



**Guide pour femmes enceintes sans couverture
médicale au Québec**

Dernière mise à jour : septembre 2018



CAPSULES VIDÉO D'INFORMATION **5**

LE SUIVI DE GROSSESSE **5**

SUIVI DE GROSSESSE PAR UN MÉDECIN **5**

LES FRAIS POUR LE SUIVI DE GROSSESSE AVEC UN MÉDECIN **5**

TROUVER UN MÉDECIN **6**

Médecins de famille accoucheurs au Québec **6**

Suivi de grossesse avec un gynécologue-obstétricien **6**

CLSC **7**

Quelques cliniques médicales offrant le suivi de grossesse aux femmes sans couverture d'assurance maladie (liste non exhaustive) **7**

SUIVI DE GROSSESSE AVEC UNE SAGE-FEMME **8**

LES FRAIS POUR UN SUIVI DE GROSSESSE AVEC UNE SAGE-FEMME **8**

LISTE DES MAISONS DE NAISSANCE À MONTRÉAL ET SA RÉGION **9**

SUIVI DE GROSSESSE MINIMAL **9**

PRISES DE SANG ET ANALYSES DEMANDÉES PENDANT LA GROSSESSE **10**

Analyses demandées pendant la grossesse : quand les faire? **10**

L'ÉCHOGRAPHIE **14**

Liste de cliniques où il est possible d'avoir une échographie avec prescription du médecin **14**

L'ACCOUCHEMENT **15**

ACCOUCHEMENT EN HÔPITAL **15**

LES FRAIS POUR L'ACCOUCHEMENT À L'HÔPITAL **16**

HÔPITAUX AVEC SALLE D'ACCOUCHEMENT/DÉPARTEMENT DE GYNÉCOLOGIE-OBSTÉTRIQUE **17**

FACTURATION DES SOINS D'HÔPITAUX **17**

ACCOUCHEMENT AVEC DES SAGES-FEMMES **18**

FRAIS POUR L'ACCOUCHEMENT AVEC DES SAGES-FEMMES **19**

ET VOTRE ENFANT ? **19**

VOTRE ENFANT AURA-T-IL ACCÈS À LA RÉGIE DE L'ASSURANCE MALADIE DU QUÉBEC (RAMQ) ?	19
ADMISSIBILITÉ	19
NON-ADMISSIBILITÉ	19
OBTENTION DU CERTIFICAT DE NAISSANCE ET DE LA CARTE RAMQ	20
<u>AUTRES RESSOURCES POUR LES FEMMES ENCEINTES</u>	<u>21</u>
INFORMATIONS GÉNÉRALES	21
ACCOMPAGNEMENT A LA NAISSANCE	21
Liste d'organismes offrant un service d'accompagnement à la naissance	22
PROGRAMME OLO	22
COURS PRÉNATAUX	23
CLINIQUES D'ALLAITEMENT	23
LISTES DES CLSC À MONTRÉAL, LAVAL ET EN MONTÉRÉGIE	23
RESSOURCES COMMUNAUTAIRES	28
<u>ANNEXE 1 : OUTIL POUR DÉTERMINER VOTRE BUDGET</u>	<u>38</u>
<u>ANNEXE 2 : LE GUIDE MIEUX-VIVRE</u>	<u>39</u>
<u>ANNEXE 3 : DROITS DES FEMMES : GROSSESSE ET ACCOUCHEMENT</u>	<u>40</u>

À NOTER :

Les informations contenues dans ce guide sont sujettes à changement sans préavis. Nous ne sommes pas responsables si des changements surviennent.

Vous devriez donc vérifier la validité des informations contenues dans ce guide.

Capsules vidéo d'information

Des capsules vidéo d'information pour les femmes enceintes sans couverture médicale au Québec sont maintenant disponibles sur le site Internet de Médecins du Monde. Pour regarder ces capsules, visitez le site suivant : <http://www.medecinsdumonde.ca/fr/clinique-pour-les-migrants-sans-couverture-medicale/>

Le suivi de grossesse

Il existe deux types de suivis de grossesse : **1)** suivi par un médecin et **2)** suivi par une sage-femme

Ce sont généralement les médecins de famille et les gynécologues-obstétriciens qui réalisent les suivis de grossesse et les accouchements. En général, les rendez-vous de suivi ont lieu dans la clinique ou l'établissement où pratique le médecin, et l'accouchement a lieu dans l'hôpital auquel le médecin est rattaché. Ceci dit, il n'y a aucune obligation de donner naissance à l'hôpital où votre médecin est rattaché.

Selon l'Association des omnipraticiens du Québec, 40% des accouchements en 2015 ont été pratiqués par des médecins de famille au Québec.

Les sages-femmes offrent aussi des soins prénataux et postnataux, réalisant le suivi de grossesse, l'accouchement et le suivi post-natal mais avec certaines conditions.

Suivi de grossesse par un médecin

Au Québec, il est possible d'avoir un suivi prénatal par un médecin de trois façons différentes :

1. Suivi par un médecin de famille accoucheur durant toute la grossesse
2. Suivi par un gynécologue-obstétricien pendant toute la grossesse
3. Suivi par un médecin de famille pendant le début de la grossesse puis référence vers un médecin de famille accoucheur ou un gynécologue-obstétricien

Séquence habituelle des rendez-vous dans le cas d'une grossesse normale :

- 1) Environ 12^e semaine : premier rendez-vous
- 2) 12 à 28-30 semaines : rendez-vous toutes les 4 semaines
- 3) 28-30 à 36-37 semaines : rendez-vous toutes les 2 semaines
- 4) 36-37 à 39 semaines : rendez-vous chaque semaine

Les frais pour le suivi de grossesse avec un médecin

Il existe deux types de frais : 1) les frais demandés par le médecin et 2) les frais exigés par la clinique/clinique externe de l'hôpital.

Les frais demandés par le médecin

Le médecin est un travailleur autonome et peut donc fixer le prix qu'il souhaite aux personnes qui n'ont pas de couverture d'assurance maladie. Il est possible de négocier les frais avec un médecin si vous vous sentez confortable. Cependant, le médecin n'a pas l'obligation d'accepter de négocier son prix.

Généralement, le coût d'un rendez-vous avec un médecin de famille varie de 50\$ à 300\$ si vous n'avez pas de couverture d'assurance maladie. Cela varie en fonction du médecin, de sa spécialité et du niveau de risque de la grossesse. Vous devez également prévoir un montant pour les frais des examens demandés en cours de la grossesse. Pour connaître les examens et analyses minimales requises pendant la grossesse, référez-vous au tableau à la page 8.

Les frais exigés par la clinique

Les frais exigés par la clinique sont fixes et sont associés à l'ouverture du dossier ou autres éléments administratifs. Ces frais varient d'une clinique à l'autre et tournent généralement autour de 50 à 75\$.

Trouver un médecin

Trouver un médecin pour suivre sa grossesse peut être une tâche complexe et il vaut mieux commencer **le plus tôt possible**. Il y a présentement, au Québec, une pénurie de médecins de famille incluant ceux qui font du suivi de grossesse. Cette situation touche l'ensemble de la population.

Vous devrez effectuer plusieurs appels téléphoniques afin de trouver un médecin qui accepte de suivre votre grossesse. Lors de vos appels, renseignez-vous sur :

- la prise en charge ou non de patientes sans couverture d'assurance maladie
- les frais qui sont demandés par le médecin
- l'existence de frais connexes (frais de la clinique) s'il y a lieu

Médecins de famille accoucheurs au Québec

L'Association des omnipraticiens en périnatalité du Québec (2016) a créé le bottin « Répertoire des médecins de famille accoucheurs du Québec 2016 » dans lequel vous pouvez trouver une liste de l'ensemble des médecins accoucheurs, par régions, au Québec. Pour consulter le bottin, visitez le site internet suivant : <http://aopq.org/home/wp-content/uploads/2017/11/Bottin-2017-D.pdf>

Ces médecins ne sont PAS associés à Médecins du Monde Canada et nous ne pouvons garantir la qualité de leurs services.

Suivi de grossesse avec un gynécologue-obstétricien

Pour trouver un gynécologue-obstétricien, vous pouvez visiter le site internet suivant : <http://www.gynecoquebec.com/trouvez-un-specialiste.html>

Vous pouvez également contacter les hôpitaux ayant un département d'obstétrique et de gynécologie (voir liste à la page 14). Veuillez noter qu'un gynécologue-obstétricien est considéré un médecin spécialiste et les frais de suivi de grossesse pourraient être plus élevés que pour un suivi de grossesse par un médecin de famille.

Pour une grossesse normale, il n'est pas nécessaire d'être suivie par un gynécologue-obstétricien. Les coûts sont plus élevés pour un suivi car celui-ci est un médecin spécialiste.

Index Santé

Index Santé permet de trouver rapidement des services en santé au Québec. Index Santé regroupe des milliers de services de santé dans les secteurs public, privé et communautaire. Pour consulter le site internet en cliquant sur le lien suivant : <https://www.indexsante.ca/>

CLSC

Notez que vous pouvez aller au CLSC de votre quartier (voir liste à la page 21) pour obtenir une liste de cliniques médicales offrant des suivis de grossesse dans votre quartier. Pour ce faire, présentez-vous à la réception du CLSC, expliquez que vous êtes enceinte et demandez la liste des cliniques médicales offrant des suivis de grossesse.

CLSC

Les centres locaux de services communautaires (CLSC), sont des établissements publics qui offrent des services de santé et des services sociaux. Les services offerts peuvent être différents d'un établissement à un autre.

Quelques cliniques médicales offrant le suivi de grossesse aux femmes sans couverture d'assurance maladie (liste non exhaustive)

MONTRÉAL	
Clinique Plein Ciel	Adresse : 475 Boul. de la Côte-Vertu Téléphone : 514-337-3171
Clinique médicale Diamant	Adresse : 5885, Ch. de la Côte-des-Neiges, bureau 201 Téléphone : 514-737-3782
Centre gynécologique de LaSalle	Adresse : 1811 Av. Dollard Téléphone : 514-364-3700
Polyclinique Île-des-Sœurs	Adresse : 2010, Boul. René-Lévesque Téléphone : 514-767-2683
La Maison Bleue	<u>Maison à Côte-des-Neiges</u> Adresse : 3735, Av. Plamondon Téléphone : 514-509-0833 <u>Maison à Parc-Extension</u> Adresse : 7867, Av. Querbes Téléphone : 514-507-9123 <u>Maison à St-Michel</u> 3539, rue Bélair Téléphone : 514-379-1727
LONGUEUIL	
L'Autre Maison, Centre de périnatalité	Adresse : 575, Rue St-Charles Est Téléphone : 450-332-9833
Clinique La Cigogne	Adresse : 3141, Boul. Taschereau, bureau 420 Téléphones : 450-466-7892 OU 450-878-0500
LAVAL	

Polyclinique médicale Concorde	Adresse : 126-300, Boul. de la Concorde Est Téléphone : 450-667-5310
Médi-Centre Chomedey	Adresse : 610, Boul. Curé-Labelle Téléphone : 450 687-6452
Centre médical le Carrefour	Adresse : 3030, Boul. Le Carrefour, bureau 200 Téléphone : 450-686-8899

Suivi de grossesse avec une sage-femme

Une sage-femme est une professionnelle de la santé formée pour être entièrement responsable des soins et services durant la grossesse, l'accouchement et la période post-natale pour la mère et le nouveau-né et ce jusqu'à six (6) semaines après la naissance.

