médical qui ressemble à une petite coupe de plastique ronde qu'on place sur la tête du bébé pour aider à l'extraire de l'utérus. [vacuum/vacuum extractor]

# Répertoire de ressources

La communauté qui vous reçoit offre de nombreux services d'aide à la mère et au bébé pendant la grossesse et l'accouchement. Nous avons dressé une liste de services et de numéros de téléphone pour des villes où vous pourriez être évacuée.

*« C'était agréable de recevoir des visites à la maison parce que les programmes dans la communauté étaient utiles. » Le programme Bébé en santé, enfant en santé du centre local pour les femmes autochtones est très actif dans la préparation des femmes à l'accouchement. « J'ai beaucoup appris des autres parents. Nous nous soutenons les uns les autres. J'ai appris des choses au sujet de la nutrition, de l'éducation des enfants et d'ouvrages de couture traditionnels. Je sais maintenant faire des mitaines et des mocassins pour mes enfants. Les programmes m'ont aidée aussi pour des choses que j'avais besoin de savoir, comme les soins du bébé, les articles pour bébés, les sièges d'auto et la préparation à l'accouchement. » Sara*

## Ressources canadiennes

**Programme Motherisk :** Le programme Motherisk de l'Hospital for Sick Children (hôpital pour les enfants) de Toronto est un programme de recherche clinique et d'enseignement consacré aux conseils concernant la surveillance anténatale des risques posés par les médicaments et les produits chimiques. On y trouve de l'information fondée sur des données probantes et des conseils relativement aux risques auxquels sont exposés les fœtus et les nourrissons, l'exposition des mères aux médicaments, aux produits chimiques, à la radiation et à divers agents environnementaux.

Renseignements généraux : 416 813 6780

Traitement du VIH/sida pendant la grossesse : 1 888 246 5840

Nausée et vomissement pendant la grossesse : 1 800 436 8477

Consommation d'alcool et de drogues : 1 877 327 4636

**Association canadienne des sages femmes :** Organisme national qui représente les sages femmes et la profession de sage femme au Canada. 514 807 3668.

### **Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC)**

Directives cliniques de la SOGC

[http://www.sogc.org/guidelines/index\\_f.asp](http://www.sogc.org/guidelines/index_f.asp)

### **Effective Care and Pregnancy in Childbirth:**

<http://www.childbirthconnection.org> – Source fiable d'information et de ressources pour planifier la grossesse et l'accouchement de même que la période postnatale. Fait la promotion de soins maternels sécuritaires, efficaces et satisfaisants pour toutes les femmes et leurs familles.

**Ligue La Leche Canada :** Encouragement, promotion, soutien de mères entre elles, possibilités de formation contribuant à la santé des enfants, des familles et de la société. Pour obtenir plus de renseignements et connaître les services offerts près de chez vous, communiquez avec le bureau national, au 613 774 4900.

### **Information sur la dépression postnatale ou post partum**

[http://www.lavieavecunnouveau bebe.ca/index\\_fr.htm](http://www.lavieavecunnouveau bebe.ca/index_fr.htm)

Voir le site Web :

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

pour consulter une carte interactive en ligne.



**Central Phone Lines**

<b>British Columbia</b>		<b>Ontario</b>	
Vancouver	(604) 520-4623	Ottawa	(613) 238-5919
Victoria	(250) 727-4384	Toronto	(416) 483-3368
<b>Alberta</b>		Hamilton	(905) 381-1010
Lethbridge	(403) 381-7718	<b>Quebec</b>	
Red Deer	(403) 348-1829	Montreal (French)	1-866-ALLAITEZ (255-2483)
Calgary	(403) 242-0277	Montreal (English)	(514) 842-4781
Edmonton	(780) 478-0507	<b>Nova Scotia</b>	
<b>Saskatchewan</b>		Halifax	(902) 470-7029
Regina	(306) 584-5600	<b>All other locations</b>	
Saskatoon	(306) 655-4805	Monday - Thursday 1-800-665-4324	
<b>Manitoba</b>		8:30-4:00 Eastern Time	
Winnipeg	(204) 257-3509		



# LA LECHE LEAGUE CANADA

Communautés où il y a des groupes, 2009

(En français : 1 866 ALLAITEZ, c'est à dire 255 2483)



**La Leche League Canada**  
National Administration  
P.O. Box 700  
Winchester, ON K0C 2K0  
Phone: 613-774-4900  
Email: ofm@LLCC.ca



# Groupes de la Ligue La Leche dans le centre et le sud de l'Ontario





# ALBERTA

**Alberta Health Link (Information santé) :** 1-866-408-5465

---

## *Calgary*

**Healthy Babies, Healthy Families (Bébés en santé, familles en santé) :** Cours interactif gratuit de 2 heures et demie sur des sujets comme la prévention et le soulagement de l'inconfort, quoi faire si vous avez des signes d'accouchement prématuré, de bonnes sources des principaux éléments nutritifs dont on a besoin pendant la grossesse et des conseils pour faire de bons choix de mode de vie pendant la grossesse. Pour obtenir plus de renseignements : 403 943 1111

**Birth and Babies (La naissance et les bébés) :** Cours prénatal et postnatal offrant de l'information pour se préparer à l'accouchement, aux soins à donner au bébé et autres renseignements importants pour les nouveaux parents. Pour obtenir plus de renseignements : 403 781 1450

**Baby & You for Moms (Bébé et vous pour les mamans) :** Cours gratuits, amusants et informatifs, pour vous aider à comprendre votre bébé et votre famille. Entre autres sujets abordés : les pleurs des bébés, endormir le bébé, jouets et jeux, bien manger pour avoir de l'énergie – introduction d'aliments solides, transitions familiales, soin des dents du bébé, sécurité pour les bébés, maladies communes, ressources communautaires. Pour obtenir plus de renseignements : 403 943 1111

