

Ressources pour la personne qui accouche et son bébé

Vous avez des questionnements ou des inquiétudes concernant votre santé ou celle de votre bébé? Voici des ressources disponibles à contacter pour trouver les réponses à vos questionnements.

1
Mieux vivre
avec notre
enfant

Volume de référence par excellence pour les parents, il est complet et facile à consulter. Vous n'avez qu'à repérer le sujet que vous voulez dans l'index et vous y trouverez les mêmes conseils que ceux dispensés par les infirmières. Il est aussi accessible sur internet (www.inspq.qc.ca/mieux-vivre).



2
Info-Santé et
Info-Social
(811)

Service disponible 24 heures/24 et 7 jours/7. Une infirmière ou un travailleur social répondra à toute question pour laquelle vous ne trouvez pas l'information ou sur laquelle vous avez besoin de clarification. Advenant une situation demandant une évaluation physique ou psychologique, le professionnel vous redirigera vers la ressource appropriée. En cas d'urgence, n'attendez pas et présentez-vous à l'urgence.

3

Équipe petite enfance du CLSC

Un suivi postnatal directement au CLSC ou téléphonique est assuré par le CLSC pour toutes les personnes qui accouchent et leur bébé entre 1 et 5 jours suivant le congé de l'hôpital. Des cliniques sur rendez-vous sont disponibles en semaine seulement. Vous pouvez voir une infirmière **dans les 14 premiers jours en postnatal** si votre bébé a besoin d'un suivi pour une jaunisse, son poids, ou si vous avez besoin de soutien avec l'allaitement.

Abitibi

Équipe petite enfance du CLSC

- Amos, du lundi au vendredi, entre 8 h et 16 h : 819 732-3271, poste 4202
- Barraute, du lundi au vendredi, entre 8 h et 16 h : 819 734-6571, poste 228

Membres première nation et habitants de Pikogan

- Centre de santé Pikogan : 819 732-6591, poste 2285 (sur rendez-vous)
 - » Lundi au jeudi, 8 h 15 à 16 h 30
 - » Vendredi, de 8 h 15 à 15 h (ou 12 h en période estivale)

Abitibi-Ouest

Équipe petite enfance du CLSC

- Du lundi au vendredi, entre 8 h et 16 h : 819 333-2311, poste 52545

Rouyn-Noranda

Équipe petite enfance du CLSC

- Du lundi au vendredi, entre 8 h et 16 h : 819 762-8144, poste 0

Témiscamingue

Équipe petite enfance du CLSC

- Ville-Marie, du lundi au vendredi, entre 8 h et 16 h : 819 629-2420, poste 4229
- Témiscaming-Kipawa, du lundi au vendredi, entre 8 h et 16 h : 819 627-3385, poste 1232

Vallée-de-l'Or

Équipe petite enfance CLSC

- Val-d'Or du lundi au vendredi, entre 8 h et 16 h : 819 825-5858, poste 5332

4

Centre de services ambulatoires (CSA)

Vous pouvez appeler pour prendre rendez-vous avec une infirmière **lorsque votre bébé a plus de 14 jours de vie.**

Abitibi

- Fins de semaine et jours fériés seulement, 8 h à 16 h :
819 732-3341, poste 2649 ou 2646
 - » Suivi de poids et bilirubine

Membres première nation et habitants de Pikogan

- Centre de santé Pikogan : 819 732-6591, poste 2285 (sur rendez-vous)
 - » Lundi au jeudi, 8 h 15 à 16 h 30
 - » Vendredi, de 8 h 15 à 15 h (ou 12 h en période estivale)

Abitibi-Ouest

- Tous les jours et jours fériés, entre 8 h à 16 h :
819 333-2311, poste 52409
 - » Soins de plaies, pansement et sutures

Rouyn-Noranda

- Du lundi au vendredi, entre 7 h 30 et 18 h : 819 764-5131, poste 49778
 - » Suivi de poids, bilirubine, support allaitement
- Fins de semaine ou jours fériés, entre 8 h et 16 h
819 764-5131, poste 49778 pour :
 - » Suivi de poids et bilirubine

Témiscamingue

- Non applicable

Vallée-de-l'Or

- Non applicable

5

Allaitement : C'MAMAN (marraines en allaitement)

Votre **pharmacien** est aussi une source précieuse d'information. N'hésitez pas à le consulter au besoin sur la compatibilité d'une médication et de l'allaitement. De plus, certaines pharmacies offrent la location de tire-lait et il est également possible de vous procurer des seringues pour récolter le colostrum, informez-vous auprès de vos pharmacies.