Les sages-femmes ne suivent que les femmes ayant des grossesses normales. S'il y a des complications au cours du suivi, elles consultent ou transfèrent la femme aux soins d'un médecin avec les frais associés à ce type de suivi. **Les sages-femmes n'acceptent pas de débiter les suivis après la 32^e semaine de grossesse (parfois plus tôt, dépendamment de la maison de naissance).** Certains services de sages-femmes priorisent les femmes qui vivent dans un contexte de vulnérabilité.

Pour obtenir les services d'une sage-femme, il faut contacter une maison de naissance ou un service de sage-femme (voir la liste à la page 8).

Il est essentiel d'entreprendre ces démarches le plus tôt possible. Il y a une forte demande pour accéder à ces services. Votre nom pourrait être inscrit sur une liste d'attente.



Toute sage-femme accréditée pour exercer sa profession légalement est associée à une maison de naissance. Il n'existe pas de sage-femme libérale au Québec. Noter que les sages-femmes sont affiliées à une maison de naissance ainsi qu'à un hôpital, elles ne pratiquent aucun accouchement à domicile à son propre compte.

Il est essentiel d'entreprendre les démarches pour obtenir un suivi avec une sage-femme le plus tôt possible !

Les frais pour un suivi de grossesse avec une sage-femme

Les frais pour le suivi de grossesse avec une sage-femme se situent généralement entre 3500\$ et 12 000\$. Ces frais comprennent le suivi de grossesse, les frais d'accouchement et le suivi post-natal avec une sage-femme. Ce montant n'inclut généralement pas les frais pour les analyses requises en cours de grossesse, les échographies ou les frais advenant un transfert d'urgence vers un hôpital. Plusieurs maisons de naissance demandent cependant de payer un dépôt à l'hôpital affilié dans son entièreté avant l'accouchement au cas où un transfert vers l'hôpital devait se produire.

Liste des maisons de naissance à Montréal et sa région

MAISONS DE NAISSANCE	COORDONNÉES
Maison de naissance de l'Ouest de l'Île	Affiliée à l'Hôpital Lasalle et l'Hôpital du Lakeshore Adresse : 180, Av. Cartier, 3e étage, Pointe-Claire Téléphone : 514-697-1199
Maison de naissance Côte-des-Neiges	Affiliée à l'Hôpital Général Juif Adresse : 6560, Ch. de la Côte-des-Neiges, Montréal Téléphone : 514-736-2323
Maison de naissance Jeanne-Mance (Service de sages-femmes du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal)	Affiliée au CHUM Adresse : 1822, Rue Ontario Est, Montréal Téléphone : 514-527-2361 poste 2500
Maison de naissance du Boisé (Centre de santé et de services sociaux de St-Jérôme)	Affiliée à l'Hôpital Régional de St-Jérôme Adresse : 15, 70 ^{ème} Av. Ouest, Blainville Téléphone : 450-431-8623
Maison de naissance Haut-Richelieu-Rouville	Affiliée à l'Hôpital Haut-Richelieu St-Jean Adresse : 700, Rue Martel, porte 5, Richelieu Téléphone : 450-658-2080
Service de sages-femmes du CSSS du Sud de Lanaudière	Affiliée au Centre hospitalier Pierre-Legardeur Adresse : 3195, Rue de la Pinière, bureau 205, Terrebonne Téléphone : 450-471-1403

Suivi de grossesse minimal

Que votre suivi soit avec un médecin de famille, un gynécologue ou une sage-femme, plusieurs éléments seront vérifiés lors des rendez-vous:

- l'histoire médicale, surtout au premier rendez-vous: questions sur votre santé, sur les problèmes de santé de votre famille (en particulier vos parents, frères, sœurs et conjoint et famille de votre conjoint) et sur vos grossesses précédentes, s'il y a lieu, pour déceler des problèmes qui pourraient influencer votre grossesse actuelle.
- la mesure de la tension artérielle (pression): une pression élevée peut engendrer des complications pendant la grossesse incluant la **pré-éclampsie**, une complication qui peut être grave si elle n'est pas diagnostiquée et traitée.
- test d'urine: ce test permet de détecter certaines complications de la grossesse. Toutefois, sachez qu'il est normal de trouver à l'occasion des traces (c'est à dire de très petites quantités) de protéines ou encore des signes d'infection urinaire dans votre urine. Si le médecin ou l'infirmière constate des signes d'infection urinaire, il sera important de traiter l'infection avec des antibiotiques afin d'éviter de potentielles complications.
- hauteur de l'utérus: cette mesure du ventre faite avec un ruban à mesurer permet de voir si le bébé grandit bien. Cette mesure est surtout fiable à partir de la 20^{ème} semaine de grossesse (vers

le cinquième mois).

- Recherche de bruits du cœur fœtal: on peut commencer à entendre le cœur du bébé autour de la 10^{ème} semaine de grossesse (mais parfois on ne l'entend que quelques semaines plus tard). Le cœur du bébé s'entend grâce à une machine nommée « doppler fœtal » ou un fœtoscope.

Prises de sang et analyses demandées pendant la grossesse

Aucun examen ne peut être fait sans votre consentement libre et éclairé. Vous avez le droit de savoir pourquoi on vous fait passer un test, les risques et les avantages de ce test et les conséquences possibles d'un résultat anormal. Vous avez aussi le droit de refuser un examen qui ne vous convient pas.

Les prises de sang et autres prélèvements peuvent être effectués dans le centre de prélèvements d'un CLSC ou d'un hôpital, en clinique médicale ou en laboratoire privé. Assurez-vous d'avoir en main votre requête (prescription) d'analyse du médecin.

Le coût total des analyses demandées pendant la grossesse varie généralement de 450\$ à 600\$, selon les différents centres de prélèvements.

Analyses demandées pendant la grossesse : quand les faire?

TESTS		QUAND FAIRE CE TEST?
Culture et analyse d'urine		Début de grossesse ou du suivi
Formule sanguine complète (FSC)		Début de grossesse ou du suivi ET à environ 26 semaines de grossesse
Test de dépistage des ITSS	Test de dépistage du VIH (sida)	Début de grossesse ou du suivi
	Test de dépistage de la syphilis (VDRL)	
	Test pour la chlamydia et la gonorrhée	
	Test de dépistage de l'hépatite B	
	Test de dépistage de l'hépatite C	
Test de sérologie de la rubéole		Début de grossesse ou du suivi
Groupe sanguin		Début de grossesse ou du suivi
Test d'hyperglycémie provoquée (test de 50g ou de 75 g de glucose)		Environ entre 22 ^{ème} et 28 ^{ème} semaine de grossesse ou en cours de suivi après la 28 ^{ème}
TSH (prise de sang pour évaluer la glande thyroïde)		Début de grossesse ou en cours de suivi. <i>N'est pas toujours demandé.</i>
Test pour le streptocoque B		Entre 35 et 37 semaines

Analyses demandées pendant la grossesse : qu'est-ce que c'est et pourquoi les fait-on?

TEST		QU'EST-CE QUE CE TEST?	POURQUOI FAIRE CE TEST?
Formule sanguine complète (FSC)		<p>La formule sanguine complète (FSC) est une analyse de sang qui permet de déterminer le nombre de cellules sanguines et leurs caractéristiques. Les 3 types de cellules examinées sont les globules rouges, les globules blancs et les plaquettes.</p> <p>Permet de vérifier la présence d'anémie</p> <p>L'anémie est la diminution de la quantité d'hémoglobine dans le sang, un élément qui permet le transport de l'oxygène vers les cellules du corps.</p>	<p>L'anémie peut causer de la fatigue et de l'essoufflement à l'effort.</p> <p>Beaucoup de femmes enceintes présentent une anémie légère. Si plus grave, il peut être nécessaire de prendre des suppléments de fer.</p>
Test de dépistage des ITSS	Test de dépistage du VIH (sida)	<p>Le VIH est un virus qui s'attaque aux défenses du corps humain contre les infections. Il se transmet par les relations sexuelles, par le sang ainsi que de la mère à l'enfant pendant la grossesse, l'accouchement et parfois par l'allaitement.</p>	<p>Si la femme enceinte est infectée, les risques de transmission sont très élevés. Il est possible de réduire les risques de transmission du VIH au bébé à moins de 2% avec les traitements actuels.</p> <p>Les médicaments permettent de retarder significativement la progression de la maladie chez la mère.</p>
	Test de dépistage de la syphilis (VDRL)	<p>La syphilis est une infection transmise lors des relations sexuelles. Si elle passe inaperçue chez la mère et n'est pas traitée, elle peut être transmise au bébé et lui causer des graves problèmes de santé.</p>	<p>Si la femme enceinte est infectée, un traitement antibiotique permet de guérir l'infection chez la mère et de prévenir la transmission au bébé.</p> <p>Le traitement se donne par injection à la femme enceinte infectée et aux partenaires sexuels.</p>
	Test pour la chlamydia et la gonorrhée	<p>La chlamydia et la gonorrhée sont des infections transmises lors de relations sexuelles. Ces infections peuvent causer des brûlements en urinant, des écoulements vaginaux anormaux, des saignements vaginaux et de la douleur au bas-ventre. Il arrive que les femmes n'aient aucun symptôme.</p> <p>Que la mère ait ou non des symptômes, ces infections peuvent causer des problèmes de santé au bébé au moment de l'accouchement.</p> <p>Le test se fait par prélèvement au niveau vaginal ou par un test d'urine.</p>	<p>La chlamydia et la gonorrhée se traitent facilement avec une dose d'antibiotiques. Il faut traiter les partenaires sexuels et éviter les relations sexuelles 7 jours après le traitement.</p>
	Test de dépistage de l'hépatite B et de l'hépatite C	<p>L'hépatite B est un virus qui s'attaque au foie et qui peut causer des symptômes tels que : jaunisse, fatigue, vomissements. Cette infection passe souvent inaperçue malgré son sérieux. L'infection peut être transmise au bébé pendant l'accouchement.</p> <p>L'hépatite C est un virus qui s'attaque au foie et est transmise par le sang. Il peut causer des symptômes tels que : perte d'appétit, perte de poids, nausées, vomissement mais peut également être asymptomatique.</p>	<p>Si la mère est infectée, on peut empêcher la transmission au bébé en administrant un médicament et une vaccination à sa naissance. Il est aussi possible de se faire vacciner pour prévenir l'hépatite B (ce vaccin peut être reçu pendant ou après la grossesse).</p> <p>Il n'existe pas de vaccin pour l'hépatite C. Il existe des traitements curatifs mais difficilement accessible. Il peut se</p>