**Healthy Babies Network (Réseau bébés en santé) :** Programme du Service catholique familial de Calgary, offrant une cuisine communautaire, des suppléments alimentaires, des conseils de nutrition, de l'information et un soutien prénatal et postnatal. Pour obtenir plus de renseignements : 403 777 7635

---

## *Edmonton*

**Prenatal Classes (Cours prénatals) :** Cette formation prénatale s'adresse aux parents d'un premier enfant, aux mères qui ont déjà un enfant, mais qui ont attendu plus de cinq ans avant d'en avoir un autre, ainsi qu'aux hommes qui deviennent pères pour la première fois. Information sur la grossesse, préparation à l'accouchement, à l'allaitement et aux soins du nouveau né. Frais de 65,00 \$. Réduction pour les femmes à faible revenu. Pour obtenir plus de renseignements : 780 413 7980

---

## *Fort McMurray*

**Food for Two Program (Programme manger pour deux) :** Soutien à l'allaitement, conseils de nutrition, information et soutien prénatal et postnatal. Pour obtenir plus de renseignements : 780 743 3309

---

## *Peace River*

**Building Better Babies (Former de meilleurs bébés) :** Soutien à l'allaitement, conseils de nutrition, information et soutien prénatal et postnatal. Pour obtenir plus de renseignements : 780 618 3459

## COLOMBIE BRITANNIQUE

### **British Columbia Nurse-Line (Pour parler à une infirmière) :**

1-866-215-4700

---

#### *Prince George*

### **Early Pregnancy Classes (Cours de début de grossesse) :**

Soutien à l'allaitement, conseils de nutrition, information et soutien prénatal. Pour obtenir plus de renseignements : 250 565 2910

**Healthiest Babies Possible Program (Bébés aussi en santé que possible) :** Conseils de nutrition et de mode de vie prénatal, occasions de rencontrer d'autres femmes enceintes, vitamines prénatales, information sur l'accouchement et l'allaitement. Pour obtenir plus de renseignements : 250 561 2689

### **Bona Dea Midwifery Practice (Pratique de sage femme Bona Dea)**

: Cours complet de préparation à l'accouchement, axé sur la sensibilisation aux besoins du corps, à la respiration et à la relaxation. Pour obtenir plus de renseignements ou faire une réservation, appeler Karin Gerlach, sage femme agréée : 250 964 6473

---

#### *Vancouver*

**Healthiest Babies Possible Program (Programme des bébés aussi en santé que possible) :** Conseils de nutrition et de mode de vie prénatal, occasions de rencontrer d'autres femmes enceintes, vitamines prénatales, information sur l'accouchement et l'allaitement. Pour obtenir plus de renseignements : 604 877 4673

**Fit 4 Two (En forme pour deux) :** Plusieurs programmes de mise en forme avant et après la naissance au centre ville de Vancouver. Pour obtenir plus de renseignements : 604 602 1546.

**Sheway :** Information et soutien prénatal et postnatal, conseils en nutrition. Pour obtenir plus de renseignements : 602 216 1699.

(Voir « Le centre Sheway : une oasis pour femmes enceintes dans le quartier est du centre ville de Vancouver » <http://www.niichro.com/fasF/fasF-9.html>)

---

## *Terrace*

**Building Healthy Babies (Former des bébés en santé) :** Conseils de nutrition et de mode de vie prénatal, occasions de rencontrer d'autres femmes enceintes, vitamines prénatales, information sur l'accouchement et l'allaitement. Pour obtenir plus de renseignements : 250 635 1830

---

## *Williams Lake*

**Pregnancy Outreach Program:** (Programme de grossesse ouvert à toutes) : Information et soutien prénatal et postnatal, conseils en nutrition, soutien à l'allaitement, participation du père et centre de ressources. Pour obtenir plus de renseignements : 250 392 3583

# ÎLE DU PRINCE ÉDOUARD

PEI Health Line (Information santé) : 1-902-368-6130

---

## *Charlottetown*

**Magical Child Pregnancy & Birth Support Services (Services de soutien à la grossesse et à l'accouchement Enfant magique) :**

Information et soutien prénatal et postnatal. Pour obtenir plus de renseignements : 902 629 4833

**Prenatal Nutrition Program (Programme de nutrition prénatale) :**

Soutien à l'allaitement, conseils de nutrition, conseils prénatals et postnatals. Pour obtenir plus de renseignements : 902 892 8744

**Mi'kmaq Family Resource Centre (Centre de ressources familiales mi'kmaq) :** Soutien à l'allaitement, conseil de nutrition, soutien prénatal et postnatal.

Pour obtenir plus de renseignements : 902 892 0928

---

## *Montague*

**Carousel Prenatal and Postnatal Program (Programme prénatal et postnatal Carousel) :** Soutien à l'allaitement, cuisine communautaire,

conseils de nutrition, information et soutien prénatal et postnatal. Pour obtenir plus de renseignements : 902 838 4600

---

## *Alberton*

**West Prince Prenatal Nutrition Program (Programme de nutrition prénatale West Prince) :** Soutien à l'allaitement, cuisine communautaire,

conseils de nutrition, information et soutien prénatal et postnatal. Pour obtenir plus de renseignements : 1 800 778 3444

---

## *Summerside*

**East Prince Prenatal Nutrition Program (Programme de nutrition prénatale East Prince) :** Soutien à l'allaitement, cuisine communautaire,

conseils de nutrition, information et soutien prénatal et postnatal. Pour obtenir plus de renseignements : 902 436 1348



# MANITOBA

**Manitoba Health Link (Information santé) :** 1-888-315-9257

---

## *Brandon*

**Midwife Services (Services de sages femmes) :** Soins prénatals, pendant l'accouchement et après la naissance du bébé; tous les services sont couverts par l'assurance maladie provinciale. Pour obtenir plus de renseignements : 204 571 5530

