

*J'ai décidé de garder mon bébé,
je ne peux pas compter sur mes parents
et j'espère que mon chum pourra
m'aider... Mélissa, 15 ans*

*J'ai pas fini mon secondaire...
Mon conjoint vient de me laisser et je suis
enceinte d'un deuxième... Je me demande
ce que je vais faire... Lison, 23 ans*

*Je suis en chômage depuis 11 mois
et ils parlent de fermer l'usine...
On attend notre 3^e enfant...
Stéphane, 28 ans*

*Je suis contente d'avoir
un bébé, mais il faudrait que
j'arrête de consommer...
Sophie, 19 ans*

*Je suis au Québec depuis 2 ans
pour compléter mes études universitaires.
Mais là, je suis enceinte et sans
le sou... Fatima, 26 ans*

Et moi ?

Mon contact au CSSS

Nom :

Téléphone :

Centres de santé et de services sociaux Région de la Capitale-Nationale

Toujours près de vous...

Charlevoix

- Baie-Sainte-Catherine (418) 237-4272
- Baie-Saint-Paul (418) 435-5475
- Isle-aux-Coudres (418) 438-2788
- La Malbaie (418) 665-6413
- Saint-Siméon (418) 638-2369

Portneuf

- Donnacona (418) 285-2626
- Pont-Rouge (418) 873-6062
- Saint-Marc-des-Carières (418) 268-3571
- Saint-Raymond (418) 337-4611

Québec-Sud

- Basse-Ville/Limoilou (418) 529-2572
- Des-Rivières (418) 688-9212
- Haute-Ville (418) 641-2572
- Sainte-Foy/Cap-Rouge/
L'Ancienne-Lorette (418) 651-2572

Québec-Nord

- Beauport (418) 663-2572
- Beaupré (418) 827-5241
- Île-d'Orléans (418) 828-2241
- La Source Sud (76^e Rue Est) (418) 628-2572
- La Source Nord (av. Notre-Dame) (418) 849-2572
- Loretteville (418) 843-3001
- Val-Bélair (418) 843-2572

Centre Holland

(418) 683-9274

Agence
de développement
de réseaux locaux
de services de santé
et de services sociaux

Québec
Capitale nationale



Direction régionale de santé publique

La famille s'agrandit!



Besoin d'un coup de main ?

Est-ce pour moi ?

Je suis enceinte ou viens tout juste d'avoir un bébé et...

- J'ai moins de 20 ans.
- J'ai 20 ans ou plus, je n'ai pas terminé mon 5^e secondaire et je vis des difficultés financières.
- J'ai immigré au Québec depuis peu et j'ai besoin d'aide.

Ma conjointe ou ma copine est enceinte



J'ai des questions sur la grossesse...

Je veux savoir quoi faire pour avoir un bébé en bonne santé...

Je veux en savoir plus sur la façon d'agir avec mon enfant et sur son développement...

J'ai de la difficulté à préparer la venue du bébé...

Je vis une période remplie d'émotions, j'aimerais en parler à quelqu'un, être rassuré(e)...

J'ai besoin de répit...

Quelle sorte de coup de main ?

- **Une présence chaleureuse** à partir de la 12^e semaine de grossesse jusqu'à ce que mon enfant ait 5 ans.
- **Un suivi ajusté à mes besoins** durant cette période.
- **De l'information sur différents sujets** : allaitement, développement du bébé, ressources du milieu, etc.
- **Un contact avec des personnes-ressources**, comme l'infirmière, la nutritionniste, la travailleuse sociale, le médecin, l'éducatrice spécialisée et les organismes communautaires.
- **Un accompagnement dans mes démarches** (retour à l'école, recherche d'emploi, etc.).
- **La possibilité de rencontrer d'autres parents** avec qui je pourrai partager mes bons coups et mes inquiétudes.



Quels sont les avantages ?

Pour maman ou papa

- J'aurai de l'information sur la grossesse, l'arrivée du bébé, l'alimentation.
- Je serai accompagné(e) dans mon rôle de mère ou de père.
- J'aurai quelqu'un à qui parler de mes préoccupations.
- Je serai soutenu(e) dans mes démarches.
- Je pourrais recevoir gratuitement un supplément alimentaire (OLO : œufs, lait, oranges) durant ma grossesse ou parce que j'allait.

Pour bébé

- Mes parents prendront soin de moi, même avant de me tenir dans leurs bras.
- Ils sauront ce qu'il faut faire pour que je me développe bien.



J'aurai toutes les chances de commencer ma vie du bon pied...

Pour bien grandir dans ma famille !