			transmettre de la mère au bébé mais les risques de transmission sont faible.
Test de sérologie de la rubéole	La rubéole est une maladie virale qui n'est normalement pas dangereuse. Le bébé d'une femme enceinte infectée peut développer des malformations graves. Le test vise à détecter la présence d'anticorps contre la rubéole pour savoir si la patiente est protégée. Une personne est protégée pour la rubéole si elle a contracté la maladie durant sa vie ou si elle a été vaccinée durant son enfance.		Lorsqu'une personne n'a pas suffisamment d'anticorps, elle doit prendre des précautions pour éviter des contacts avec des personnes potentiellement contagieuses, surtout des enfants. Par exemple, une personne qui travaille dans une garderie, une école ou auprès d'enfants. Le vaccin contre la rubéole n'est pas recommandé pendant la grossesse: il faut attendre après l'accouchement pour le recevoir.
Groupe sanguin	Déterminer groupe (A, B, AB ou O) mais surtout le facteur rhésus (une caractéristique du sang). Le facteur peut être + ou -. Déterminer également le taux d'anticorps.		Les femmes qui ont un facteur Rhésus négatif (-) devront recevoir des anticorps vers 28 semaines et/ou au moment de l'accouchement, et si elles saignent pendant la grossesse pour éviter que leur enfant développe une anémie dans les premiers jours de vie.
Test d'hyperglycémie provoquée (test de 50g ou 75g de glucose)	<p>Parmi les laboratoires souvent demandés en début de grossesse, on peut aussi mesurer le taux de sucre dans le sang, entre autre pour vérifier la présence d'un diabète possiblement présent avant le début de la grossesse</p> <p>But : Dépister le diabète de grossesse (augmentation anormale du taux de sucre dans le sang qui apparaît souvent au 2ème ou 3ème trimestre de la grossesse</p> <p>Test : boire une solution sucrée et mesurer le taux de sucre dans le sang une ou deux heures après dépendamment du nombre de grammes prescrits. Si le résultat est anormal (taux de sucre trop élevé), le test est répété avec une solution contenant plus de glucose. Il est possible que votre médecin ou infirmière vous demandent d'être à jeun.</p>		<p>Si les résultats sont anormaux, le 1er traitement consiste à suivre une diète et à vérifier son taux de sucre à la maison. Si ces mesures ne suffisent pas, de la médication peut être prescrite.</p> <p>Les femmes chez qui on diagnostique un diabète de grossesse peuvent avoir des rendez-vous médicaux et des échographies plus fréquents. L'accouchement peut être provoqué à la 40ème semaine s'il n'a pas déjà eu lieu. Il faut donc prévoir des coûts supplémentaires.</p> <p>Les femmes qui sont plus à risque de souffrir de diabète : femmes avec un surpoids ou ayant accouché d'un bébé de >4kg dans le passé, membres de la famille proche qui ont le diabète), l'origine ethnique; les personnes afro-américaines, africaines, latino-américaines, autochtones et caribéennes devraient davantage considérer de faire ce test. Attention: les femmes qui ont le diabète AVANT de tomber enceinte doivent avoir un suivi spécialisé, souvent en clinique de grossesse à risque élevé.</p>

TSH (prise de sang pour évaluer la glande thyroïde)	La thyroïde se situe au niveau du cou. L'hypothyroïdie survient lorsque la glande thyroïde n'est pas assez active (problème de thyroïde le plus courant). Ce problème peut entraîner de la fatigue et causer des problèmes de développement chez le bébé.	L'hypothyroïdie se traite facilement à l'aide d'un médicament peu dispendieux, mais qu'il faut prendre tous les jours (souvent après l'accouchement aussi). Il faut répéter des prises de sang pour savoir si le médicament est bien dosé.
Test pour le streptocoque B	Le streptocoque B est un microbe (bactérie) qui peut se trouver naturellement au niveau du vagin ou de l'anus. Il ne cause pas de problème chez la mère, mais peut dans des rares cas entraîner des infections très graves chez le bébé à sa naissance. Le test se fait par un prélèvement avec un coton-tige au niveau du vagin et de l'anus.	Si le résultat est positif (ou si des facteurs de risque sont présents), l'équipe soignante va suggérer de donner un antibiotique à la mère pendant l'accouchement, 2 doses à 6 heures d'intervalle pendant le travail de l'accouchement.

L'échographie

L'échographie la plus recommandée aux femmes dans le cadre d'un suivi d'une grossesse normale est l'échographie du **deuxième trimestre**, entre 18 et 20 semaines de grossesse. L'échographie permet de voir le bébé dans votre ventre, sur un écran, à l'aide d'une machine qui émet des ondes à travers votre ventre. Cette échographie permet d'observer l'âge de la grossesse avec plus de précision, de voir l'anatomie du bébé et la position du placenta. En cas de problème, on peut vous recommander de passer une échographie à d'autres moments de votre grossesse. **Toutefois, il n'y a aucune raison médicale de passer une échographie à chaque rendez-vous dans le cadre d'un suivi de routine, et donc aucune raison de payer en plus pour cet examen.**

Sans carte d'assurance-maladie, l'échographie coûte généralement autour de 150\$ à 300\$ dépendamment de la clinique et du trimestre de grossesse. Il faut une prescription du médecin. La clinique de Médecins du Monde n'est pas en mesure de faire l'échographie par manque d'équipement et d'expertise.

Liste de cliniques où il est possible d'avoir une échographie avec prescription du médecin

CLINIQUES	COORDONNÉES
Centre de radiologie Côte-des-Neiges	Adresse : 5300, Ch. de la Côte-des-Neiges, bureau 600, Montréal Téléphone : 514-738-5306
Medica – Radiologie Ellendale	Adresse : 5950, Ch. de la Côte-des-Neiges, bureau 200, Montréal Téléphone : 514-739-6169
Clinique OVO	Adresse : 8000 Boul. Décarie, Montréal Téléphone : 514-798-2000
Laboratoire CDL	Adresse : 5990, chemin de la Côte des Neiges Montréal, QC Téléphone : 514-344-8022 poste 333
Clinique médicale Dr Samir Khalife	Adresse : 3550 Chemin de la Côte-des-Neiges, suite 700, Montréal Téléphone : 514-933-8877
Service d'imagerie Viamédica	Adresse : 3943, Boul. Saint-Jean, Dollard-Des Ormeaux (QC) Téléphone : 514-626-5888
Radiologie Médicentre Lasalle	Adresse : 1500, Av. Dollard, bureau 101, LaSalle Téléphone : 514-365-7766

L'accouchement

Accouchement en hôpital

Tout d'abord, sachez qu'il est interdit par la loi et tout code éthique, pour un hôpital ou tout professionnel médical, de refuser de porter assistance à une personne dont le pronostic vital est en danger.

*Les **hôpitaux** n'ont pas le droit de refuser de prendre en charge une femme lorsque celle-ci est en travail même si elle n'est pas en mesure de payer les frais. Refuser serait enfreindre la loi.*

*Les **médecins** ont l'obligation légale et éthique de porter assistance à toute personne dont le pronostic vital est en danger même si elle n'est pas en mesure de payer les frais. Refuser serait enfreindre la loi et leur code éthique.*

Si vous contactez les hôpitaux à l'avance pour votre grossesse, un dépôt vous sera demandé. Si vous vous présentez avant le début du travail d'accouchement dans un hôpital, il se peut qu'on refuse de vous recevoir. Mais peu importe votre situation et le suivi de grossesse que vous avez eu, vous avez droit d'accoucher dans un hôpital au Québec même si vous n'avez pas de couverture médicale. Vous pourrez également obtenir assistance pour toute urgence associée à votre grossesse avant l'accouchement.

À partir de la 20^{ème} semaine de grossesse, présentez-vous directement au département de la maternité de l'hôpital et non à l'urgence. À votre arrivée à l'hôpital, vous aurez à présenter une pièce d'identité originale.

Vous pouvez vous présenter dans un hôpital avec une salle d'accouchement (liste à la page 14) lorsque vous sentez que le travail commence. Attention, les fausses contractions sont fréquentes en fin de grossesse. Ressentir des contractions ne veut pas nécessairement dire que la personne est en train d'accoucher. En cas de doute, appeler Info-Santé au 811 pour qu'une infirmière évalue la situation par téléphone et vous donne un avis sur le type de contraction.

Si vous avez un suivi de grossesse avec un médecin, il est préférable de vous présenter à l'hôpital auquel votre médecin est affilié. Si vous vous présentez dans un autre hôpital alors que le travail n'a pas encore commencé, il est possible que l'hôpital vous demande de quitter et d'aller à l'hôpital auquel votre médecin est affilié. **Vous avez cependant le droit de vous présenter dans l'hôpital de votre choix et ce même si ce n'est pas celui auquel votre médecin est affilié. Il est alors très important d'apporter une copie de votre dossier médical (à demander à votre clinique ou médecin au moins 30 jours avant la date prévue d'accouchement!).**

Si vous n'êtes pas suivie par un médecin pour votre grossesse, vous pouvez vous présenter à l'hôpital de votre choix. Certains hôpitaux sont toutefois beaucoup plus chers et moins accessibles pour des personnes sans carte d'assurance-maladie.

Les frais pour l'accouchement à l'hôpital

Il existe deux types de frais : 1) les frais demandés par le médecin et 2) les frais exigés par l'hôpital.

Les frais demandés par le médecin

Les médecins sont des travailleurs autonomes et peuvent fixer le prix qu'ils souhaitent pour tout acte médical qui vous est donné lors de l'accouchement puisque vous n'avez pas de couverture d'assurance maladie. Dépendamment de votre situation, des frais pourraient aussi être facturés pour les soins donnés à votre enfant (pour plus d'information sur l'accès à la couverture médicale de votre enfant, vous référer à la page 17). Suite à l'accouchement, vous recevrez une facture pour les frais du médecin en même temps que les frais de l'hôpital.

Péridurale

Médicament injecté dans le dos et qui anesthésie une partie du corps pour diminuer la douleur. L'épidurale est administrée par un médecin anesthésiste.

Sachez cependant que recevoir une épidurale n'est pas considéré un soin d'urgence, à moins qu'une césarienne d'urgence ne doive être effectuée. Plusieurs femmes sans couverture médicale ont rapporté à Médecins du Monde avoir dû déboursier le montant en argent comptant au médecin anesthésiste le jour même de l'accouchement. Il est alors recommandé d'avoir de l'argent comptant avec soi si vous prévoyez demander la péridurale.

Les frais exigés par l'hôpital

L'hôpital facture un prix fixe pour vos frais d'hospitalisation et, dépendamment de votre situation, pour votre enfant également (pour plus d'information sur l'accès à la couverture médicale de votre enfant, vous référer à la page 17). **Les frais sont calculés par journée de 24h, commençant à minuit et se terminant à minuit.** Ainsi, que vous soyez hospitalisée à 9h, 16h ou 22h, vous aurez à payer une journée complète d'hospitalisation. Il en va de même pour votre congé de l'hôpital : que vous quittiez l'hôpital à 9h, 16h ou 22h, vous aurez à payer une journée complète d'hospitalisation.

La durée de séjour habituel après un accouchement vaginal est de 36 à 48h, et après une césarienne de 72 à 96h. Les frais peuvent varier d'un hôpital à l'autre et selon chaque situation, mais sont généralement de l'ordre de 3 500\$ à 10 000\$ par jour.