**Birthscape Doula Services (Services de Doula Birthscape) :** Services d'accompagnantes à la naissance (doulas), éducation prénatale (à la manière « Birthing from within »), visites prénatales, soutien à l'accouchement, soins postnatals. Photographie et vidéographie (s'il y a lieu, vous devez fournir les caméras et le film). Soutien à l'allaitement par des personnes d'expérience. Expérience de « Blessing Ways » et « Belly Casting ». Pour obtenir plus de renseignements : 204 725 0052

**Brandon Friendship Centre (Centre d'amitié de Brandon) :** Programme canadien de nutrition prénatale, qui offre un soutien aux femmes pour faciliter leurs grossesses et les mettre en lien avec d'autres services et soutiens dans leur communauté. Cuisine communautaire « In a Good Way », qui offre aux jeunes hommes et femmes autochtones un programme d'éducation des enfants. Pour obtenir plus de renseignements : 204 727 1407

**Healthy Beginnings (Débuts en santé) :** Séances axées sur le bien être prénatal et postnatal. Réunions amicales, sans cérémonie, pour rencontrer d'autres femmes enceintes et d'autres mères. En plus du programme de soutien communautaire, aide pour faire une demande d'allocation prénatale du Manitoba. Pour obtenir plus de renseignements au sujet de « Healthy Start for Mom & Me » : 204 578 4824; pour obtenir plus de renseignements au sujet de « Healthy Beginnings » : 204 945 1301

**Community Post Partum Program (Programme postnatal communautaire) :** Ouvert sept jours par semaine, de 8 h 30 à 16 h 30. Des infirmières agréées offrent un soutien aux mères et aux nouveau nés qui résident à une adresse dans les limites de l'unité de santé de Brandon ou qui sont logés à une telle adresse en sortant de l'hôpital. Pour obtenir plus de renseignements : 204 571 8389

---

## *The Pas*

**Clearwater Midwives (Sages femmes de Clearwater) :** Soins précédant la naissance, pendant l'accouchement et après la naissance ainsi que tous les services couverts par votre assurance santé provinciale. Pour obtenir plus de renseignements : 204 623 9637

**Nor-man Regional Health Authority (Autorité régionale de santé du Nord manitobain) :** Programme « Baby and Me Best Beginnings », clinique de puériculture et cours de santé prénatale. Pour obtenir plus de renseignements : 204 623 9650

---

## *Thompson*

**Burntwood Community Resource Centre (Centre de ressources communautaire Burntwood) :** Soins précédant la naissance, pendant l'accouchement et après la naissance, services de sages femmes. Tous les services sont couverts par votre assurance santé provinciale. Pour obtenir plus de renseignements : 204 677 1760

**Survival Skills for the New Parent (Techniques de survie pour les nouveaux parents) :** Cours de deux heures à l'intention des futurs parents, sur des sujets comme : l'alimentation, les couches, le sommeil, les soins médicaux, le bain, la sécurité, les lignes directrices de l'American Academy of Pediatrics, changements d'ordre physique et psychologique à prévoir chez le bébé et les parents. Pour obtenir plus de renseignements : 585 396 6497

**Childbirth Preparation Class (Cours de préparation à l'accouchement) :** Série de cours conseillée pour les trois derniers mois de la grossesse, pour sensibiliser la mère et son partenaire aux changements physiques et psychologiques et aux difficultés liées à l'expérience de la naissance, pendant et après. Pour obtenir plus de renseignements : 585 396 6497

**Ma-Mow-We-Tak Friendship Centre (Centre d'amitié Ma-Mow-We-Tak) :** Programme « New Beginnings » pour les enfants de la naissance à l'âge de 6 ans et leurs parents, axé sur la culture et la langue, la promotion de la santé, l'éducation, la nutrition, les programmes de soutien social et la participation des parents et de la famille. Pour obtenir plus de renseignements : 204 677 0950

---

## Winnipeg

### **Birth Roots Doula Collective Inc (Collectif de doulas Birth Roots) :**

Éventail complet de services d'accompagnement entourant la grossesse et l'accouchement à Winnipeg (Manitoba). Pour obtenir plus de renseignements :

204 792 6769

### **Aboriginal Health and Wellness Centre (Centre de mieux être et de santé des Autochtones) :**

Les femmes enceintes, y compris celles qui en sont à deux mois de donner naissance, peuvent avoir accès au programme de prévention « Stop FAS » où des conseillers viennent en aide aux femmes à risque en ce qui concerne la consommation d'alcool et de drogues. Pour obtenir plus de renseignements :

204 925 3700

### **Indian & Métis Friendship Centre of Winnipeg (Centre d'amitié indien et métis de Winnipeg) :**

Divers programmes, dont « Sweet Grass and Little Braids » et « Healthy Baby », axés sur l'éducation prénatale et postnatale. « Healthy Start for Mom & Me », programme qui varie selon l'endroit et la date, mais couvre des sujets généraux d'intérêt prénatal et postnatal comme bien manger, faire des bons choix en tant que parents et se sensibiliser aux besoins des bébés. Programme administré par le gouvernement du Manitoba, qui offre aussi une allocation prénatale fondée sur le revenu familial net ou la confirmation d'aide au revenu, grâce auquel les femmes à faible revenu peuvent recevoir un chèque mensuel pendant leur grossesse pour les aider à bien se nourrir. Pour obtenir plus de renseignements sur « Healthy Start for Mom & Me » : 204 949 5350; pour obtenir plus de renseignements sur l'allocation prénatale du Manitoba : 204 945 1301



# NOUVEAU BRUNSWICK

Télé Soins Nouveau Brunswick : 1-800-244-8353

---

## *Fredericton*

**Healthy Baby & Me (Bébé et moi en santé)** : L'objectif général est de contribuer à la santé pendant la grossesse ainsi que la croissance et le développement des enfants et des participantes. Pour obtenir plus de renseignements : 506 357 8542.