Clinique d'allaitement d'Abitibi-Ouest (La Sarre) 819 339-5617
Pour tous problèmes d'allaitement plus complexes pour l'Abitibi-Témiscamingue (frénectomie, troubles de succion, problème de production de lait, etc.). Une évaluation sur place est faite par une infirmière et un médecin certifiés IBCLC. La référence peut être faite par un médecin, le CLSC ou vous pouvez prendre rendez-vous directement.

Ce sont des mères bénévoles expérimentées et spécialement formées en allaitement. Elles peuvent répondre à vos questions en lien avec l'allaitement et vous donner du soutien, soit par téléphone ou à votre domicile. Vous pouvez aussi les contacter en tout temps sur leur page Facebook.



www.cisss-at.gouv.qc.ca/cmaman

Abitibi

819 732-3347

f Allaitement Amos CMaman | Facebook
@ cmamanamos@gmail.com

Membres première nation et habitants de Pikogan

- Centre de santé Pikogan : 819 732-6591, poste 2285 (sur rendez-vous)
 - » Lundi au jeudi, 8 h 15 à 16 h 30
 - » Vendredi, de 8 h 15 à 15 h (ou 12 h en période estivale)

Abitibi-Ouest

819 301-0562

f Allaitement C'Maman Abitibi-Ouest | Facebook

Rouyn-Noranda

f Allaitement Rouyn-Noranda C'Maman | Facebook
@ cmamanrouynnoranda@gmail.com

Témiscamingue

f Allaitement C'Maman du Témiscamingue | Facebook

Vallée-de-l'Or

f Allaitement C'Maman Vallée-de-l'Or | Facebook
@ allaitement.cmaman.vd@gmail.com

- Maison de la famille (mfvd.ca) : 819 874-3383
 - » Causerie allaitement, le vendredi de 9 h à 11 h

APRÈS AVOIR CONSULTÉ LES RESSOURCES PRÉCÉDENTES

6 Unité mère-enfant

Pour toute question à laquelle vous n'avez pas eu de réponse en lien avec votre accouchement, il est possible d'appeler l'unité mère-enfant **dans les 14 jours suivant la naissance de votre bébé**. L'infirmière jugera par téléphone s'il est nécessaire de vous présenter pour une évaluation physique. Il est important d'appeler avant de vous présenter, car le médecin de garde n'est pas toujours sur place et il peut être occupé avec d'autres clientes.

Abitibi

819 732-3341, poste 2310

Abitibi-Ouest

819 333-2311, poste 52359

Rouyn-Noranda

819 764-5131, poste 43250

Témiscamingue

819 629-2420, poste 4240

Vallée-de-l'Or

819 825-5858, poste 2533

Si vous avez eu un suivi avec une sage-femme, veuillez contacter votre sage-femme avant de contacter l'unité-mère enfant.

7

Cliniques médicales, groupes de médecine familiale (GMF) et services de sage-femme

Pour une évaluation clinique, contactez le médecin ou la sage-femme qui a fait votre suivi de grossesse, et ce jusqu'à votre rendez-vous de suivi post-partum de six semaines.

Abitibi

- Clinique médicale Le Norois : 819 732-3368, option 0
- GMF-U Les Eskers et Groupe médical Soleil : 819 732-6972, option 0

Abitibi-Ouest

- GMF des Aurores boréales et GMFU : 819 339-5617

Rouyn-Noranda

- Clinique Alliance : 819 917-2020
- Clinique médicale Fleur de Lys : 819 764-6185
- Centre médical Larivière : 819 762-4004

Témiscamingue

- Médecine familiale 819 629-2420, poste 4119
- Clinique médicale Ville-Marie 819- 622-1414
- Clinique médicale de Fabre 873 736-0003
- GMF Témiscaming-Kipawa, 819 627-3385, poste 1210 (suivi de grossesse jusqu'à 30 semaines)

Vallée-de-l'Or

- Clinique médicale de l'Or et des Bois : 819 825-2222
- Clinique familiale des Pins : 819 825-5252 ou 819 825-8380
- GMF-U de la Vallée-de-l'Or : 819 825-5858, poste 5
- CLSC Senneterre : 819 825-5858, option 3 puis option 1
- Maison de naissance et de la petite enfance des grands pins (suivi de grossesse par une sage-femme) 819 975-1125 (ressource disponible 24 h/24)




**Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue**

Québec 

ISBN 978-2-550-98146-6 (PDF)
ISBN 978-2-555-02092-4 (imprimé)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025

 2025-155 | V03 - Octobre 2025