Hôpitaux avec salle d'accouchement/département de gynécologie-obstétrique

MONTRÉAL	
Centre hospitalier de St-Mary	Adresse : 3830, Av. Lacombe Téléphone : 514-345-3511
CHUM	Adresse : 1000, Rue St-Denis Téléphone : 514-890-8000
Hôpital Général du Lakeshore	Adresse : 160, Av. Stillview (Pointe-Claire) Téléphone : 514-630-2225
Hôpital Sacré-Cœur	Adresse : 5400, Boul. Gouin Ouest Téléphone : 514-338-2222
Hôpital Maisonneuve-Rosemont	Adresse : 5415, Boul. de l'Assomption Téléphone : 514-252-3400
Hôpital Lasalle	Adresse : 8585, Terrasse-Champlain Téléphone : 514-362-8000
Hôpital Royal-Victoria	Adresse : 1001, Boul. Décarie Téléphone : 514-934-1934
Hôpital Général Juif	Adresse : 3755 Ch. de la Côte-Sainte-Catherine Téléphone : 514-340-8222
Hôpital Ste-Justine	Adresse : 3175, Ch. de la Côte-Sainte-Catherine Téléphone : 514-345-4931
LAVAL	
Hôpital de la Cité-de-la-Santé	Adresse : 1755, Boul. René-Laennec Téléphone : 450-668-1010
LANAUDIÈRE	
Hôpital Pierre-Legardeur	Adresse : 911, Montée des Pionniers, Terrebonne Téléphone : 450-654-7525
LONGUEUIL	
Hôpital Pierre-Boucher	Adresse : 1333, Boul. Jacques-Cartier Est Téléphone : 450-468-8111
Hôpital Charles-Le Moyne	Adresse : 3120, Boul. Taschereau (Greenfield Park) Téléphone : 450-466-5000

Facturation des soins d'hôpitaux

Aucune femme ne devrait être refusée à l'hôpital si elle est déjà en travail et sur le point d'accoucher. **Elle ne sera donc pas obligée de payer immédiatement, mais recevra une facture pour les soins reçus dans l'hôpital par la suite. Aucun taux d'intérêt n'est alloué à une dette d'hôpital.**

Si vous n'avez pas les moyens de payer la facture tout de suite, vous pouvez **négoier un plan de paiement** avec l'hôpital, **seulement après l'accouchement**. Il est important de négocier un plan qui soit réaliste, qui respecte votre budget et vous permette de subvenir à vos besoins de base, et ce à long terme. Il pourrait être beaucoup plus ardu de négocier de nouveau votre plan de paiement à la baisse si votre situation socio-économique se détériore. Au contraire, si votre situation socio-économique s'améliore, vous pourrez aisément faire de plus gros paiements.

Certains hôpitaux utilisent les services d'agences de recouvrement pour tenter de forcer un paiement rapide des frais d'hospitalisation. Si vous n'avez pas les moyens de faire des remboursements réguliers, vous pourriez recevoir des lettres et des appels à propos de la facture.

Si vous vous sentez harcelée par une agence de recouvrement, des organismes communautaires (voir ci-dessous) peuvent vous guider à travers les démarches auprès de l'hôpital ou l'agence de recouvrement.

Agences de recouvrement

Une agence de recouvrement est une entreprise qui a reçu le mandat de récupérer une somme d'argent. Si votre dette est prise en main par une agence de recouvrement, cela pourrait affecter votre crédit.

Pour plus d'information :

<http://www.opc.gouv.qc.ca/consommateur/bien-service/credit-recouvrement-finance/agence-recouvrement/>

ORGANISMES	COORDONNÉES	SERVICES
Association Coopérative d'Économie Familiale (ACEF)	ACEF de l'Est de Montréal 5955, rue de Marseille, Montréal (514) 257-6622 http://www.consommateur.qc.ca/acefest/ ACEF du Sud-Ouest de Montréal 6734, boulevard Monk, Montréal (514) 362-1771 http://consommateur.qc.ca/acef-som/	Consultation budgétaire, renseignements sur les droits et défense des droits auprès des créanciers. Services gratuits, confidentiels et pour tous.
Médecins du Monde Canada	560 Crémazie Est 514-281-8998 www.medecinsdumonde.ca	Informations pour la négociation du plan de paiement.

Accouchement avec des sages-femmes

Seules les femmes qui ont eu un suivi de grossesse avec des sages-femmes peuvent accoucher avec elles. Dans ce cas, vous pouvez décider d'accoucher à votre domicile, à l'hôpital ou en maison de naissance.

Si vous accouchez à l'hôpital, une chambre vous sera attribuée, mais aucun intervenant de l'équipe hospitalière ne sera impliqué auprès de vous (à moins d'une raison médicale menant à un transfert de soins). L'équipe de sages-femmes assure l'entièreté des soins jusqu'à votre départ pour votre domicile.

La péridurale n'est pas disponible dans le cadre d'un accouchement auprès d'une sage-femme. Si, cependant, vous désirez avoir une péridurale durant l'accouchement, vous pourrez être transférée vers l'équipe médicale de l'hôpital pour que vous puissiez y avoir accès (avec les frais associés).

Advenant que des complications surviennent pendant l'accouchement, la sage-femme doit consulter ou transférer les soins à un médecin de famille, un gynécologue obstétricien ou un pédiatre. Elle possède toutes les connaissances requises pour dépister les complications éventuelles et stabiliser la situation en attendant la prise en charge médicale hospitalière.

Frais pour l'accouchement avec des sages-femmes

Les frais pour l'accouchement avec des sages-femmes sont compris dans les frais du suivi de grossesse, soient entre 3500\$ et 3700\$, en plus du dépôt hospitalier (environ 2500\$ à 15 000\$ dépendamment de l'hôpital. Ce montant comprend donc également le suivi de grossesse et le suivi post-natal par les sages-femmes. Pour consulter la liste des maisons de naissance, vous référer à la page 7.

En cas de complications ou si vous nécessitez un transfert à l'hôpital, les frais d'hospitalisation et médicaux peuvent s'ajouter.

Et votre enfant ?

Votre enfant aura-t-il accès à la Régie de l'Assurance Maladie du Québec (RAMQ) ?

Admissibilité

Votre enfant aura accès à la RAMQ si :

- Au moins un des deux parents a une **carte RAMQ valide**
OU
- Au moins un des deux parents est **en attente d'une demande de résidence permanente au niveau fédéral (Canada)**

Si vous vous trouvez dans une de ces situations, les frais du bébé seront couverts ou remboursables par la RAMQ.

Non-Admissibilité

Votre enfant n'aura pas accès à la RAMQ si aucune des situations présentées ci-haut ne vous correspond, c'est à dire que :

- Aucun des parents n'a une carte RAMQ valide
ET
- Aucun des parents n'est en attente d'une demande de résidence permanente au Canada

Si votre enfant n'est pas admissible à la RAMQ lors de l'accouchement, les frais du bébé ne seront pas couverts par la RAMQ.

Si votre situation change, votre enfant pourrait devenir admissible à la RAMQ (voir situations présentées plus haut).

Obtention du certificat de naissance et de la carte RAMQ

Suite à l'accouchement, le médecin ou la sage-femme remplit le formulaire **Constat de naissance**. Le personnel de l'hôpital ou de la maison de naissance vous remet une copie de ce dernier et transmet l'original au Directeur de l'état civil¹.

L'hôpital vous remet ensuite deux formulaires :

- (1) **Déclaration de naissance** et
- (2) **Demande d'accès simplifiée aux programmes et services gouvernementaux relatifs à la naissance**

Pour le formulaire de déclaration de naissance, vous avez l'option entre remplir le formulaire en version papier ou en ligne. Si vous décidez de remplir le formulaire *papier*, il est considéré préférable de remettre le formulaire rempli et signé au personnel de l'établissement de santé ou de la maison de naissance avant votre départ. Celui-ci verra à la transmettre au Directeur de l'État civil avec le constat de naissance. Si vous n'êtes pas en mesure de remplir le formulaire papier avant votre départ de l'établissement de santé et ne souhaitez pas remplir le formulaire en ligne, vous aurez à faire parvenir le formulaire papier rempli et signé au Directeur de l'État Civil dans les 30 jours suivant la naissance de l'enfant par la poste (2535 boulevard Laurier, Québec (Québec), G1V 5C6) ou en personne (2050 rue de Bleury, RC.01, Montréal (Québec)).

Si vous optez pour remplir le formulaire *en ligne*, vous pourrez le faire dès votre retour à domicile².

Vous devez prévoir des frais variant de 30 \$ à 60 \$ pour la déclaration de naissance. Des frais de retard s'appliquent si vous envoyez la déclaration de naissance après les 30 jours prescrits.

Le Directeur de l'État civil émettra le certificat de naissance de votre enfant et communiquera l'information à la RAMQ. Si aucun des deux parents n'est inscrit à la RAMQ, votre enfant sera « en rejet ». La RAMQ communiquera avec vous et vous enverra d'autres formulaires à remplir. La RAMQ vous demandera de fournir des preuves que vous êtes dans le processus de vous établir de façon permanente au Québec (ex. demande d'asile, demande humanitaire, etc.).

Pour plus d'informations sur ce processus, contacter le Directeur de l'État Civil au 514-644-4545 ou au 1-800-361-9596.

Pour plus d'information sur l'accès aux soins de santé pour votre enfant, contacter la RAMQ au 514-864-3411 ou au 1-800-561-9749. Vous pouvez également consulter leur site internet (www.ramq.gouv.qc.ca/) ou vous présenter en personne (425, Boul. de Maisonneuve Ouest, 3^{ème} étage) en fonction des heures d'ouverture indiquées sur leur site internet.

¹ Directeur de l'état civil du Québec (12 octobre 2016). *Naissance*. À partir du site internet suivant : <http://www.etatcivil.gouv.qc.ca/fr/naissance.html>

² idem

Autres ressources pour les femmes enceintes

Informations générales

Organisme	Coordonnées	Services
Info-Santé	811	Permet de joindre une infirmière ou une travailleuse sociale par téléphone en cas de problème non urgent 24 heures par jour, 7 jours par semaine, service gratuit et confidentiel.
Grossesse-secours	514-271-0554 info@grossesse-secours.org http://www.grossesse-secours.org/	Offre de l'écoute, du soutien et de l'information reliés à la grossesse et l'interruption volontaire de grossesse Service d'écoute gratuit et confidentiel de 9h à 21h du lundi au vendredi.
SOS Violence conjugale	1-800-363-9010	Aide, soutien et référence pour les femmes victimes de violence conjugale 24 heures sur 24, 7 jours par semaine, service gratuit et confidentiel.
Ligne Parents	1-800-361-5085	Écoute téléphonique pour les parents 24 heures sur 24, 7 jours par semaine, service gratuit et confidentiel.

Accompagnement à la naissance

Une accompagnante à la naissance, aussi appelée *doula*, est une personne ayant une formation pour soutenir une mère avant, pendant et après l'accouchement. Une accompagnante à la naissance n'est pas une professionnelle médicale et ne peut donc pas donner de conseils médicaux, ni procéder à un accouchement. Elle peut :

- Fournir un soutien moral
- Aider à la préparation à l'accouchement et la naissance de votre bébé
- Enseigner des techniques de gestion de la douleur (par exemple, lors des contractions)
- Répondre à plusieurs de vos questions (sans pour autant pouvoir vous donner des conseils médicaux)
- Vous accompagner lors de l'accouchement à l'hôpital
- Vous rencontrer après l'accouchement afin de voir comment vous et votre famille vous portez
- Aider avec l'allaitement

Ce service peut être payant ou gratuit, dépendamment de l'organisme (voir liste à la page suivante).

Avoir un soutien émotionnel est de la plus grande importance pour une femme en travail. La personne idéale pour tenir ce rôle auprès d'elle est bien sûr son partenaire et/ou un de ses proches. L'accompagnante aide ces-derniers à se détendre pour mieux s'impliquer, tout en respectant leur niveau de confort.