**Couples Preparation for Labour Workshop (Atelier de préparation à l'accouchement pour les couples)** : Information, à quoi s'attendre et comment apporter un soutien physique et psychique pendant chacune des étapes de l'accouchement. Services d'accompagnantes (doulas). Pour obtenir plus de renseignements : 506 455 2444.

**Welcome Baby: Tools for the Journey (Bienvenue Bébé : Des outils pour le voyage)** : Cours de l'Université du Nouveau Brunswick offrant de l'information sur le voyage qu'est la grossesse, en commençant par le commencement et en mettant l'accent sur l'accouchement et la période postnatale. Pour obtenir plus de renseignements : 506 453 4646.

**VON Programs (Programmes des infirmières de l'Ordre de Victoria)** : offerts par les infirmières de l'Ordre de Victoria du Canada (Victoria Order of Nurses), dont plusieurs programmes prénatals. Pour obtenir plus de renseignements : 506 357 8542

---

## *Campbellton*

**Healthy Baby & Me (Bébé et moi en santé)** : Information sur l'éducation prénatale, surtout pour les jeunes; sujets de discussion, entre autres : accouchement, exercices de respiration et de relaxation, conseils de nutrition et d'alimentation du bébé. Pour obtenir plus de renseignements : 506 789 0333

---

## *Moncton*

**Healthy Baby & Me (Bébé et moi en santé) :** Services d'information sur le syndrome de l'alcoolisation fœtale et les effets de l'alcool sur le fœtus (SAF/EAF), participation du père, suppléments alimentaires et vitamines, information et soutien prénatal et postnatal, soutien social. Pour obtenir plus de renseignements : 506 387 6254

---

## *Woodstock*

**Healthy Baby & Me (Bébé et moi en santé) :** Information sur l'éducation prénatale, surtout pour les jeunes; sujets de discussion, entre autres : accouchement, exercices de respiration et de relaxation, conseils de nutrition et d'alimentation du bébé. Pour obtenir plus de renseignements : 506 328 2944

# NOUVELLE ÉCOSSE

Nova Scotia Tele-Health

(Télésanté Nouvelle Écosse) : 1-866-231-3882

---

## *Antigonish*

**Kids First Prenatal Nutrition Program (Programme de nutrition prénatale Les enfants d'abord)** : Promotion de la santé des mères, des bébés et des femmes enceintes, en mettant l'accent sur la nutrition prénatale et l'alimentation des bébés, par des visites à domicile, des suppléments alimentaires, des conseils personnalisés et le soutien à l'allaitement. Un cours de formation prénatale est également offert. Pour obtenir plus de renseignements : 902 755 1213

---

## *Halifax*

**Gentle Birth Choices (Choix de naissance dans la douceur)** :

Cours de formation prénatale. Pour obtenir plus de renseignements : 902 430 5293

**Midwife Services (Services d'une sage femme)** : Offerts par Louise McDonald. Pour obtenir plus de renseignements : 902 542 9482

---

## *Preston and Area*

**Prenatal Nutrition Program (Programme de nutrition prénatale)** : Conseils de nutrition en groupe et personnalisés, ateliers sur l'allaitement et centre de ressources offrant de la documentation adaptée sur le plan culturel. Pour obtenir plus de renseignements : 902 462 7266

---

## *Cape Breton*

**Baby Building Club (Club formation des bébés) :** Programme prénatal détaillé offert dans trois des quatre comtés, axé sur des choix santé en alimentation et le soutien à l'allaitement. Pour obtenir plus de renseignements : 902 562 5616 poste : 222

---

## *Truro*

**E'Pit Nuji Ilmuet (Woman Advisor) (Conseiller les femmes) :** Projet du Native Council of Nova Scotia (Conseil autochtone de la Nouvelle Écosse) offrant des activités culturelles et linguistiques adaptées aux jeunes femmes autochtones et aux femmes autochtones à faible revenu qui sont enceintes, pour les aider à prendre des décisions éclairées concernant la grossesse, l'accouchement et l'éducation des enfants. Pour obtenir plus de renseignements : 902 895 1738

# NUNAVUT

**Nunavut Tele-Care (Télésanté Nunavut) :** 1-888-255-1010

---

## *Iqaluit*

**Tasiuqtigiit Society (Société Tasiuqtigiit – Main dans la main) :**

Cuisine communautaire, conseils de nutrition, centre de ressources, information et soutien prénatal et postnatal. Pour obtenir plus de renseignements : 867 979 6301

---

## *Rankin Inlet*

**Prenatal Nutrition (Nutrition prénatale) :** Programme du Centre d'amitié Pulaarvik Kablu offrant des activités pratiques trois fois par semaine, en vue d'aider les femmes enceintes à connaître les besoins de leur corps pour que leur bébé soit en santé et à apprendre à préparer des repas nutritifs. On met l'accent sur l'utilisation des aliments traditionnels, comme le caribou et l'omble de l'Arctique, et sur l'utilisation du Guide alimentaire du Nunavut. Le personnel anime aussi des ateliers pour des programmes à l'échelle du Nunavut. Pour obtenir plus de renseignements : 867 645 2600



# ONTARIO

Télé Santé : 1-866-797-0007

---

## *Sioux Lookout*

**Meno Ya Win Health Centre (Centre de santé Meno Ya Win) :** services prénatals, d'obstétrique et de maternité, méthodes de guérison traditionnelle, médecine, alimentation et soutien. Pour obtenir plus de renseignements : 807 737 3030

**Aboriginal Healthy Babies, Healthy Children (Bébés autochtones en santé, enfants autochtones en santé) :** Soutien prénatal pour les parents, information au sujet de l'accouchement, promotion de l'allaitement et soutien, conseils de nutrition et d'éducation, occasions de jouer, interaction avec les pairs, orientation vers d'autres fournisseurs de services, ateliers pour les parents, programmes de sécurité alimentaire, échange de vêtements. Pour obtenir plus de renseignements : 807 737 7922

