

INFORMATION ET INSCRIPTION

Vous serez contacté à la réception de votre avis de grossesse par le CLSC.
Si vous avez des questions ou si vous n'avez pas été contacté, veuillez appeler :

Sonny Harvey, Agente administrative
CLSC de La Sarre
819 333-2311, poste 2545
Sonny_harvey@ssss.gouv.qc.ca

LIEU DES RENCONTRES PRÉNATALES

CLSC de La Sarre
Salle sommet 1 et 2
4^e étage du Centre Hospitalier
679, 2^e Rue Est
La Sarre

PLACES LIMITÉES

**NOUVEAU
PROGRAMME**

Contenu et animation
revus et améliorés

GRATUIT

**À DÉBUTER TÔT
PENDANT LA
GROSSESSE**

RENCONTRES PRÉNATALES

Pour les femmes enceintes et leur partenaire
CLSC de La Sarre

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue

Québec



Québec



THÈMES ABORDÉS PENDANT LES RENCONTRES

NUTRITION ET ÊTRE ACTIVE PENDANT LA GROSSESSE

- Puis-je manger des fromages fins et des Sushis ?
- Quel genre d'exercices puis-je faire pendant la grossesse ?

Échange avec une nutritionniste sur les aliments à consommer ou à éviter durant la grossesse ainsi qu'avec une kinésiole pour des exercices simples et pratiques pour être physiquement active et soulager les inconforts. Une discussion entourant les drogues, le tabac et l'alcool est également abordée pendant cette rencontre.

Habillez-vous confortablement.

SANTÉ PENDANT LA GROSSESSE

- Je me sens fatiguée et je suis inquiète de certains maux. Que puis-je faire ?
- J'aimerais savoir quand consulter et quel médicament n'est pas dangereux pour moi et mon bébé.
- Quand est-ce que je dois commencer à brosser les dents de mon bébé ?

Échange avec une infirmière concernant les principaux soins de santé et les signes d'un travail prématuré. Une visite au centre de natalité se fera avec l'infirmière.

Échange avec une hygiéniste dentaire sur la santé dentaire des parents et celle de leur bébé à naître.

NOUVELLE FAMILLE EN DEVENIR

- Comment créer un lien d'attachement avec mon bébé ?
- Comment ferons-nous pour s'adapter à la venue du bébé ?
- Est-ce que mon nouveau-né est en sécurité dans son lit ?

Échange avec une intervenante sociale concernant l'adaptation au rôle de parents, le rôle du père et l'importance du lien d'attachement.

Échange avec une infirmière sur le retour à la maison avec votre nouveau-né, la sécurité, le sommeil, le siège d'auto, la vaccination

N.B Cette rencontre aura lieu à la maison des familles d'Abitibi-Ouest au :
10, rue Lapierre, La Sarre.

L'ALLAITEMENT MATERNEL

- Je ne suis pas certaine d'allaiter. Dois-je tout de même assister à cette rencontre ?
- À quoi dois-je m'attendre durant les premiers jours d'allaitement avec mon bébé ?

Échange avec une infirmière sur les bienfaits de l'allaitement, les bases d'un allaitement réussi et les premiers jours à la maison avec votre bébé.

Invitée : Marraine d'allaitement du programme C'MAMAN et discussion sur le portage

TRAVAIL ET ACCOUCHEMENT

- Que devons-nous faire pour bien nous préparer à l'accouchement ?
- Quels sont les différents moyens pour soulager la douleur ?

Échange avec une infirmière sur les différentes phases du travail et l'accouchement ainsi que les moyens pour soulager la douleur.

Partage d'expériences
Réponses aux préoccupations
Présentation des ressources du milieu

L'implication du partenaire, ou d'une personne proche qui vous accompagne, a un impact favorable sur la grossesse et votre bébé.