Liste d'organismes offrant un service d'accompagnement à la naissance

SERVICES D'ACCOMPAGNEMENT À LA NAISSANCE	COORDONNÉES
Alternative naissance	Site internet : http://alternative-naissance.ca/fr/index.php Numéro de téléphone : 514-274-1727 Adresse : 6006, Av. de Bordeaux, Montréal
Mieux-Naitre	Site internet : http://mieuxnaitre.org/fr/ Numéro de téléphone : 438-830-4323 Adresse : 3534, Boul. de la Concorde Est, Laval
Étoile de Mère	Site internet : http://www.etoiledemere.ca/ Numéro de téléphone : 514-278-3769 Courriel : info@etoiledemere.com
Mère et monde	Site internet : http://www.mereetmonde.com/ Numéro de téléphone : 514-766-2211
Motherwit, Doula care	Site internet: www.motherwit.ca Numéro de téléphone : 514-237-0737 Courriel : info@MotherWit.ca
La source en soi	Site internet : http://www.lasourceensoi.com Téléphone: 514-750-3735 Adresse : 1336, Rue Beaubien Est, Montréal
Pleine lune	Site internet : http://www.centrepleinelune.com Courriel : info@centrepleinelune.com Téléphone : 819-323-4440
Réseau québécois d'accompagnante à la naissance	Site internet : https://www.naissance.ca/

Programme OLO

Si vous êtes une femme enceinte à faible revenu, vous pourriez être admissible au programme OLO à compter de votre 20^e semaine de grossesse. Ce programme permet d'obtenir gratuitement des aliments essentiels (un œuf, un litre de lait et un jus d'orange par jour) ainsi que des suppléments de vitamines et de minéraux.

Si vous désirez vous prévaloir de ce programme, faites-en la demande auprès du CLSC de votre quartier (voir liste des CLSCs à la page 21).

Pour les femmes qui n'ont pas de carte d'assurance maladie, les politiques d'admissibilité des CLSC ne sont pas standardisées. Cela change d'un CLSC à l'autre. Il est suggéré de parler directement avec l'infirmière en charge du programme pour s'inscrire. Si le CLSC de votre quartier refuse de vous accepter, vous pouvez contacter l'organisme partenaire *Dispensaire Diététique de Montréal* (voir à la page 25 pour les coordonnées) pour demander à vous inscrire au programme via leur organisme.

Cours prénataux

Les cours prénataux aident les futurs parents à préparer l'accouchement pour qu'il se déroule dans les meilleures conditions possibles pour le bébé à naître, pour la mère et pour le père. Lors de ces rencontres, les futurs parents trouvent des réponses aux principales questions qu'ils peuvent se poser durant la grossesse, telles que l'évolution de la grossesse, l'alimentation et l'accouchement. Ce sont aussi des occasions pour rencontrer d'autres futurs parents et échanger sur vos expériences.

Pour y participer, il faut s'inscrire. Il est conseillé de s'inscrire dès la 12^{ème} semaine de grossesse en téléphonant au CLSC (liste à la page 21). Les rencontres débutent généralement entre la 20^{ème} et la 25^{ème} semaine de grossesse et s'échelonnent habituellement sur quelques semaines.

Pour les femmes qui n'ont pas de carte d'assurance maladie, les politiques d'admissibilité des CLSC ne sont pas standardisées. Cela change d'un CLSC à l'autre. Il est suggéré d'essayer de parler directement avec l'infirmière en charge du programme pour s'inscrire. Si le CLSC refuse de vous inscrire, référez vous aux pages 25 à 34 pour la liste des organismes communautaires dont certains offrent des cours prénataux.

Cliniques d'allaitement

Les cliniques d'allaitement offrent aux mères, futures mères et à leur famille immédiate la possibilité de rencontrer des intervenants pour répondre à leurs questions sur l'allaitement. Ces rencontres représentent un lieu d'échange et de partage avec d'autres mères.

Pour connaître les horaires des rencontres d'allaitement dans votre quartier, communiquez avec le CLSC de votre quartier (liste page 21).

Veuillez également vous référer à la liste des organismes communautaires aux pages 25 et 34 pour prendre connaissance de ceux offrant du soutien à l'allaitement.

Listes des CLSC à Montréal, Laval et en Montérégie

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de l'île-de-Montréal	
CSSS de Pointe de l'Île https://www.cssspointe.ca/	CLSC de Mercier-Est – Anjou Adresse : 9503, Rue Sherbrooke Est Téléphone : 514-356-2572
	CLSC de Pointe-aux-Trembles – Montréal-Est Adresse : 13926, Rue Notre-Dame Est Téléphone : 514-642-4050
	CLSC de Rivière-des-Prairies Adresse : 8655, Boul. Perras Téléphone : 514-494-4924
CSSS de Saint-Léonard et Saint-Michel	CLSC de Saint-Léonard Adresse : 5540, Rue Jarry Est

https://www.csss-stleonardstmichel.qc.ca/	Téléphone : 514-722-3000
	CLSC de Saint-Michel Adresse : 3355, Rue Jarry Est Téléphone : 514 -22-3000
CSSS Lucille-Teasdale https://www.cssslucilleteasdale.qc.ca/	CLSC d’Hochelaga-Maisonneuve Adresse : 4201, Rue Ontario Est Téléphone : 514-253-2181
	CLSC Olivier-Guimond Adresse : 5810, Rue Sherbrooke Est Téléphone : 514-255-2365
	CLSC Rosemont Adresse : 2909, Rue Rachel Est Téléphone : 514-524-3541
Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l’Ouest-de l’île-de-Montréal	
CSSS Dorval-Lachine-Lasalle https://www.csssdl.qc.ca/	CLSC Dorval-Lachine Adresse : 1900, Rue Notre-Dame Téléphone : 514-639-0650
	CLSC de Lasalle Adresse : 8550, Boul. Newman Téléphone : 514-364-2572
CSSS de l’Ouest-de-l’Île https://www.csssouestdelile.qc.ca/	CLSC du Lac-Saint-Louis Adresse : 180, Av. Cartier, Pointe-Claire Téléphone : 514-697-4110
	CLSC de Pierrefonds Adresse : 13800, Boul. Gouin Ouest, Pierrefonds Téléphone : 514-626-2572
Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l’île-de-Montréal	
CSSS Cavendish https://www.cssscavendish.qc.ca/	CLSC René-Cassin Adresse : 5800, Boul. Cavendish, Côte Saint-Luc Téléphone : 514-484-7878
	CLSC de Benny Farm Adresse : 6484, Av. de Monkland, Montréal Téléphone : 514-484-7878
CSSS de la Montagne https://www.csssdelamontagne.qc.ca/	CLSC de Côte-des-Neiges Adresse : 5700, Ch. de la Côte-des-Neiges Montréal Téléphone : 514-731-8531
	CLSC de Parc-Extension Adresse : 7085, Rue Hutchison, Montréal Téléphone : 514-273-9591

CLSC Métro

Adresse : 1801, Boul. de Maisonneuve Ouest, Montréal
Téléphone : 514-934-0354

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal	
CSSS du Sud-Ouest – Verdun https://sov.ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/	CLSC de Verdun Adresse : 400, Rue de l'Église, Montréal Téléphone : 514-766-0546
	CLSC de Saint-Henri Adresse : 3833, Rue Notre-Dame Ouest, Montréal Téléphone : 514-933-7541
	CLSC de Ville-Émard – Côte-Saint-Paul Adresse : 6161, Rue Laurendeau, Montréal Téléphone : 514-766-0546
CSSS Jeanne-Mance https://jeannemance.ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/	CLSC des Faubourgs-Parthenais Adresse : 2260, Rue Parthenais, Montréal Téléphone : 514-527-2361
	CLSC des Faubourgs-Sainte-Catherine Adresse : 66, Rue Sainte-Catherine Est, Montréal Téléphone : 514-527-2361
	CLSC des Faubourgs-Visitation Adresse : 1705, Rue de la Visitation, Montréal Téléphone : 514-527-2361
	CLSC du Plateau-Mont-Royal Adresse : 4625, Av. De Lorimier, Montréal Téléphone : 514-521-7663
	CLSC Saint-Louis-du-Parc Adresse : 15, Av. du Mont-Royal Ouest, bureau 100, Montréal Téléphone : 514-286-9657
Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Nord-de-l'île-de-Montréal	
CSSS d'Ahuntsic Montréal-Nord https://www.csssamn.ca/accueil/	CLSC d'Ahuntsic Adresse : 1165, Boul. Henri-Bourassa Est, Montréal Téléphone : 514-384-2000
	CLSC de Montréal-Nord Adresse : 11441, Boul. Lacordaire, Montréal Téléphone : 514-384-2000
CSSS Bordeaux-Cartierville-Saint-Laurent https://www.csssbcstl.qc.ca/accueil/	CLSC de Bordeaux-Cartierville Adresse : 11822, Av. du Bois-de-Boulogne, Montréal Téléphone : 514-331-2572
	CLSC de Saint-Laurent Adresse : 1055, Av. Sainte-Croix, Saint-Laurent Téléphone : 514 748-6381

CSSS du Cœur-de-l'île https://www.cssscoeurdelile.ca/accueil/	CLCS de la Petite-Patrie Adresse : 6520, Rue de Saint-Vallier, Montréal Téléphone : 514-273-4508
	CLSC de Villeray Adresse : 1425, Rue Jarry Est, Montréal Téléphone : 514-376-4141
Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de Laval http://www.cssslaval.qc.ca/accueil.html http://www.lavalensante.com/	
CLSC du Marigot (2 sites) <u>Site 1</u> Adresse : 250, Boul. Cartier Ouest, Laval Téléphone : 450-668-1803 <u>Site 2</u> Adresse : 21351, Boul. des Laurentides, Laval Téléphone : 450-668-1803	
CLSC du Ruisseau-Papineau (2 sites) <u>Site 1</u> Adresse : 1665, Rue du Couvent, Laval Téléphone : 450-687-5690 <u>Site 2</u> Adresse : 800, Boul. Chomedey Tour B, bureau 200, Laval Téléphone : 450-682-2952	
CLSC des Mille-Îles (2 sites) <u>Site 1</u> Adresse : 4731, Boul. Lévesque Est, Laval Téléphone : 450-661-2572 <u>Site 2</u> Adresse: 304, Boul. Cartier Ouest, 4 ^{ème} étage, Laval Téléphone 2: 450-972-6808	
CLSC de Sainte-Rose Adresse : 280, Boul. Roi-du-Nord, Laval Téléphone : 450-622-5110	
CLSC de l'Ouest de l'île Adresse : 4250, Boul. Dagenais Ouest, Laval Téléphone : 450-627-2530	
Centre intégré de santé et services sociaux de la Montérégie-Est http://www.santemonteregie.qc.ca http://www.santeme.quebec/	
CLSC Simone Monet-Chartrand Adresse : 1303, Boul. Jacques-Cartier Est, Longueuil Téléphone : 450-463-2850	
CLSC de Longueuil Ouest Adresse : 201, Boul. Curé-Poirier Ouest, Longueuil Téléphone : 450-651-9830	

Centre intégré de santé et services sociaux de la Montérégie-Centre

<http://www.santemontregie.qc.ca>

<http://www.santemc.quebec/>

CLSC Saint-Hubert

Adresse : 6800, Boul. Cousineau, Saint-Hubert

Téléphone : 450-443-7400

CLSC Samuel de Champlain

Adresse : 5811, Boul. Taschereau, Brossard

Téléphone : 450-445-4452

Ressources communautaires

Les organismes ayant une étoile (*) à côté de leur nom acceptent les personnes vivant à l'extérieur du quartier dans lequel ils sont installés.