**Nishnawbe-Gamik Friendship Centre (Centre d'amitié Nishnawbe-Gamik) :** Programme portes ouvertes pour les femmes autochtones qui ont des enfants de zéro à 6 ans, offrant de l'information en matière de nutrition, d'éducation des enfants et des ressources pour les nouvelles mères. Pour obtenir plus de renseignements : 807 737 7521

**Canadian Prenatal Nutrition Program (Programme canadien de nutrition prénatale) :** Programme de soutien prénatal et postnatal, sensibilisation et soutien en matière de santé pendant la grossesse et la période postnatale, conseils en matière de nutrition et d'accouchement, soins des nouveau nés, information et soutien à l'allaitement. Pour obtenir plus de renseignements : 807 737 7922

---

## *Kingston*

**Mothers Helping Mothers (Entraide entre mères) :** Sous la direction d'une conseillère en santé mentale et d'une paire aidante, ce groupe vient en aide aux femmes qui ont de la difficulté à s'ajuster à la période postnatale. Pour obtenir plus de renseignements : 613 549 1154, poste 555

---

## *Kingston (suite)*

**Food for You, Food for Two (Manger pour vous, manger pour deux) :** Porte ouverte hebdomadaire pour aider les femmes enceintes pendant la grossesse et jusqu'à ce que leurs bébés aient atteint l'âge de 6 mois. Des professionnelles de la santé présentent de l'information sur la nutrition, un soutien à l'allaitement, des aliments et des vitamines pour la période prénatale. Pour obtenir plus de renseignements : 613 354 3357, poste 416

**Prenatal Classes (Cours prénatals) :** Cours aidant les familles à vivre une grossesse en santé, un accouchement sain et à avoir un bébé en santé, offerts dans toute la région de Kingston, les soirs et les fins de semaine. Les participants devraient commencer à suivre les cours avant la 20<sup>e</sup> semaine de grossesse. Pour obtenir plus de renseignements : 613 549 1154, poste 555

**BabyTalk drop-in (Porte ouverte, parlons bébés) :** Occasion pour les parents de rencontrer une infirmière de la santé publique et de recevoir des ressources et un soutien. Pour obtenir plus de renseignements : 613 549 1154, poste 555

**Katarokwi Native Friendship Centre (Centre d'amitié autochtone Katarokwi) :** Santé des bébés et préparation à la naissance pour une clientèle autochtone. Pour obtenir plus de renseignements : 613 548 1500

---

## *Ottawa*

**Groupe des sages femmes d'Ottawa :** Les sages-femmes de ce groupe d'Ottawa offrent un éventail complet de soins pendant la grossesse, le travail, la naissance et la période postnatale. Elles dispensent les soins à la mère et au bébé jusqu'à six semaines après la naissance. Les soins prodigués par les sages-femmes sont gratuits pour les résidents de l'Ontario. Sages-femmes certifiées par l'Ordre des sages-femmes de l'Ontario. Pour obtenir plus de renseignements : 613 729 9957

**Centre de santé autochtone Wabano :** Programme périnatal offrant des activités prénatales et postnatales aux parents qui attendent un enfant et aux familles d'enfants de zéro à 12 mois. Programme d'enseignement pour les parents d'enfants de zéro à 6 ans pour mettre l'accent sur la parole et le langage, le développement social, psychologique et intellectuel de l'enfant en fonction d'un plan de service personnalisé, adapté à l'âge de l'enfant, à ses besoins et à ses aspirations. Pour obtenir plus de renseignements : 613 748 0657, poste 216r

**Healthy Babies Healthy Children (Bébés en santé, enfants en santé) :** Programme à l'intention des femmes enceintes et des parents d'enfants en bas âge. Une infirmière de la santé publique ou une bénévole qui rend visite aux familles offre de l'information sur la grossesse et l'accouchement, la préparation à l'arrivée du bébé, les soutiens offerts dans votre communauté, les soins à prendre pendant votre grossesse et après la naissance de votre bébé, la santé psychologique et la dépression postnatale, à quoi s'attendre en termes de croissance et de développement de l'enfant, les mesures de sécurité à prendre et l'alimentation des bébés. Pour obtenir plus de renseignements : 613 580 6744

**Odawa Native Friendship Centre (Centre d'amitié autochtone Odawa) :** Deux programmes à l'intention des femmes autochtones, en matière de nutrition prénatale et de santé des bébés. Pour obtenir plus de renseignements : 613 722 3811

---

### *Thunder Bay*

**Community Midwives of Thunder Bay (Sages femmes dans la communauté de Thunder Bay) :** Cours prénatals ordinaires et cours prénatals tardifs (après 27 mois de grossesse), cours d'allaitement, cours d'exercices prénatals et poids santé postnatal. Pour obtenir plus de renseignements : 807 622 BABY (2229).

