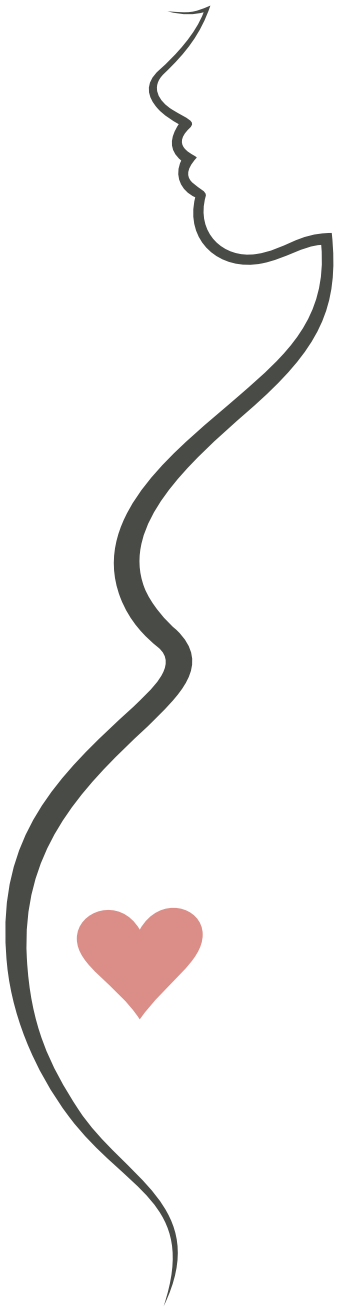
Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Îles

Québec

Grossesse, accouchement et maternité



Informations importantes

Services du CISSS des Îles

https://www.cisssdesiles.com/grossesse-et-maternite/

Questions ou inquiétudes?

811 Info-Santé et Info-Social
Service infirmier ou travailleur social 24/7

Pour un service de soutien

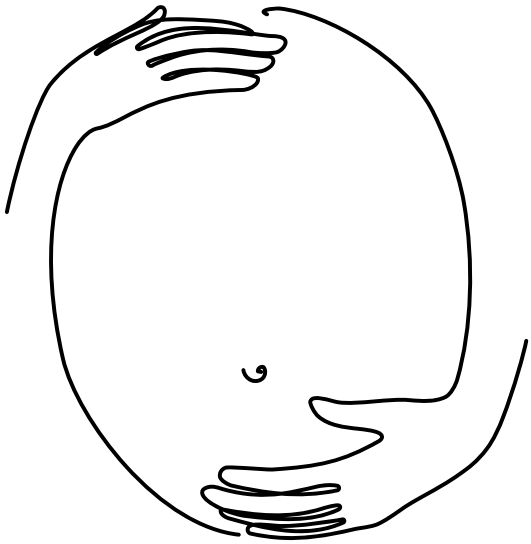
https://magrossesse.safir.ctip.ssss.gouv.qc.ca/fr
L'inscription au service Ma grossesse vous permet un accès gratuit, rapide et confidentiel à de l'information et des services adaptés à vos besoins durant votre grossesse.

- Coordonnées de la Clinique Santé première ligne 418 986-6611
  Pour rendez-vous et suivi

- Coordonnées du département obstétrical
  418 986-2121 #8253 ou #8249
  Pour urgence et accouchement
  À partir de 20 semaines
  Merci de téléphoner avant de se présenter

Prendre rendez-vous pour vos prélèvements

CLSC du CISSS des Îles entre 7 h et midi :
418 986-2572
Bilan premier trimestre (entre 6 et 10 semaines)
Dépistage des anomalies chromosomiques entre 10 et 13 6/7 semaines ET 14 et 17 6/7 semaines
Bilan de 3e trimestre entre 26 et 28 semaines



Cours prénataux

Offerts par l'infirmière en santé parentale et infantile pour information: 418 986-2121 #4231

Durée du séjour à l'hôpital

La durée du séjour varie d'un accouchement à l'autre, mais elle est généralement entre 24 et 48 heures lors d'un accouchement vaginal et entre 48 et 72 heures lors d'une césarienne.