DISPENSARE DIÉTÉTIQUE DE MONTRÉAL *

Adresse : 2182 Av. Lincoln

Téléphone : 514-937-5375

- *Counseling* nutritionnel
- Dépannage alimentaire
- Soutien à l'allaitement
- Préparation à l'accouchement
- Cours de soins du bébé
- Activités pour mamans

Ouvert aux personnes sans statut

NOURRI-SOURCE

MONTRÉAL

Courriel : info@nourrisourcemontréal.org

Téléphone : 514-948-5160

Site web : <http://routedulait.org/nourri-source-montreal>

- Aide pour allaitement : jumelage avec marraine
- Soutien téléphonique pour pères
- Haltes allaitement
- Séances d'information prénatale
- Formation gratuite pour mères qui veulent devenir mairaines d'allaitement

LAVAL

Courriel : laval@nourri-source.org

Téléphone : 450-910-1430

Site web : <http://laval.nourri-source.org/>

Aucun document nécessaire pour avoir accès aux services. Présent dans 14 secteurs de Montréal, à Laval, et plusieurs autres régions du Québec.

MONTÉRIGIE

Courriel : montregie@nourri-source.org

Téléphone : 514-425-0805

Pour plus d'information : <http://www.nourri-source.org>

LIGUE LA LECHE	
Partout au Québec http://allaitement.ca	<ul style="list-style-type: none"> • Soutien à l'allaitement • Marraine d'allaitement
MONTRÉAL	
Ahuntsic et Montréal-Nord	
Autour du bébé * Adresse : 10780, Rue Laverdure, local 101-102 Téléphone : 514-667-0584 Site web : www.autourdubebe.org	<ul style="list-style-type: none"> • Soutien à l'allaitement • Activités et ateliers pré et post-natal • Groupe de soutien post-natal
Entre Parents de Montréal-Nord Adresse : 4828, Boul. Gouin Est Téléphone : 514-329-1233 Site web : www.entrepereparents.org	<ul style="list-style-type: none"> • Halte-répit • Activités pour parents et enfants <p>Ouvert aux personnes sans statut</p>
Fondation de la Visite * Adresse : 11832, Av. Bellevois Téléphone : 514-329-2800 Site web : www.delavisite.org	<ul style="list-style-type: none"> • Visites à domicile et soutien aux familles de nouveau-nés dans les secteurs de Bordeaux-Cartierville, Côte Saint-Luc/Hampstead, Hochelega-Maisonneuve, Lachine/St-Pierre/Dorval, Montréal-Nord et Notre-Dame-de-Grâce • Service de trousse de naissance sur rendez-vous (référence nécessaire) <p>Ouvert aux personnes sans statut</p>
Pause Famille Adresse : 10780, Rue Laverdure Téléphone : 514-382-3224 Site web : www.pausefamille.ca	<ul style="list-style-type: none"> • Soutien et accompagnement des parents • Vêtements pour mères et enfants 0-5 ans • Halte-répit
Bordeaux-Cartierville-Saint-Laurent	
Maison des parents de Bordeaux-Cartierville Adresse : 5680, Rue Salaberry, App. 2 Téléphone : 514-745-1144 Site web : http://lamdpb-c.org	<ul style="list-style-type: none"> • Aide et référence • Halte-répit et halte-garderie • Joujouthèque • Ateliers, fêtes et sorties
Cavendish (Notre-Dame-de-Grâce, Montréal-Ouest et Côte-Saint-Luc)	
L'Envol des Femmes * Adresse : 6870, Rue de Terrebonne Téléphone : 514-485-7814 Site web : http://womenonrise.com	<ul style="list-style-type: none"> • Halte-répit • Souper communautaire • Activités pour parents et enfants <p>Ouvert aux personnes sans statut</p>

Cœur-de-l'Île (Villeray et La Petite-Patrie)	
Alternative Naissance * Adresse : 6006, Rue de Bordeaux Téléphone : 514-274-1727 Site web : http://alternative-naissance.ca	<ul style="list-style-type: none"> • Accompagnement à la naissance (gratuit) • Cours prénataux (\$) et ateliers • Soutien post-natal à domicile (<u>Rosemont uniquement</u>) <p>Ouvert aux personnes sans statut</p>
Centre communautaire CEFEDI * Adresse : 1236, Rue Bélanger Téléphone : 514-384-5330 Site web : www.cefedi.ca	<ul style="list-style-type: none"> • Halte-répit • Accompagnement et référence • Comptoir alimentaire et cuisine collective • Ateliers
La Maisonnette des parents * Adresse : 6651, Boul. Saint-Laurent Téléphone : 514-272-7507 Site web : www.maisonnettedesparents.org	<ul style="list-style-type: none"> • Halte-répit • Dépannage alimentaire et soupers communautaires • Cours, ateliers et cuisine collective
Groupe d'entraide maternelle de la Petite Patrie * Adresse : 6848, Boul. Christophe Colomb Téléphone : 514-495-3494 Site web : www.groupedentraidematernelle.org	<ul style="list-style-type: none"> • Halte-garderie • Dépannage de couche/alimentaire avec une référence d'un(e) intervenant(e) • Marrainage • Ateliers et activités pour parents et enfants 0-5 ans • Informations <p>Ouvert aux personnes sans statut</p>
Halte la Ressource Téléphone : 514-524-0073 6365 Saint-Vallier Montréal (Québec) H2S 2P6 http://haltelaressource.org	<ul style="list-style-type: none"> • Halte-répit • Activités, ateliers, pour parents et enfants • Briser l'isolement <p>Ouvert aux personnes sans statut</p>
Jeanne-Mance (Saint-Louis, Mile End, Plateau-Est et Plateau-Ouest, Sainte-Marie, Saint-Jacques, Faubourg Saint-Laurent et Vieux-Montréal)	
Poussons-Poussette * Adresse : 1850, Rue Bercy, app. 102 Téléphone : 514-523-1566 Site web : www.poussonspoussettes.com	<ul style="list-style-type: none"> • Halte-garderie (\$) • Échange de matériel de périnatalité ou pour enfants • Ateliers et sorties familiales <p>Ouvert aux personnes sans statut</p>
Resto Plateau * Adresse : 4450, Rue Saint-Hubert, bureau 232 Téléphone : 514-527-5997 Site web : www.restoplateau.com	<ul style="list-style-type: none"> • Repas à prix réduit (4\$) pour les femmes enceintes. Inclus 2 verres de lait. • Lundi au vendredi 11h30 à 13h30 <p>Ouvert aux personnes sans statut</p>
Mères avec pouvoir (MAP) – Montréal * Adresse : 2015a, Rue Fullum Téléphone : 514-527-5997 Site web : http://mapmontreal.org	<ul style="list-style-type: none"> • Logement à prix réduit • Soutien alimentaire et activités culinaires • Activités de groupe et accompagnement individuel <p>Pour mères monoparentales ou ayant la garde partagée et habitant à Montréal; enfants 0-5 ans. Admissibilité aux logements : citoyennes ou immigrantes reçues seulement.</p>

La Montagne (Côte-des-Neiges, Outremont, Parc-Extension, district Peter-McGill de l'arrondissement Ville-Marie, une partie de l'arrondissement Plateau Mont-Royal et Mont-Royal et Westmount)	
Association Cigogne * Adresse : 3333, Ch. de la Côte-Ste-Catherine Téléphone : 514-341-0254 Site web : www.cigogne.ca	<ul style="list-style-type: none"> • Vêtements usagés de bébé et de maternité • Activités • Cafés-rencontres <p>Pour les étudiantes enceintes et couples de parents-étudiants.</p>
Baobab Familial Adresse : 6767, Ch. de la Côte-des-Neiges, bureau 599 Téléphone : 514-734-4097 Site web : www.baobabfamilial.org	<ul style="list-style-type: none"> • Accueil, écoute et référence • Halte-répét • Activités pour enfants et parents • Répét à domicile (<u>référence nécessaire</u>) <p>Frais de membre : 2\$/année Pour familles de Côte-des-neiges</p> <p>Ouvert aux personnes sans statut</p>
Centre des femmes de Montréal * Adresse : 3585, Rue Saint-Urbain Téléphone : 514-842-4780 Site web : www.centredesfemmesdemtl.org	<ul style="list-style-type: none"> • Dépannage vestimentaire et alimentaire • Groupes de discussion • Distribution de couches et d'articles de maternité <p>Certains services sont ouverts aux personnes sans statut. Appeler pour en savoir plus.</p>
Comité social Centre-Sud Adresse : 1710, Rue Baudry Téléphone : 514-596-7092 Site web : www.comitesocialcentresud.wordpress.com	<ul style="list-style-type: none"> • Vêtements gratuits ou à prix réduit (Friperie) • Aide à trouver des meubles • Cantine • Ateliers et activités pour la famille (atelier purées) <p>Ouvert aux personnes sans statut</p>
CHAIS Adresse : 419, Rue Saint-Roch, 2 ^{ème} étage Téléphone : 514-271-7563 Site web : www.chais.qc.ca	<ul style="list-style-type: none"> • Activités pour enfants et parents • Références vers services du quartier • Halte-garderie <p>Pour familles habitant dans le quartier Parc-Extension.</p> <p>Ouvert aux personnes sans statut.</p>
Fondation de la Visite * Adresse : 150, Av. de l'Épée Téléphone : 514-329-2800 Site web : www.delavisite.org	<ul style="list-style-type: none"> • Visites à domicile et soutien aux familles de nouveau-nés dans les secteurs de Bordeaux-Cartierville, Côte Saint-Luc/Hampstead, Hochelega-Maisonneuve, Lachine/St-Pierre/Dorval, Montréal-Nord et Notre-Dame-de-Grâce • Service de trousse de naissance sur rendez-vous (référence nécessaire) <p>Ouvert aux personnes sans statut</p>

Dorval-Lachine-Lasalle	
<p>Carrefour d'entraide Lachine Adresse : 1176, Rue Provost, Lachine Téléphone : 514-634-3686 Site web : www.carrefourdentraide.org</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dépannage vêtements, meubles et accessoires • Dépannage alimentaire • Cuisine collective et purée de bébé <p>Ouvert aux personnes sans statut</p>
Lucille-Teasdale (Hochelaga-Maisonneuve, Mercier-Ouest et Rosemont)	
<p>Escale Famille le Triolet * Adresse : 3100, Rue Arcand, bureau 207 Téléphone : 514-252-0289 Site web : www.escalefamilleletriolet.org</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aide vestimentaire et matérielle • Aide à l'allaitement • Halte-garderie
<p>Regroupement Entre-Mamans * Adresse : 3363, Rue de Rouen, bureau 1 Téléphone : 514-525-8884 Site web : www.entremamans.qc.ca</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aide vêtements • Location de meubles • Ateliers divers • Répit/Halte-garderie <p>Carte de membre : 15\$ Ouvert aux personnes sans statut</p>
<p>Magasin-Partage « Les chemins du Soleil » * Adresse : 1155, Rue Alexandre-de-Sève Téléphone : 514-528-9991 Site web : www.lescheminsdusoleil.org</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aide alimentaire • Aide pour les fournitures scolaires <p>Demande preuve d'adresse et preuve de revenu.</p>
Pointe de l'île (Mercier-Est (district de Tétéaultville), Anjou, Rivière-des-Prairies—Pointe-aux-Trembles et Montréal-Est)	
<p>Maison des familles de Mercier-Est Adresse : 700, Rue Georges-Bizet Téléphone : 514-354-6044 Site web : http://maisondesfamilles.ca</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Halte-garderie • Écoute, référence, accompagnement • Activités pour parents et enfants
St-Léonard et St-Michel	
<p>Centre Conseils Grossesse * Adresse : 7394, 19^{ème} Avenue Téléphone : 514-593-1720 Site web : www.ccgrossesse.org</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tests de grossesse gratuits • Écoute et informations pour les mamans • Vêtements de maternité et de bébé • Accompagnement à l'accouchement et suivi après la naissance <p>Ouvert mercredi et jeudi 10h à 18h.</p>
<p>Centre communautaire la Patience * Adresse : 8961, 12^{ème} Avenue Téléphone : 514-326-4766 Site web : http://lapatience.org</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Soutien alimentaire pour les femmes enceintes • Repas chauds • Vêtements à prix modiques • Activités