**Anishnawbe Mushkiki Community Health Centre (Centre de santé communautaire Anishnawbe Mushkiki) :** Programme de soins prénatals et postnatals, programme prénatal sur des débuts sains en période prénatale et des pratiques traditionnelles relatives à la grossesse. Pour obtenir plus de renseignements : 807 343 4843

**Beyond the Baby Blues Postpartum Depression and Anxiety Support Group (Groupe de soutien par delà la dépression postnatale et l'anxiété) :** Occasion pour les femmes de parler de leurs sentiments avec d'autres femmes. Elles peuvent apprendre des choses utiles au sujet de leur maladie et des moyens efficaces de l'affronter. Pour obtenir plus de renseignements : 807 625 5972

---

## *Thunder Bay (suite)*

**Healthy Babies, Healthy Children (Bébés en santé, Enfants en santé) :** Programme gratuit à l'intention des familles qui attendent l'arrivée d'un nouveau bébé ou qui ont déjà des enfants de 6 ans et moins, information et soutien pour donner à leurs enfants un bon départ dans la vie. Pour obtenir plus de renseignements : 807 625 8814

---

## *Sudbury*

**N'Swakamok Aboriginal Prenatal Nutrition Program (Programme autochtone de nutrition prénatale N'Swakamok) :** Soutien à l'allaitement, conseils de nutrition, soutien prénatal et postnatal. Pour obtenir plus de renseignements : 705 674 2128

**Shkagamik-kwe Health Centre (Centre de santé Shkagamik kwe) :** Soutien et soins prénatals et postnatals. Pour obtenir plus de renseignements : 705 675 1596, poste 221

**Sudbury Community Midwives (Sages femmes dans la communauté de Sudbury) :** Services de sages femmes, information et soutien prénatal et postnatal. Pour obtenir plus de renseignements : 705 523 8000

**Healthy Babies, Healthy Children Program (Bébés en santé, enfants en santé) :** Soutien prénatal pour les parents, information au sujet de l'accouchement, promotion et soutien de l'allaitement, conseils de nutrition. Pour obtenir plus de renseignements : 705 671 3692

**Timmins Native Friendship Centre (Centre d'amitié autochtone de Timmins) :** Programme de nutrition prénatale, soutien à l'allaitement, conseils de nutrition, soutien prénatal et postnatal. Pour obtenir plus de renseignements : 705 268 6262

**Porcupine Health Unit (Unité sanitaire de Porcupine) :** Cours prénatals portant sur divers sujets, de la grossesse aux soins des nouveau nés en passant par la naissance. Cours prénatals à l'intention des adolescents aussi. Pour obtenir plus de renseignements : 705 267 1181

**Aboriginal Healthy Babies, Healthy Children Program (Bébés autochtones en santé, enfants autochtones en santé) :** Programme offert par l'intermédiaire de la Nation métisse de l'Ontario portant sur le soutien prénatal, l'information au sujet de l'accouchement, les conseils de nutrition et le renvoi à d'autres prestataires de services. Pour obtenir plus de renseignements : 705 264 393

**Boreal Midwifery Practice (Pratique de sages femmes Boréale) :** Services de sages femmes, information et soutien prénatal et postnatal. Pour obtenir plus de renseignements : 705 262 5413



## QUÉBEC

### **Québec Info-Santé : 811**

Les résidents peuvent composer le 811 pour avoir accès à de l'information sur la santé. Au Québec, les Centres de santé et de services sociaux (CSSS ou C3S) sont les guichets principaux permettant l'accès à des renseignements et à un soutien. On peut obtenir de l'information au sujet du soutien prénatal et de l'accouchement en appelant INFO SANTÉ, au numéro 8 1 1. Les maisons de naissance, où pratiquent des sages femmes agréées, font aussi partie des services offerts par les CSSS.

---

### *Montréal*

#### **Maisons de naissance dans la région du Montréal métropolitain**

: Affiliées aux CSSS, les maisons de naissance offrent des services de soins et de suivi pendant la grossesse, des cours prénatals, les conseils d'une diététicienne, des visites à domicile avant et après la naissance d'un bébé, un soutien psychosocial, des groupes de soutien pour les parents, la possibilité d'accoucher à domicile avec une sage femme, ou dans une maison de naissance avec une sage femme et en présence du père, des enfants ou d'autres membres de la famille. Maisons de naissance de la région de Montréal :

- CLSC du Lac-Saint-Louis 514 697 1199
- Maison de naissance Côte-des-neiges 514 736 2323
- Maison de naissance CSSS Jeanne-Mance 514 527 2361

**Centre des femmes de Montréal :** Réunion hebdomadaires de groupes de soutien pour les mères d'enfants de zéro à 3 ans. Le Centre distribue des couches, des articles pour bébés, des vêtements, etc. pour les familles à faible revenu. Le programme mère enfant offre des ateliers de parentage, une cuisine collective et des sorties éducatives. Le Centre emploie deux intervenantes autochtones pour apporter un soutien adapté sur le plan culturel. Pour obtenir plus de renseignements :  
514 842 4781

---

## *Montreal (suite)*

**Ligue La Leche** : Soutien de mères entre elles pour l'allaitement. Pour obtenir plus de renseignements : 1 866 255 2483

**L'ordre des sages-femmes du Québec** : L'ordre donne aux sages femmes un environnement favorable leur permettant de pratiquer et de se perfectionner sur le plan professionnel, tout en assurant la protection et la sécurité du public. L'ordre maintient un répertoire de sages femmes qualifiées et agréées dans la province de Québec. Pour obtenir plus de renseignements : 514 286 1313

**Nourri-Source Montreal** : Groupes de soutien et mentorat pour les mères qui allaitent; des bénévoles offrent soutien et conseils. Pour obtenir plus de renseignements : 514 948 5160

**Centre de la petite enfance (CPE) Soleil Le Vent / Rising Sun Daycare Centre** : (Ouverture à l'automne 2009) Services de garderie et soutien éducationnel pour les parents autochtones d'enfants de 3 mois à 5 ans. Promotion de la culture et des langues autochtones, alimentation santé, sécurité, soutien social et participation des parents. Pour obtenir plus de renseignements : 514 452 0075

---

## *Québec*

**Centre d'amitié autochtone du Québec** : Le Programme d'action communautaire pour les enfants (P.A.C.E.) offre des conseils de nutrition et le soutien d'une nutritionniste de formation. Également offerts : Programme d'aide préscolaire aux Autochtones et service de garderie comprenant des programmes d'intervention adaptés sur le plan culturel pour les enfants de 3 mois à 5 ans, notamment en ce qui concerne la santé, la nutrition, les conseils et le soutien des parents. Pour obtenir plus de renseignements : 418 843 5818

