

RESSOURCES ET SOUTIEN

Alternative-naissance est un centre de références et de soutien d'humanisation de la naissance.

www.alternative-naissance.ca
514-274-1727

Le **Centre Premier berceau** est un centre de prévention pour parents en attente de leur premier enfant.

www.centrepremierberceau.org
514-598-0677

Le **Dispensaire diététique de Montréal** fournit soutien nutritionnel et moral à des femmes de milieu défavorisé durant la grossesse et les premiers mois de vie de leurs bébés.

www.ddm-mdd.org
514-937-5375

Grossesse-Secours offre des services de soutien, des visites à domicile postnatales, une halte-garderie et un service d'hébergement pour femmes enceintes.

www.grossesse-secours.org
514-271-0554

Le **Groupe d'entraide maternelle de la Petite Patrie** offre des relevailles à Montréal.

514-495-3494

Ligne parents

Soutien téléphonique pour parents d'enfants de 0-18 ans 514-288-5555 ou 1-800-361-5085

Parents Help Line 1-888-603-9100

La **maison bleue** est un centre de prévention pour les familles vivant dans un contexte de vulnérabilité.

www.maisonbleue.info
514-509-0833

Regroupement provincial des maisons d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale.

www.maisons-femmes.qc.ca
514-878-9134

La **Petite maison** offre des services pour mère monoparentale: 514-526-2639

www.postpartum.net et www.postpartum.org

Les sites anglais offrent de l'information générale et des ressources. Postpartum.org a une section spécifiquement pour les pères.

Le **Réseau des Centres de ressources périnatales du Québec** offre des relevailles et des activités familiales.

<http://www.reseaudescrp.org/>

SOS Violence offre un service téléphonique d'accueil, d'évaluation et de référence pour personnes victimes de violence conjugale. 24h/jour, 7j/semaine

www.sosviolenceconjugale.ca
514-728-0023 ou 514-728-2353 ou 1-800-363-9010

SANTE DES FEMMES ET MATERNITE

L'**Association pour la santé publique du Québec** contribue à l'amélioration de la santé de la population québécoise.

www.aspq.org
514-528-5811

L'**Alliance francophone pour l'accouchement respecté** offre une base de données sur la maternité.

www.afar.info

La **Fédération du Québec pour le planning des naissances** offre de l'information sur la contraception et la santé sexuelle des femmes.

fqpn.qc.ca
514-866-3721

Centre d'information et de ressources sur la circoncision

www.infocirc.org

Naissance-Renaissance un organisme féministe provincial d'action communautaire autonome.

www.naissance-renaissance.qc.ca
514-392-0308

RESSOURCES

Coalition for Improving Maternity Services se pré-occupe du bien-être des mères, bébés et familles.
www.motherfriendly.org (site américain)

L'Ordre des Sages-Femmes du Québec: Informations sur la profession sage-femme au Québec.
www.osfq.org
514-286-1313

Portail santé n'a aucun objectif lucratif ni attache commerciale.
www.passeportsante.net

Le Réseau canadien pour la santé des femmes travaille à améliorer la santé des femmes. Une bonne quantité d'information sur la grossesse et l'accouchement s'y retrouvent.
www.cwhn.ca/indexfr.html

Seréna est un organisme sans but lucratif ayant pour mission d'habiliter les individus et les couples à gérer leur fertilité de façon naturelle et efficace, en leur offrant une meilleure connaissance du cycle féminin. L'organisme se spécialise dans le développement et l'enseignement de la méthode sympto-thermique.
www.serena.ca
514-273-7531

La Société des Obstétriciens et Gynécologues du Canada offre des renseignements et les lignes directrices de la pratique médicale sur la santé des femmes.
www.sogc.org

ALLAITEMENT

www.allaitement.ca
1-866-allaité (255-2483)

La Ligue La Leche

Groupe de soutien parent allaitant à parent allaitant qui offre de l'encouragement et de l'information personnalisée et à jour à tous les parents qui veulent allaiter leurs bébés. Chaque mois, les monitrices animent des réunions d'information et de partage sur l'allaitement. Les monitrices offrent aussi un soutien téléphonique. Bienvenue aux personnes enceintes

ainsi qu'aux parents allaitants et leurs conjoints. Pour avoir plus d'information au sujet de nos réunions, vous pouvez contacter une monitrice ou consulter les dépliants de certains de nos groupes.