Sud-Ouest – Verdun (Petite-Bourgogne, Saint-Henri, Verdun, Ville-Émard–Côte-Saint-Paul et Pointe-Saint-Charles)	
<p>Famijeunes Adresse : 3904, Rue Notre-Dame Ouest Téléphone : 514-931-5115 Site web : www.famijeunes.org</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Halte-répit • Ateliers divers et cuisine collective
<p>Station Familles Adresse : 2385, Rue Jolicoeur Téléphone : 514-762-2525 Site web : www.stationfamilles.org</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Halte-répit • Ateliers <p>Ouvert aux personnes sans statut. Numéro d'assurance maladie de l'enfant demandé, mais s'il n'en a pas, il faut simplement les aviser.</p>
<p>Familles en action * Adresse : 1909, Rue Centre Téléphone : 514-932-6373 Site web : http://famillesenaction.org</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Halte-garderie • Aire de jeux et jeux libres • Programme pour les mamans de 21 ans et moins • Échange de vêtements • Activités communautaires et ateliers <p>Ouvert aux personnes sans statut.</p>
LAVAL	
Pour en savoir davantage sur les organismes communautaires de la région de Laval, il est possible de consulter le www.211laval.ca	
<p>Centre communautaire Val-Martin Adresse : 828, 79^{ème} Avenue, Chomedey Téléphone : 450-973-8787 Site web : www.ccv.m.org</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maison de la famille (0-5 ans) et Maison des jeunes. • Milieu de vie; plusieurs activités gratuites. • Halte-répit • Préparation à la maternelle; jardins d'enfants • Ateliers, activité, causeries • Cuisines collectives (10\$ par atelier) <p>Ouvert aux personnes sans statut. Aucun document demandé (sauf pour une inscription des enfants à la halte-garderie, pour cela la carte <u>RAMQ de l'enfant</u> est demandée)</p>
<p>Maison des enfants le dauphin de Laval Adresse : 799, Rue Loranger, Chomedey Téléphone : 450-978-2664 Site web : www.maisondesenfants.qc.ca</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Activités pour les 0-5 ans. • Ateliers pour les parents, causeries • Halte-garderie • Activités libres et aide aux devoirs pour les 6 à 12 ans. <p>Toutes les activités sont gratuites (sauf pour l'aide aux devoirs en soirée)</p> <p>Ouvert aux personnes sans statut. Aucun document demandé (on demande l'adresse et d'autres informations pour les statistiques, mais pas de preuves nécessaires.).</p>
<p>Maison de quartier de Fabreville Adresse : 3031, Boul. Dagenais, Fabreville Téléphone : 450-625-5453 Site web : www.mqfabreville.org</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aide alimentaire (téléphoner le mardi pour réserver). • Halte-garderie • Activités pour les parents et enfants • Cuisines collectives (\$) <p>Pour les résidents de Fabreville.</p> <p>Ouvert aux personnes sans statut. Aucun document demandé.</p>

<p>Maison de quartier Vimont Adresse : 1747, Rue Lavoie, Vimont Téléphone : 450-662-0580 Site web : www.maisonquartiervimont.com</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Halte-garderie • Diverses activités pour les 0 à 17 ans • Ateliers pour parents (volet pour les pères) • Conférences et événements. <p>Services en français uniquement. Frais de 5\$ par an pour être membre.</p> <p>Ouvert aux personnes sans statut. Aucun document demandé.</p>
<p>La Parentèle de Laval Adresse : 695, Av. Léo-Lacombe, Laval-des-Rapides Téléphone : 450-662-9835 Site web : www.laparenteledelaval.com</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ateliers pour parents et enfants de 0-5 ans et 6-12 ans. • Volet pour les pères • Évènements et sorties (\$) • Vêtements pour adultes et enfants, livres et jouets. • Halte-garderie (2\$ par bloc de 3 heures). <p>Frais de 5\$ par an pour avoir la carte de membre. Pour les familles de Laval-des-Rapides</p> <p>Ouvert aux personnes sans statut. Aucun document demandé. On vous demandera des informations au moment de l'inscription (pour les statistiques de l'organisme seulement).</p>
<p>Relais du quartier de Saint-Vincent-de-Paul Adresse : 4899, Rue Saint-Joseph, Saint-Vincent-de-Paul Téléphone : 450-664-4711 Site web : www.rqsvp.com</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ateliers, activités et sorties pour parents et enfants 0-12 ans • Cafés-conférences • Halte-garderie et camp de jour • Dépannage alimentaire et cuisines collectives pour adultes. <p>Pour les résidents du territoire des Mille-Îles (est de Laval; quartiers Saint-Vincent-de-Paul, Duvernay et Saint-François)</p> <p>Ouvert aux personnes sans statut. Aucun document demandé (sauf pour une inscription des enfants à la halte-garderie ou au camp de jour, pour cela la carte <u>RAMQ de l'enfant</u> est demandée)</p>
<p>Maison de la famille Saint-François Adresse : 8190, Boul. Lévesque Est, Saint-François Téléphone : 450-665-6510 Site web : www.maisonfamillestfrancois.com</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Activités pour les enfants de 0-12 ans • Atelier maman-bébé • Cafés-causeries • Cuisines collectives • Halte-garderie (\$) <p>La plupart des activités sont gratuites.</p> <p>Ouvert aux personnes sans statut. Aucun document demandé (sauf pour l'inscription aux services d'aide alimentaire).</p>
<p>Centre communautaire du petit espoir Adresse : 1235, Montée du Moulin, Saint-François Téléphone : 450-936-1922 Site web : www.petitespoir.ca</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Activités pour les enfants 0 à 5 ans • Activités spéciales parents et enfants • Cafés-rencontres • Accueil, accompagnement, références <p>Ouvert aux personnes sans statut (sauf pour les cours de francisation). Aucun document demandé.</p>

<p>Le Relais Familial d’Auteuil Adresse : 6135 Boul. des Laurentides, suite 1, Auteuil Téléphone : 450-628-3246 Site web : http://relais-familial-auteuil.org</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ateliers prénataux, ateliers postnataux • Soutien aux enfants et à leur famille. • Activités pour enfants et parents • Camp de jour • Cuisine collective et cafés-causeries <p>Frais de 5\$ par an, par famille, pour avoir la carte de membre. Frais possibles pour certaines activités.</p> <p>Ouvert aux personnes sans statut. Aucun document demandé.</p>
<p>Repère Adresse : 644 Rue St-André (situé dans les bureaux d’Entraide Laval) Téléphone : 450-663-8039 poste 239 Site web : www.repere.org</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Organisme pour les <u>pères</u> • Services psychosociaux • Groupes d’entraide • Clinique juridique (uniquement en droit de la famille). • Frais de 10\$ par an pour être membre <p>Ouvert aux pères sans statut. Aucun document demandé.</p>
<p>Mieux-Naitre Téléphone : (438) 830-4323 3534 Boulevard de la Concorde E, Laval, QC H7E 2C5 http://www.mieuxnaitre.org/fr/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ateliers prénataux, ateliers postnataux • Service de relevailles • Soutien aux enfants et à leur famille. • Activités pour enfants et parents • Café causerie <p>Ouvert aux personnes sans statut</p>
<p>LONGUEUIL</p>	
<p>Barbaparents Adresse : 542, Rue King George Téléphone : 450-448-3454 Site web : www.barbaparents.org</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Activités pour enfants de 0 à 11 ans et leurs parents • Halte-garderie 0-5 ans • Activités familiales • Marché aux puces <p>Inscription : Carte de membre obligatoire. 25\$ par année et par famille.</p> <p>Ne demande pas de preuve d’adresse ou de revenu. Demande la <u>carte RAMQ des enfants</u> pour des raisons de sécurité (possible de mentionner que les enfants n’ont pas la RAMQ).</p>
<p>Carrefour Mousseau Adresse : 230, Boul. des Ormeaux Téléphone : 450-468-4926 Site web : www.carrefourmousseau.org</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Secteur garderie (\$) : enfants de 16 mois à 5 ans, halte-garderie, halte-répît, classe de langage (ouvert aux enfants qui ne parlent pas français), éveil à la musique • Secteurs jeunes : Atelier de cuisine durant les journées pédagogiques. • Secteur adultes : Cuisines collectives, déjeuner-conférence, ateliers de conversation en français, événements spéciaux. <p>Carte de membre : 4\$ par année.</p> <p>Ne demande pas de preuve d’adresse ou de revenu. Pourrait demander la carte RAMQ des enfants pour des raisons de sécurité, mais ne l’exige pas (possible de mentionner que les enfants n’ont pas la RAMQ).</p>

<p>Le Fablier Adresse : 2014, Ch. de Chambly Téléphone : 450-616-0620 Site web : www.lefablier.org</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Organisme d'éducation populaire et d'alphabétisation • Familles et enfants 0-12 ans : activités pour enfants, pour parents et pour parents-enfants. • Prêts de livres; mini-bibliothèque. • Cafés-rencontres. • Activités libres : espace jeux, espace de détente, matériel informatique • Fêtes et sorties • Toutes les activités sont gratuites. • Mardi, mercredi et jeudi : 9h30 à 15h <p>Ouvert aux personnes sans statut. Aucun document demandé à l'inscription.</p>
<p>Ressources Saint-Jean-Vianney Adresse : 2255, Rue Cartier (situé dans la Maison de quartier Saint-Jean-Vianney) Téléphone : 450- 646-6722 Site web : http://rsjv.org</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Centre communautaire qui offre certaines activités pour enfants et famille. • Activités pour les 0 à 12 ans : heures du conte, jeunesse en forme, récréathèque. • Ateliers pour les parents • Cuisines collectives • Services en français uniquement • Frais pour les activités sportives (\$\$) • Carte de membre : 2\$ par année (facultative). <p>Ouvert aux personnes sans statut. Aucun document demandé à l'inscription.</p>
<p>La Maison Tremplin de Longueuil Adresse : 267, Rue Toulouse Téléphone : 450-442-4019 Site web : www.maisontremplin.com</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Activités et ateliers pour les 0-12 ans et leurs parents • Halte-garderie et halte-répit • Programme de stimulation pour les 0-5 ans • Programme d'activités parascolaires pour les 6-12 • Déjeuner-causerie • Friperie (\$) • Salle à dîner avec repas chauds à coût modique (lundi-vendredi : 11h45 à 12h45) • 7\$ par année par famille pour la carte de membres. Certaines activités ont un coût (5\$ pour un membre individuel) <p>Pour les familles de l'arrondissement du Vieux-Longueuil. Ne demande pas de documents pour l'inscription (Demande l'adresse, mais pas de preuve de résidence).</p>
<p>Maison de la Famille LeMoyne Adresse : 1882, Rue St-Georges, bureau 503 Téléphone : 450-465-3571 Site web : www.maisondelafamillemoyne.org</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Halte-garderie éducative (\$) • Activités motrice parents-enfants • Activités pour parents : conférences, activités familiales • Accueil, écoute et références • Cartes de membre de 10\$ par année (pas obligatoire pour participer aux activités de la maison. <p>Pour les familles de LeMoyne et des environs. Demande le numéro de carte RAMQ des enfants pour raison de sécurité. Ne demande pas de documents pour les parents.</p>