**CSSS de santé et de services sociaux** : Quatre CLSC offrent des cours prénatals, des cliniques prénatales avec le soutien d'infirmières et de conseillères ainsi qu'un soutien nutritionnel et psychosocial pour les familles à faible revenu. Pour obtenir plus de renseignements : 418 651 8005

**Maison de naissance de la Capitale-Nationale** : Services prénatals, d'obstétrique et de maternité, cours de préparation à l'accouchement et d'allaitement, service d'accouchement à domicile, suivi postnatal pour les mères et les bébés, soutien à l'allaitement. Pour obtenir plus de renseignements : 418 651 7453

---

## *Sept-Îles*

**CLSC – Sept-Îles :** Cours prénatals, cliniques prénatales, soutien d’infirmières et de conseillères, soutien nutritionnel et psychosocial pour les familles à faible revenu. Pour obtenir plus de renseignements : 418 962 2572

**Collectif de Sept-Îles pour la santé des femmes :** Séances d’information et ateliers sur des questions de santé des femmes. Pour obtenir plus de renseignements : 418 968-2436

**Centre femmes aux quatre vents :** Services de soutien pour aider les femmes à briser leur isolement et améliorer leurs conditions de vie. Pour obtenir plus de renseignements : 418 968 2925

**Programme Uauitshitun - Mammit Innuat :** Soutien prénatal, médical et nutritionnel pour les femmes innues à Sept Îles. Pour obtenir plus de renseignements : 418 962 0222

---

## *Val d’Or*

**Centre d’amitié autochtone du Val d’or:** Offre le Programme d’aide préscolaire aux Autochtones et des services de garderie comprenant des programmes d’intervention adaptés sur le plan culturel pour les enfants de 3 mois à 5 ans, notamment en matière de santé, de nutrition, de soutien et de conseils aux parents. Service de transport médical pour les femmes enceintes et celles qui allaitent. Pour obtenir plus de renseignements : 819 825 6857

**Centre de santé et de services sociaux de la Vallée-de l’Or :** Cours prénatals, cliniques prénatales, services d’infirmières et de conseillères, soutien nutritionnel et psychosocial pour les familles à faible revenu. Pour obtenir plus de renseignements : 819 825 6711

**Maison de la famille de Val-d’Or :** Réunions parents enfants, soutien parental et service de garderie temporaire, cafétéria pour les parents. Pour obtenir plus de renseignements : 819 874 3383



# SASKATCHEWAN

**Saskatchewan HealthLine (Information santé) :** 1-877-800-0002

Le service d'information santé HealthLine permet d'obtenir par téléphone, gratuitement et en toute confidentialité, des conseils en matière de santé, par des infirmières agréées qui ont beaucoup d'expérience et sont autorisées à pratiquer en Saskatchewan, spécialement formées pour vous aider à prendre des décisions quant aux options qui s'offrent à vous en matière de santé. Le service est offert en anglais avec la possibilité de traduction dans de plusieurs autres langues, notamment le cri, le déné et le français.

---

## *La Ronge*

**Parent Education / Support Program (Programme d'éducation et de soutien parental) :** Conseils de nutrition, information et soutien prénatal et postnatal. Pour obtenir plus de renseignements : 306 425 2051

---

## *Prince Albert*

**Family Futures Program (Programme Avenir des familles) :** Soutien à l'allaitement, information et soutien prénatal et postnatal. Pour obtenir plus de renseignements : 306 763 0760

---

## *Regina*

**Healthiest Babies Possible Program (Bébés aussi en santé que possible) :** Soutien à l'allaitement, conseils de nutrition, information et soutien prénatal et postnatal. Pour obtenir plus de renseignements : 306 766 7651

**Babies Best Start (Le meilleur début pour les bébés) :** Soutien à l'allaitement, conseils de nutrition, information et soutien prénatal et postnatal. Pour obtenir plus de renseignements : 306 766 7662

**Midwife Services (Services de sages femmes) :**

Services offerts par Debbi Mpofu. Pour obtenir plus de renseignements :  
306 655 5663.

Services offerts par Jessica Bailey. Pour plus de renseignements :  
306 655 5762

**Food for Thought (Matière à réflexion) :** Soutien à l'allaitement, service de garderie, cuisine communautaire, conseils en nutrition, soutien social, service de transport, information et soutien prénatal et postnatal. Pour obtenir plus de renseignements : 306 655 4835

# TERRE NEUVE ET LABRADOR

## Newfoundland & Labrador Health Line

(Information santé) : 1-888-709-2929

---

### *Happy Valley Goose Bay*

**Healthy Baby Club (Club Bébé en santé)** : Programme de soutien aux femmes enceintes de l'Aboriginal Family Centre (Centre autochtone familial) pour répondre aux besoins des femmes inuites, innues ou métisses de Happy Valley Goose Bay qui ont besoin de plus d'éducation et de soutien prénatal, mais qui ont peu de ressources. Soutien amical, visites à domicile, conseils d'alimentation saine, suppléments alimentaires, cours à l'intention des adolescentes, visites d'hôpital, soutien au changement de mode de vie, cours prénatals, orateurs invités, activités de suivi après la naissance de l'enfant. Pour obtenir plus de renseignements :

709 726 5902

**Labrador Friendship Centre (Centre d'amitié du Labrador)** : Offre l'Aboriginal Family Centre (Centre autochtone familial), qui fait la promotion de la croissance sociale, culturelle, éducationnelle, physique, psychique et nutritionnelle auprès des enfants métis, innus et inuits (de la petite enfance à l'âge de 6 ans) et de leurs parents ou autres personnes qui en ont la responsabilité. Pour obtenir plus de renseignements :

709 896 4398

---

### *St. John's*

**The Healthy Baby Club (Club bébé en santé)** : Programme souple, toujours ouvert aux nouvelles participantes, offrant à la femme enceinte le soutien d'une « Resource Mother » (mère substitut) bénévole qui la guide pendant sa grossesse, d'une infirmière de la santé publique qui travaille dans la communauté, d'une nutritionniste du ministère de la Santé et des Services communautaires ainsi que le centre communautaire sur place. Ce programme est financé par le Programme canadien de nutrition prénatale.

