

Saint-Léonard

veille

sur
mon

bébé

CARNET DE RESSOURCES
pour nouveaux parents

CONCERTATION

PETITE
ENFANCE

SAINT-LÉONARD

Ce carnet appartient à :



GROSSESSE

Suivis de grossesse	3
Rencontres prénatales	4
Rencontres individuelles « J'attends un enfant »	5
Visites postnatales.....	6



ACTIVITÉS AVEC BÉBÉ

Bébé s'éveille	7
Bébé explore	8



ACTIVITÉS DE SOUTIEN ET D'ENTRAIDE

Halte-allaitement.....	9
Haltes-garderies	10



ALIMENTATION ET NUTRITION

Ateliers culinaires.....	12
Cuisinons pour notre poupon !	13



BIBLIOTHÈQUE

Une naissance, un livre	14
-------------------------------	----



RESSOURCES SANTÉ

Clinique du nourrisson.....	15
Clinique de vaccination	16
Accueil psychosocial	17



SERVICES DE GARDE..... 18



Gratuit



Payant

SANS RV

Sans rendez-vous



Inscription obligatoire



Suivis de grossesse

Vous attendez un bébé ? Félicitations ! Pour obtenir un suivi de grossesse, vous pouvez consulter la liste et contacter les cliniques proposées.

LA LISTE EST DISPONIBLE AU :
**Centre intégré universitaire de santé
et de services sociaux de l'Est-de-l'île-de-Montréal,**
installation CLSC de Saint-Léonard

5540, rue Jarry Est
Montréal H1P 1T9
514 722-3000

 csss-stleonardstmichel.qc.ca

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'île-de-Montréal*

Québec 



Rencontres prénatales

Ces rencontres de groupe sont pour vous, futurs parents qui souhaitez vivre une grossesse harmonieuse, vous préparer au mieux à la naissance de votre enfant, à ses premiers mois et à votre rôle de parent. Les principaux thèmes abordés sont l'alimentation durant la grossesse, la grossesse et l'accouchement, le nouveau-né et l'allaitement maternel.

EN FRANÇAIS

LES MARDIS
de 18 h à 20 h

au **CLSC de Saint-Michel**
3355, rue Jarry Est
Montréal H1Z 2E5



SANS RV

EN ANGLAIS

LES JEUDIS
de 18 h à 20 h

au **CLSC de Saint-Léonard**
5540, rue Jarry Est
Montréal H1P 1T9



SANS RV

514 722-3000

Consultez le calendrier au
csss-stleonardstmichel.qc.ca

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec



Rencontres individuelles « J'attends un enfant »

Vous attendez un enfant ou venez tout juste d'en avoir un ?

Si vous avez des préoccupations particulières concernant la grossesse, l'accouchement et l'arrivée d'un bébé, une accompagnante à la naissance peut vous éclairer.



Inscriptions auprès
d'Alternative Naissance au : **514 274-1727**

SERVICE OFFERT À :

Maison de la famille de Saint-Léonard

8180, rue Collerette
Saint-Léonard H1P 2V5



Accueil aux Immigrants de l'est de Montréal

5960, rue Jean-Talon Est
Saint-Léonard H1S 1M2



alternative  naissance



Visites postnatales

En tant que nouvelle maman, vous recevrez un appel d'une infirmière du CLSC dans les 72 heures suivant votre congé de l'hôpital. Un rendez-vous sera fixé pour une visite à domicile. Cette visite familiale vise à faire un suivi postnatal pour votre bébé et vous, à apporter du soutien à l'allaitement et à répondre à vos questions.

**Centre intégré universitaire de santé
et de services sociaux de l'Est-de-l'île-de-Montréal,
installation CLSC de Saint-Léonard**

 csss-stleonardstmichel.qc.ca



**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'île-de-Montréal**

Québec 



Bébé s'éveille (0-6 mois)

Si vous souhaitez échanger avec les intervenantes et les autres parents sur des sujets tels que l'adaptation au rôle de parent ou le développement du bébé et que vos enfants ont moins de 6 mois, cet atelier de 8 semaines est pour vous. Offert avec la collaboration du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, vous pourrez également profiter d'un cours complet de 5 séances en massage pour bébé avec une instrutrice certifiée membre de l'Association Internationale de Massage pour bébé, chapitre Canada.