www.LLLC.ca
514-842-4781

Réunions LLL au CLSC Métro à Montréal

1801 boulevard de Maisonneuve Ouest Montréal (Québec) H3H 1J9
Chaque mercredi de 13h30 à 15h, pour plus d'infos: Linda 514 355-0772

Allaitement après réduction mammaire

Ce site (anglais seulement) offre du soutien et de l'information aux personnes qui désirent allaiter après une chirurgie sur le sein ou le mamelon. C'est aussi une ressource pour les professionnels de la santé qui aident les mères à allaiter.
www.bfar.org

vidéoclips et information sur l'allaitement du nouveau-né

www.drjacknewman.com

site en anglais offrant de l'information sur l'allaitement

www.kellymom.com

Association québécoise des CONSULTANTES EN LACTATION diplômées de l'IBLCE (AQC)

- Gratuit en clinique avec références
 - Tarif réduit en pharmacie
 - Consultation privée (cabinet ou domicile \$\$)
- www.ibclc.qc.ca
514-990-0262

Nourri-Source est un mouvement d'entraide pour l'alimentation au sein du bébé, composé essentiellement de bénévoles appelées marraines d'allaitement. Un soutien téléphonique gratuit personnalisé fait que vous parlerez toujours à la même personne. Nourri-Source offre des haltes-allaitement. Consultez votre CLSC, pour connaître tous les services offerts près de chez-vous.

Pointe-Saint-Charles: ccpsc.qc.ca/fr/allaitement
www.nourri-source.org
514-948-9877 ou 1-866-948-5160

RESSOURCES

Groupe de soutien situé sur la rive-sud

MAM est un organisme communautaire dans le domaine de la périnatalité. Sa mission est d'accueillir, d'accompagner et de renseigner les individus et leurs familles lors de la période périnatale (Marraines d'allaitement, halte-allaitement, sessions d'information, activités). Nos marraines d'allaitement sont là pour offrir du soutien en allaitement. www.mam.qc.ca
514-990-9626

ACTIVITES

Massage bébé

www.alternative-naissance.ca
514-24-1727
6006, avenue Bordeaux

Porter bébé, faire son écharpe et les nœuds

www.ellaroo.com
www.portersonbebe.com

Cardio-poussette * Cardio-traîneau

www.cardiopleinair.ca
1-877-327-5530

Aller au cinéma avec bébé

www.movies4mommies.com

YOGA PRÉNATAL AQUA PRÉNATAL ET AQUA BÉBÉ

www.ymcamontreal.qc.ca

www.Ydesfemmesmtl.org

514-866-9941

1355, boulevard René-Lévesque Ouest

www.luciebruneau.qc.ca

514-527-4527

2275, avenue Laurier Est

DEPRESSION POSTNATALE

Les sites anglais www.postpartum.net et www.postpartum.org offrent de l'information générale et des ressources. www.Postpartum.org une section spécifiquement pour les pères. N'hésitez pas contacter votre CLSC pour les ressources locales et les groupes de soutien.

CENTRES DE RESSOURCES PERINATALES

www.relevailles.com/
514-640-6741

Les Relevailles de Montréal

Centre de ressources périnatales situé à Pointe-aux-Trembles. Les Relevailles de Montréal a pour mission de favoriser l'adaptation harmonieuse à la grossesse et à la vie avec un nourrisson. Ils soutiennent les parents dans l'enrichissement de leurs compétences et offrent une gamme de services: cours, rencontres, soutien téléphonique, halte-allaitement, références, aide à domicile et bibliothèque.

www.groupepedentraidematernelle.org/

GEM **Groupe d'entraide maternelle** de la Petite Patrie 514-495-3494

Le Groupe d'entraide maternelle se définit comme un organisme communautaire par et pour les familles. Il a pour mission d'accueillir, d'enrichir et de valoriser l'expérience parentale.

AUTRES RESSOURCES

Matinée parent-enfant : **Réunion de partage communautaire de parents avec leur bébé** organisée dans plusieurs CLSC. Pour plus d'information contacter votre CLSC.

ENTRETIEN MENAGER

La Grande vadrouille: 514-341-0443

Services West-Nette: 514-693-3749