Pour obtenir plus de renseignements : 709 739 8096

---

## *Grand Falls*

### **Exploits Valley Healthy Baby Club (Club bébé en santé de la vallée**

**Exploits) :** Soutien à l'allaitement, conseils de nutrition, soutien prénatal et postnatal.

Pour obtenir plus de renseignements : 709 489 8133

---

## *Corner Brook*

### **North Shore Healthy Baby Club (Club bébé en santé de la côte**

**nord) :** Soutien à l'allaitement, conseils de nutrition, soutien prénatal et postnatal. Pour

obtenir plus de renseignements : 709 783 2996

### **Corner Brook Healthy Baby Club (Club bébé en santé de Corner**

**Brook) :** information sur le syndrome d'alcoolisation foetale et les effets de l'alcool sur le foetus (SAF/EAF), la participation du père, les suppléments alimentaires et les vitamines,

l'information et le soutien prénatal et postnatal et le soutien social. Pour obtenir plus de renseignements : 709 634 2316

# TERRITOIRES DU NORD OUEST

## Northwest Territories Health Line

(Information santé) : 1-888-255-1010

---

### *Yellowknife*

**Healthy Family Program (Programme famille en santé) :** Programme bénévole de visites à domicile pour les familles de nouveau nés. Les services commencent avant la naissance ou peu après. Les bénévoles utilisent une approche fondée sur les points forts pour promouvoir la croissance et le développement sain des enfants, une attitude positive chez les parents et les liens entre parents et enfants. Les visiteurs à domicile mettent aussi les parents en lien avec d'autres programmes et services dans la communauté. Ce service est offert gratuitement. Pour obtenir plus de renseignements : 867 873 7412

**Healthy Baby Club (Club bébé en santé) :** Offre des vêtements et des accessoires pour bébés, service d'information sur le syndrome de l'alcoolisation fœtale et les effets de l'alcool sur le fœtus (SAF/EAF), conseils de nutrition, information et soutien prénatal et postnatal. Pour obtenir plus de renseignements : 867 873 2566

**Brighter Futures (Grandir ensemble) :** Pour les enfants des Premières nations et les enfants inuits de la naissance à l'âge de 6 ans. Programme de santé des bébés axé sur l'information et le soutien prénatal et postnatal. Pour obtenir plus de renseignements : 867 920 6337

**Canada Prenatal Nutrition Program (Programme canadien de nutrition prénatale) :** La nutritionniste, dont le bureau est situé à Inuvik, collabore avec les travailleurs du PCPN des communautés environnantes pour que les femmes enceintes de toute la région aient accès à des services de nutrition prénatale de grande qualité. Pour obtenir plus de renseignements : 867 920 6337

---

### *Fort Smith*

**Our Babies, Our Future (Nos bébés, notre avenir) :** Soutien à l'allaitement, conseils de nutrition, soutien prénatal et postnatal. Pour obtenir plus de renseignements : 867 872 3321

---

## *Hay River*

**Growing Together (Grandir ensemble – littéralement) :** Soutien à l’allaitement, service d’information sur syndrome de l’alcoolisation fœtale et les effets de l’alcool sur le fœtus (SAF/EAF), conseils de nutrition, information et soutien prénatal et postnatal. Pour obtenir plus de renseignements : 867 874 4545

---

## *Inuvik*

**Healthy Babies (Bébés en santé) :** Soutien à l’allaitement, conseils de nutrition, information et soutien prénatal et postnatal. Pour obtenir plus de renseignements : 867 777 2166

**Canada Prenatal Nutrition Program (Programme canadien de nutrition prénatale) :** La nutritionniste, dont le bureau est situé à Inuvik, collabore avec les travailleurs du PCPN des communautés environnantes pour que les femmes enceintes de toute la région aient accès à des services de nutrition prénatale de grande qualité. Pour obtenir plus de renseignements : 867 777 8052

# YUKON

**Yukon Health Line (Information santé) :** Les résidents peuvent obtenir de l'information en matière de santé en composant le numéro 811

---

## *Whitehorse*

**Healthy Families (Familles en santé) :** Service de soutien personnalisé pour les parents de nouveau nés visant à améliorer le fonctionnement de la famille, promouvoir des relations positives entre les parents et les enfants ainsi que la croissance et le développement sains des enfants. Pour obtenir plus de renseignements : 867 667 3745

**Whitehorse Health Centre (Centre de santé de Whitehorse) :**

Activités telles que cours et soins prénatals. Pour obtenir plus de renseignements : 867 667 8864

**Jim Skookum Friendship Centre (Centre d'amitié Jim Skookum) :**

Programme de nutrition prénatale, services de promotion des intérêts, renvoi, conseils, séances hebdomadaires porte ouverte, visites à domicile, évaluation des habitudes alimentaires et conseils de nutrition, soutien aux femmes en matière de santé pendant la grossesse et aux mères d'enfants de zéro à 6 mois. Pour obtenir plus de renseignements : 867 633 7682

---

## *Dawson Lake*

**Healthy Moms, Healthy Babies (Mères et bébés en santé) :** Soutien à l'allaitement, information et soutien prénatal et postnatal. Pour obtenir plus de renseignements : 867 993 5149

---

## *Watson Lake*

**Healthy Moms, Healthy Babies (Mères et bébés en santé) :** Soutien à l'allaitement, conseils de nutrition, information et soutien prénatal et postnatal. Pour obtenir plus de renseignements : 403 536 2668