Maison de la famille de Saint-Léonard

8180, rue Collerette
Saint-Léonard H1P 2V5
514 852-6161



mdfstleonard.org





Bébé explore (7-12 mois)

Si vous souhaitez vous informer et échanger avec les intervenantes sur différents sujets liés au développement de l'enfant et à l'exercice de la parentalité, cet atelier de stimulation précoce destiné aux parents et leurs enfants de 7 à 12 mois est pour vous. Offert avec la collaboration du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal.

**Maison de la famille
de Saint-Léonard**
8180, rue Colerette
Saint-Léonard H1P 2V5
514 852-6161



mdfstleonard.org





Halte-allaitement

Vous êtes invitées à des rencontres conviviales durant lesquelles les femmes enceintes, les mamans qui allaitent, ainsi que leur famille, peuvent échanger et profiter de conseils sur l'allaitement. Un thème est abordé à chacune des rencontres : sécurité à la maison, alimentation, les pleurs, le sommeil, voyager avec bébé, jouer avec son tout-petit, allaiter après 1 an.

**Centre intégré universitaire de santé
et de services sociaux de l'Est-de-l'île-de-Montréal,
installation CLSC de Saint-Michel**

3366, rue Jarry Est
Montréal H1Z 2E5
514 722-3000 poste 5248

**LES RENCONTRES ONT LIEU
le 2^e vendredi de chaque mois
de 13 h 30 à 15 h 30
au CLSC de Saint-Michel.**

 Consultez le calendrier au csss-stleonardstmichel.qc.ca



SANS RV

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'île-de-Montréal

Québec 



Halte-Garderie

Vous aimeriez avoir un peu de temps pour vous ?

Un service de garde ponctuel pour les jeunes enfants de 9 mois à 5 ans est disponible.

Maison de la famille de Saint-Léonard

8180, rue Collerette
Saint-Léonard H1P 2V5
514 852-6161

 mdfstleonard.org





Halte-Garderie Le nid des Anges

Vous êtes un parent immigrant et avez des besoins de garde occasionnels ?
Ce service est pour vous !

Accueil aux Immigrants de l'est de Montréal
5960, rue Jean-Talon Est
Saint-Léonard H1S 1M2
514 723-4939

 aiemont.com



ACCUEIL AUX IMMIGRANTS
DE L'EST DE MONTRÉAL



Ateliers culinaires

Vous êtes une jeune mère en situation de vulnérabilité (immigration récente, études secondaires non-complétées, etc.) ?

La Table ronde de Saint-Léonard organise des ateliers culinaires. Une fois par semaine, en groupe, nous cuisinons quelques recettes santé. De plus, quelques fois par année, toujours sous le thème de l'alimentation, des sorties sont organisées. Offert avec la collaboration du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal.

La Table Ronde de Saint-Léonard

8180, rue Collette
Saint-Léonard H1P 2V5
514 955-6464 poste 2





Cuisinons pour notre poupon !

Votre petit est prêt à goûter à sa première bouchée ? Participez à un atelier de purées en compagnie de la nutritionniste pour obtenir des réponses à vos questions sur l'introduction des aliments solides, apprendre à préparer des purées maison pour bébé et, par la même occasion, rencontrer d'autres nouvelles mamans !

**Centre intégré universitaire de santé
et de services sociaux de l'Est-de-l'île-de-Montréal,
installation CLSC de Saint-Michel**

3366, rue Jarry Est
Montréal H1Z 2E5
514 722-3000 poste 5274

**ATELIERS OFFERTS
chaque 3^e mercredi du mois
de 13 h 30 à 15 h 30
au CLSC de Saint-Michel.**

Consultez le calendrier au csss-stleonardstmichel.qc.ca



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'île-de-Montréal

Québec 



Une naissance, un livre

Vous souhaitez transmettre le goût de la lecture à votre enfant ?

Le programme Une naissance, un livre est une initiative des bibliothèques publiques du Québec pour susciter le goût des livres chez les tout-petits. Les parents habitant l'arrondissement de Saint-Léonard qui abonnent leur bébé de moins d'un an à la bibliothèque reçoivent un ensemble-cadeau comprenant un livre.