<p>Maison de la famille la Parentr'aide Adresse : 2060 Rue Holmes, Saint-Hubert Téléphone : 450-923-9333 Site web : http://laparentraide.ca</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Activités pour les enfants de 0-17 ans et leurs parents. • Activités pour parents, activités parents-enfants • Halte-garderie (\$) • Camps de jour estival • Activités spéciales • Friperie <p>Carte de membre au coût de 20\$ par an. Ne demande pas de documents pour l'inscription (sauf pour ceux qui souhaiteraient ne pas payer la carte de membre. Dans ce cas, on demande une preuve de revenu.).</p>
<p>L'Envol Adresse : 1546 Rue de L'Église Longueuil, Secteur LeMoyne Téléphone : (450) 465-1441 poste 224 Personne ressource : Luz Ibarra – intervenante (la contacter pour s'inscrire) Site web : www.lenvol.org</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Différentes activités et services pour femmes enceintes et jeunes mères qui ont un ou plusieurs enfants entre 0 et 5 ans. • Intervention en milieu familial; visites à domicile • Centre de jour • Dépannage alimentaire et vestimentaire • Garderie; halte-garderie. • Clinique pédiatrique <p>Services <u>uniquement</u> pour les femmes enceintes et mères de 25 ans et mois, de Longueuil, St-Hubert et Brossard. Ouvert aux femmes sans statut, si elles correspondent aux critères d'âge et de région. Aucun document demandé à l'inscription. Pas de frais pour l'inscription.</p>
<p>AUTRES : Vêtements, meubles et accessoires pour mère et bébé</p>	
<p>PeakaBoo* Adresse : 807, Rue Rachel Est Téléphone : 514-890-1222</p>	<p>Vêtements usagés, meubles, jouets, livres; achat-vente neuf et usagé (0 à 12 mois).</p>
<p>J.Hauerstock* Adresse : 6900, Boul. Décarie Téléphone : 514-738-4186</p>	<p>Vente de sous-vêtements de maternité.</p>
<p>Le magasin du Chaînon* Adresse : 4375, Boul. St-Laurent Téléphone : 514-843-4354</p>	<p>Vente de meubles et de vêtements usagés pour adultes et enfants.</p>
<p>Friperie pour enfants La Boîte aux Trésors* Adresse : 1610, Rue Barré, St-Laurent Téléphone : 514-855-0659</p>	<p>Vêtements, jouets, accessoires et meubles usagés pour enfants.</p>
<p>La griffe des petits amis* Adresse : 5164, Chemin Queen Mary Téléphone : 514-482-1222</p>	<p>Vêtements neufs et usagés pour bébés, enfants et femmes enceintes; jouets et accessoires neufs et usagés.</p>

ANNEXE 1 : Outil pour déterminer votre budget

	Montant approximatif	Nombre de fois
Suivi de grossesse		
Frais du médecin		
Frais de la clinique		
Frais des analyses		
Échographie		
TOTAL suivi de grossesse		
Accouchement		
Frais du médecin		
Épidurale		
Frais d'hôpital pour mère		
Frais d'hôpital pour le bébé*		
TOTAL accouchement		
TOTAL DES FRAIS		

* Pour vérifier si votre enfant aura ou non accès à une couverture de santé, merci de vous référer à la page 17 du guide.

ANNEXE 2 : Le guide Mieux-Vivre

Allez sur le site internet : <https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre>

INSPQ Centre d'expertise et de référence en santé publique

Suivez-nous sur :   

Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans

Guide pratique pour les mères et les pères

Version anglaise *From Tiny Tot to Toddler*

2016



À propos du guide

Mieux vivre avec notre enfant est un guide pratique qui contient une information appuyée scientifiquement sur la grossesse, l'accouchement et les deux premières années de vie de l'enfant.

Offert gratuitement aux parents québécois

Un guide imprimé est remis gratuitement à tous les nouveaux parents du Québec au début du suivi de grossesse, ainsi qu'aux parents qui adoptent un enfant. Tout autre personne intéressée peut en faire l'**achat**.

Vous n'avez pas reçu votre guide gratuit?

Consultez la page **Où obtenir votre guide gratuit** pour savoir où vous le procurer dans votre région. **Prenez note que nous ne faisons aucun envoi de guide.**

Édition 2016 : Quoi de neuf?



Où obtenir votre guide gratuit



Consulter le guide



Télécharger le guide



Nous joindre



Devenir parent

Quels programmes et services gouvernementaux visent les nouveaux et les futurs parents?

DÉCOUVREZ-LES ICI ▶





EN TOUT TEMPS

VOUS AVEZ LE **DROIT**
de consulter la totalité
de votre dossier.

Pendant votre grossesse

VOUS AVEZ LE DROIT...

- D'être informée de façon satisfaisante sur le déroulement de votre grossesse, sur le travail et l'accouchement et l'allaitement.
- De choisir le ou la professionnelLE qui vous suivra durant votre grossesse, que ce soit un médecin ou une sage-femme, et d'avoir la possibilité de changer de professionnelLE, peu importe le moment de votre grossesse.
- D'être informée sur les différents lieux de naissance (hôpital, maison de naissances, domicile), sur ce qui les caractérise (routines, règlements, taux et type d'interventions) et de les visiter.
- D'être informée des limites et des effets indésirables des médicaments et interventions suggérés.
- De refuser les médicaments et les traitements qui vous sont proposés.
- D'obtenir de votre professionnelLE des informations sur les alternatives aux médicaments et aux interventions proposés.
- D'être informée sur la possibilité pour vous d'avoir un accouchement vaginal même si vous avez déjà eu une césarienne (AVAC).
- De demander, au besoin, l'avis d'unE deuxièmE professionnelLE concernant une question qui vous préoccupe.

Pendant le travail et l'accouchement

VOUS AVEZ LE DROIT...

- De vivre le travail et la naissance de votre bébé à votre rythme et sans intervention que vous ne souhaitez pas.
- D'être accompagnée par les personnes de votre choix pendant toute la durée du travail et de l'accouchement.
- De refuser d'être examinée par des étudiantEs.
- D'être informée des motifs et des effets, pour vous et votre bébé, de toutes les interventions (déclenchement, stimulation, forceps, épisiotomie, péridurale, calmant, monitoring continu, sérum, etc.) et de refuser celles que vous ne jugez pas pertinentes.
- De boire et de manger en tout temps.
- De pousser et d'accoucher dans la position qui vous convient le mieux.
- De limiter le nombre de personnes lors de la naissance de votre enfant (proches et intervenantEs).

Si on vous dit que vous devez avoir une césarienne

VOUS AVEZ LE DROIT...

- De connaître les raisons médicales nécessitant une telle intervention et les alternatives possibles.
- D'être informée sur les différents types d'anesthésie disponibles et de choisir celui qui vous convient.
- D'être accompagnée de votre conjoint ou d'une personne significative et ce, en tout temps.

Après la naissance de votre enfant

VOUS AVEZ LE DROIT...

- D'avoir un contact peau à peau avec votre bébé et ce, dès sa naissance et de le garder dans vos bras le temps qu'il vous convient.
- De cohabiter avec votre enfant en tout temps, quel que soit le nombre d'occupants de la chambre.
- De connaître les raisons des examens et des interventions proposés pour votre enfant, de les refuser ou de les retarder (gouttes dans les yeux, injection de vitamine K, tests sanguins, etc.)
- De demander que des arrangements soient pris afin que la personne significative de votre choix puisse demeurer avec vous le jour comme la nuit.
- D'allaiter votre bébé à la demande et d'exiger qu'aucun supplément (eau, lait artificiel) ne lui soit donné.
- D'avoir à votre disposition une ressource adéquate pour vous aider à allaiter.
- D'exiger de ne pas être dérangée, selon vos besoins de repos ou d'intimité, par les routines de l'établissement.
- De refuser les médicaments proposés si vous ne les jugez pas nécessaires.
- De quitter l'établissement de santé dès que vous le souhaitez et ce, même si votre congé n'a pas été signé par unE professionnelLE.
- Si votre bébé doit être hospitalisé, de bénéficier de toute mesure facilitant votre présence constante auprès de lui (conditions minimales pendant votre séjour et poursuite de l'allaitement).

Quelles que soient les personnes consultées

VOUS POUVEZ EXIGER DES INFORMATIONS claires et complètes.

POUR EN SAVOIR DAVANTAGE

ASSOCIATION POUR LA SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC
(514) 528-5811/www.aspq.org

SAGES-FEMMES

Regroupement les sages-femmes du Québec
(514) 738-8090/www.rsfq.org
Ordre des sages-femmes du Québec
(514) 286-1313/www.osfq.org

MÉDECINS

Association des médecins en périnatalité
www.aopq.org
Association des obstétriciens et gynécologues du Québec
www.gynecoquebec.com
Collège des médecins du Québec
(514) 933-4441/1-888-MEDECIN/www.cmq.org

ÉTABLISSEMENTS AMIS DES BÉBÉS

<http://breastfeedingcanada.ca>

ÉTABLISSEMENTS DE SANTÉ ET INFO-SANTÉ

Association québécoise des établissements de santé
et de services sociaux
www.aqesss.qc.ca

MÉDICAMENTS, PRODUITS NATURELS ALCOOL, DROGUE

Motherisk
www.motherisk.org

RÉSEAU COMMUNAUTAIRE

Réseau des centres de ressources périnatales
(819) 563-0222/www.reseaudesrcrp.org
Regroupement Naissance-Renaissance
(514) 392-0308/www.naissance-renaissance.qc.ca
Serena
1-866-273-7362/www.serena.ca
Fédération du Québec pour le planning des naissances
(514) 866-3721/www.fqpn.qc.ca

Si vous considérez que vos droits ne sont pas respectés vous pouvez formuler une plainte au comité des plaintes de l'institution concernée. Vous pouvez aussi en informer les instances suivantes qui se préoccupent de la promotion de vos droits :

- Le comité des usagers de l'établissement concerné
- Le Regroupement Naissance-Renaissance (RNR)
- L'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ)

Contributions :

Ce feuillet est un outil pour l'exercice et le respect de vos droits par les professionnelLES qui vous entourent. Ce feuillet a été conçu en lien avec la loi sur les services de santé et services sociaux du ministère de la Santé et des Services sociaux et la Charte des droits de la personne du Québec.

Cinquième édition – juin 2007

Révision sous la direction du Comité national d'orientation et de mobilisation en périnatalité de l'ASPQ (Première édition, 1989; 2e, 1993; 3e, 1997; 4e 2002)

Nous tenons à remercier tout spécialement les personnes qui ont contribué à la mise à jour de ce dépliant.

DROITS des femmes

GROSSESSE ET ACCOUCHEMENT

Depuis que le monde est monde la grossesse, l'accouchement et la naissance d'un enfant constituent des événements normaux et naturels. Il s'agit cependant d'une période de votre vie où vous aurez à prendre plusieurs décisions quant aux traitements et aux soins que vous recevrez. Ces décisions vous reviennent de plein droit.

Les événements liés à la naissance méritent de se vivre harmonieusement et vous avez le droit d'obtenir le soutien approprié (information, accompagnement, soins, etc.) pour vous aider à faire des choix éclairés.





Grossesse

L'alimentation durant la grossesse: un dossier complet à découvrir.



Magazine gratuit

ÉDITION SEPTEMBRE 2018

Entrez votre code postal et trouvez où vous procurer votre magazine Naître et grandir.

