

Ressources

Maison de la famille de Bellechasse = 418-883-3101 ou sans frais 1 800-454-3101

<https://www.mfbellechasse.org/>

- Activités pré et post natales (soutien à l'allaitement, vente et location tire-lait, yoga, écharpes de portage, répit parent, massage bébé)
- Ateliers parents-enfants 0-5 ans (soutien parentale, psychomotricité, développement de l'enfant)
- Yoga pour tous
- Réanimation Cardio Respiratoire (RCR)
- Halte-garderie
- Vêtements et accessoires gratuits pour les 0-5 ans
- Service de bénévoles pour compléter les déclarations de revenus (personnes à faibles revenus)

Autres ressources d'activités périnatales et postnatales

Ressources-Naissances, 418-834-8085 (<https://www.ressources-naissances.com/>)

Maison de la Famille de Beauce-Etchemins, 418-228-9192 (<https://www.mfbeauceetchemins.org/>)

Groupe Les relevailles (à Québec), 418-688-3301 (www.relevaillesquebec.com)

Réseau des Centres de ressources périnatales (www.reseaudescrp.org)

Allaitement

Maison de la Famille de Bellechasse, 418-833-3101 (<https://www.mfbellechasse.org/>)

Le Re-Lait Montmagny-L'Islet (www.lerelait.com)

Coup de Pouce Nourrice, 418-331-2120 (<https://www.coup-de-pouce.ca/>)

Ressources-Naissances, 418-834-8085 (<https://www.ressources-naissances.com/>)

Maison de la Famille de Beauce-Etchemins, 418-228-9192 (<https://www.mfbeauceetchemins.org/>)

À Québec: Allaitement Québec, 418-704-3575 (www.allaitementquebec.org) ; La Ligue La Leche, 1-866-ALLAITE (www.allaitement.ca) ; Mamie-Lait, 418-847-1957 (www.mamielait.com) ; Entraide Naturo-Lait, 418-688-0262 (www.entraidenaturolait.com) ; Chantelait, 418-877-5333 (www.chantelait.org)

Ressources d'aide

Maison de la Famille de Bellechasse, 1-800-454-3101 ou 418-883-3101 (<https://mfbellechasse.org>)

Maison de la famille de Beauce-Etchemins, 418-228-9192 (<https://www.mfbeauceetchemins.org/>)

Ressources-Naissances, 418-834-8085 (<https://www.ressources-naissances.com/>)

Toi, Moi, Bébé (<https://toimoibebe.ca/>)

Réseau des Centres de ressources périnatales (<https://www.reseaudescrp.org>)

Ligne Parents = 1 800 361-5085

Entraide-parents (www.entraideparents.com)

Association des Parents de Jumeaux et plus de la région de Québec (APJQ sur Facebook)

Préma-Québec, pour les enfants prématurés (<https://premaquebec.ca>)

Stress (<https://stresshumain.ca>)

Frigo Pleins, 418-883-1399 (<https://www.frigospleins.com>)

Urgence-Détresse : 1-866-APPELLE (1-866-277-3553)

SOS violence conjugale : 1-800-363-9010

Info-Santé et Info-Social : 8-1-1

Centre anti-poison : 1-800-463-5060

Info Services communautaires : 2-1-1

CLSC St-Lazare : 418-883-2227

Conseils voyage

1. Bouger à toutes les 1-2h, faire des mouvements réguliers des jambes
2. En auto, utiliser la ceinture en tout temps, peu importe le stade de la grossesse
3. Éviter les voyages à l'étranger les 12 dernières semaines de grossesse, vérifiez auprès de vos assurances
4. Toujours avoir une copie de son dossier obstétrical
5. Pas de contre-indications à voyager en avion, mais valider les conditions de votre assurance
6. Séjour en altitude jusqu'à 3000m possible si la grossesse est normale
7. Pas de plongée sous-marine
8. En cas de diarrhée du voyageur, éviter les médicaments, utiliser une solution de réhydratation
9. S'informer des maladies contagieuses présentes dans le pays où vous voyagerez, voir si risque pour la grossesse et valider ce que les assurances couvrent. Les informations se trouvent sur le site de l'INSPQ. Pour connaître les maladies présentes dans les pays, allez sur le site suivant:

<https://www.inspq.qc.ca/sante-voyage/guide/pays>

Pour connaître les avertissements en vigueur selon la destination, allez sur le site suivant:

<https://voyage.gc.ca/voyager/avertissements>

<https://voyage.gc.ca/voyager/sante-securite/voyager-enceinte>