Suivi postnatal par le CLSC

Contact téléphonique dans les 24 heures suivant la sortie du centre hospitalier.
Rencontre postnatale à votre domicile dans un délai de 24-72 heures suivant la sortie du centre hospitalier selon l'évaluation clinique de l'infirmière.

Communiquez avec votre CLSC si vous n'avez pas reçu d'appel 24 heures après votre sortie du centre hospitalier.

N.B. : Assurez-vous d'être joignable en tout temps.

Renseignements factuels sur la grossesse et l'accouchement

https://www.pregancyinfo.ca/fr

Référence au guide *Mieux vivre avec notre enfant*

https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre

Pour connaître les signes d'alarme, consultez votre guide à la section Grossesse/ La santé pendant la grossesse/ Signaux d'alarme

Pour de plus amples informations :
Sous l'onglet grossesse, des informations sur :
Le quotidien pendant la grossesse, l'alimentation pendant la grossesse, la santé pendant la grossesse, la préparation à l'allaitement, la préparation à l'accouchement

Sous l'onglet accouchement, des informations sur :
Le début du travail, le déroulement de l'accouchement, les interventions possibles pendant l'accouchement.

Sous l'onglet alimentation, des informations sur :
Nourrir bébé au sein et nourrir bébé au biberon.

Sites Internet importants

- Naître et Grandir www.naitreetgrandir.com
- Petit guide de grossesse et allaitement www.chusj.org/fr/soins-services/P/Pharmacie/Centre- IMAGe/Petit-Guide-Grossesse-et-allaitement
- Active pour la vie www.education.gouv.qc.ca/references/tx-solrtyperecherchepublicationtx-solrpublicationnouveaute/resultats-de-la-recherche/detail/article/active-pour-la-vie-lactivite-physique-pendant-et-apres-la-grossesse
- Pour une grossesse paisible publications.msss.gouv.qc.ca/msss
- Tabagisme www.famillesansfumee.ca
- Enceinte? Alcool et drogue publications.msss.gouv.qc.ca/msss
- Devenir parents www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/grossesse-parentalite/parent
- Régime Québécois d'Assurance Parentale (RQAP) www.rqap.gouv.qc.ca
- Guichet d'accès services de garde de Québec www.laplace0-5.com
- Allaitement Sein-Pathique https://www.seinpathique.com

Autres informations pertinentes

Dépistage des anomalies chromosomiques
https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/depistage-et-offre-de-tests-de-porteur/programme-quebecois-de-depistage-prenatal

Décompte des mouvements fœtaux
https://www.chusj.org/fr/soins-services/C/complications-de-grossesse/complications-mere/Complications/decompte-mouvements-foetaux

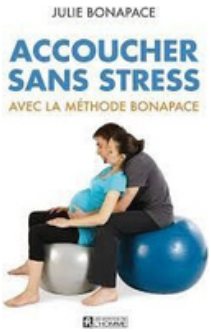
Vaccination et grossesse
https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/vaccination-et-grossesse.html
https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002176

Reconnaitre les symptômes de travail prématuré
https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/trimestre3/grossesse-accouchement-travail-premature

Reconnaitre les symptômes de prééclampsie
https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/trimestre3/hypertension-preeclampsie-durant-grossesse

Exercices pour le périnée (KEGEL)
https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/sante-bien-etre/grossesse-exercices-perinee-kegel-cuisses-abdos
https://www.cisss-at.gouv.qc.ca/partage/RENCONTRES-PRENATALES/2022-04_PREPARATION-PLANCHER-PELV.pdf

Gestion de la douleur
Livre: *Accoucher sans stress avec la méthode Bonapace*
Auteure : Julie Bonapace



Accouchement et plan de naissance
https://www.chusj.org/CORPO/files/f1/f1ebe94c-82eb-4016-8f1c-5b7a46ad9def.pdf

Les interventions possibles pendant l'accouchement
https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/accouchement/les-interventions-possibles-pendant-l-accouchement

L'extraction manuelle du lait et l'allaitement
https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/alimentation/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-allaitement-maternel-avantage
https://www.cisss-at.gouv.qc.ca/allaitement

Dépliant élaboré par le CISSS des Iles disponible