Bibliothèque de Saint-Léonard

8420, boulevard Lacordaire

Saint-Léonard H1R 3G5

514 328-8500

 bibliomontreal.com



SANS RV

 Saint-Léonard
Montréal 



Clinique du nourrisson

Vous êtes parents d'un enfant âgé De 12 mois et moins et l'allaitement, la prise de poids et son développement vous préoccupent ? La clinique du nourrisson vous offre la possibilité de rencontrer une infirmière qui saura vous rassurer !

Vous pouvez faire peser le bébé, recevoir du soutien pour l'allaitement ainsi que des conseils et de l'information sur le développement et les habitudes de vie d'un jeune enfant.

**Centre intégré universitaire de santé
et de services sociaux de l'Est-de-l'île-de-Montréal,
installation CLSC de Saint-Léonard**

5540, rue Jarry Est
Montréal H1P 1T9
514 722-3000



csss-stleonardstmichel.qc.ca



SANS RV

**Tous les mercredis
et vendredis,
de 8 h 30 à 10 h 30,
sauf les jours fériés.**

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'île-de-Montréal*

Québec



Clinique de vaccination

La clinique de vaccination reçoit les poupons dès l'âge de deux mois pour les premiers vaccins. La vaccination est la meilleure protection contre certaines maladies infectieuses. Pour mieux protéger votre enfant, il est recommandé de le faire vacciner aux âges du calendrier régulier de vaccination.

**Centre intégré universitaire de santé
et de services sociaux de l'Est-de-l'île-de-Montréal,
installation CLSC de Saint-Léonard**

5540, rue Jarry Est
Montréal H1P 1T9
514 722-3000 poste 1800



csss-stleonardstmichel.qc.ca



**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'île-de-Montréal**

Québec 



Accueil psychosocial

Vous êtes dans une situation hors de votre contrôle ?

Vous ne savez pas quoi faire ?

Vous n'êtes pas certain de comprendre ce que vous ressentez ?

Ou cette situation est celle d'un ami ou d'un membre de votre famille ?

Prenez la décision d'expliquer votre situation.

Peu importe ce qui vous arrive, nous souhaitons vous entendre.

**Centre intégré universitaire de santé
et de services sociaux de l'Est-de-l'île-de-Montréal,
installation CLSC de Saint-Léonard**

5540, rue Jarry Est
Montréal H1P 1T9
514 722-3000 poste 1422

 csss-stleonardstmichel.qc.ca



SANS RV

- 1 TÉLÉPHONEZ AU 811**
Info-Social (faites le 2) et Info-Santé
- 2 TÉLÉPHONEZ OU PRÉSENTEZ-VOUS À VOTRE CLSC**
Du lundi au vendredi
entre 8 h et 12 h

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'île-de-Montréal*

Québec 



Vous prévoyez avoir besoin d'un service de garde tôt ou tard ?

INFORMEZ-VOUS auprès des divers services / organismes selon vos préférences pour de plus amples informations

Dans une installation (maximum 80 places)

Centres de la Petite Enfance (Organisme à but non lucratif)

› **Subventionnées** (Places à contributions réduites)

POUR S'INSCRIRE : laplace0-5.com

Garderies privées

› **Subventionnées** (Places à contributions réduites)

POUR S'INSCRIRE : laplace0-5.com

› **Non-subventionnées**

(Places à plein tarif, admissibles au crédit d'impôt)

POUR S'INSCRIRE : **Contactez directement**

les garderies trouvées sur le site

mfa.gouv.qc.ca/fr/services-de-garde/parents/localisateur

En milieu familial

(maximum de 6 enfants pour une responsable et de 9 enfants si la responsable est assistée d'une autre personne)

Services de garde en milieu familial reconnus

› **Subventionnés** (Places à contributions réduites)

POUR CONSULTER LA LISTE DES PLACES DISPONIBLES :
bcstleonard.ca

› **Non-subventionnés**

(Places à plein tarif, admissibles au crédit d'impôt)

POUR CONSULTER LA LISTE DES PLACES DISPONIBLES :
bcstleonard.ca

- Plus d'informations sur le crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants : revenuquebec.ca/fr/citoyen/credits/credit_enfant/
- Pour plus d'informations sur les places à contribution réduite :
mfa.gouv.qc.ca/fr/services-de-garde/parents/programme-contribution-reduite

UNE INITIATIVE DE



MERCI À NOS PARTENAIRES

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec

alternative naissance



ACCUEIL AUX IMMIGRANTS
DE L'EST DE MONTRÉAL



Saint-Léonard
Montréal