



Allaiter votre bébé



L'allaitement comporte des avantages qui vont durer toute la vie

L'allaitement est une habileté qui s'apprend avec de la pratique. Le présent livret est un guide pour vous aider à allaiter votre bébé.

Ce qu'il y a de mieux pour les bébés

L'allaitement :

- Procure du lait maternel aux bébés des humains
- aide à prévenir la constipation
- aide à protéger contre le diabète et l'obésité infantiles
- aide à protéger contre les infections respiratoires, digestives et les otites
- aide à protéger contre les allergies et l'asthme
- aide à protéger contre le syndrome de mort subite du nourrisson (SIDS)
- aide à prévenir les caries dentaires
- peut affecter positivement le degré d'intelligence de l'enfant

Ce qu'il y a de mieux pour les mamans

L'allaitement :

- contribue à créer un lien d'attachement et un contact plus étroit entre la mère et l'enfant
- aide à avoir une involution utérine plus rapide après l'accouchement
- aide à contrôler les saignements après l'accouchement
- aide à protéger contre le cancer du sein et ovarien
- aide à garder des os solides
- aide à perdre du poids après l'accouchement

Ce qu'il y a de mieux pour les familles

L'allaitement :

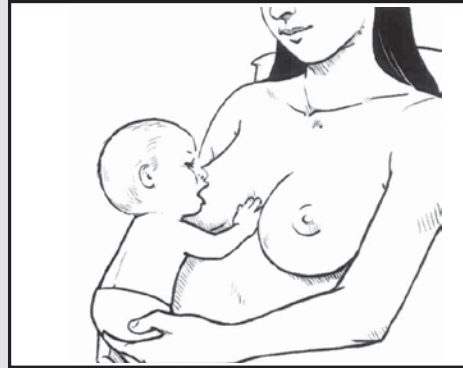
- fait épargner de l'argent
- fait épargner du temps – le lait maternel est toujours frais et prêt
- ne produit pas de déchets.

Guider votre bébé pour qu'il prenne le sein

Guider votre bébé pour qu'il prenne le sein est une façon simple et naturelle de permettre à votre bébé de prendre le sein. Cela est aussi utile lorsque votre bébé apprend à téter, lorsqu'il ne tète pas bien ou lorsque vos mamelons sont douloureux.



- Commencez lorsque votre enfant est calme.
- Assoyez-vous confortablement en appuyant votre dos et reculez un peu.
- Tenez votre bébé en ayant un contact contact peau à peau sur votre poitrine et entre vos seins.



- Votre bébé va commencer à bouger la tête de haut en bas à la recherche de votre sein. Cela peut avoir l'air de petits coups de tête ou de montée et descente de la tête.
- Soutenez le cou de votre bébé, ses épaules et ses fesses pendant qu'il essaie de prendre votre sein.



- Votre bébé va trouver votre mamelon.
- Votre bébé va pousser son menton dans votre sein, ouvrir la bouche vers le haut et prendre votre sein.
- Il peut être utile de rapprocher les fesses de votre bébé à votre corps ou de soutenir le dos et les épaules de votre bébé.
- Une fois que votre bébé aura pris le sein, vous et votre bébé pourrez trouver une position confortable.

Les positions d'allaitement



La position madone inversée

Cette position est idéale :

- si vous apprenez à allaiter
- si votre bébé est petit



La position madone

Cette position est idéale :

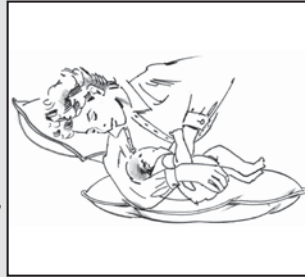
- lorsque vous êtes à l'aise d'allaiter



La position football

Cette position est idéale :

- si vous apprenez à allaiter
- si vous avez un petit bébé
- si vous avez de gros seins
- si vous avez des mamelons plats ou douloureux
- si vous avez subi une césarienne



La position couchée

Cette position est idéale :

- si la position assise vous cause trop de douleur
- si vous désirez vous reposer en allaitant
- si vous avez de gros seins
- si vous avez subi une césarienne

Essayez plusieurs positions. Pour toutes les positions, assurez-vous :

- d'être détendue et confortable;
- d'avoir un bon support pour votre dos et vos bras;
- que la tête et le corps de bébé soient élevés à la hauteur du sein
- que la poitrine de bébé fasse face à la vôtre et y touche (placez votre bébé sur le côté – sauf pour la position football. Pour la position football, placez votre bébé sur le dos ou légèrement tourné vers votre sein);
- que le nez de bébé fasse face à votre mamelon (ramenez le bébé vers vous plutôt que de vous pencher ou de pousser le mamelon dans la bouche du bébé);
- que le menton de votre bébé touche d'abord au sein;
- que lorsque la bouche de votre bébé est grande ouverte, vous l'approchez de votre poitrine en rapprochant ses fesses.

Comment y parvenir

1



Assoyez-vous confortablement et trouvez une position qui vous convient. Consultez la section sur les positions d'allaitement.

2



Tenez votre sein dans votre main. Le pouce en haut et les doigts sous le sein.

3



Mettez le nez de votre bébé face à votre mamelon. Frottez les lèvres de votre bébé avec votre mamelon. Attendez jusqu'à ce que la bouche de votre bébé s'ouvre comme pour un bâillement...

4



...rapprochez ensuite le menton de votre bébé vers votre sein. Sa bouche devrait couvrir une bonne partie de l'aréole (environ 1 pouce à 1 ½ pouce).

5



Votre bébé a pris le sein adéquatement lorsque :

- sa bouche est grande ouverte
- ses lèvres sont retroussées
- son menton est enfoui dans votre sein
- il tète et avale le lait

6



Si votre bébé s'endort après quelques minutes, appuyez sur votre sein pour forcer l'écoulement du lait maternel. Mais, n'appuyez pas jusqu'à ce que ce soit douloureux. Ceci aidera votre bébé à recommencer à téter...

7



...essayez aussi d'enlever les vêtements de votre bébé ou de changer sa couche. Massez délicatement le dos, les pieds ou les mains de votre bébé.

8



Pour retirer votre sein, il faut commencer par arrêter la tétée. Vous pouvez :

- glisser votre doigt dans la bouche de votre bébé **OU**
- pousser le menton de votre bébé vers le bas

9

- Lorsque la tétée de votre bébé n'est plus "forte et lente" et votre sein semble plus souple, donnez l'autre sein.
- Votre bébé ne tétera peut-être le deuxième sein que pendant une courte période.
- Lors de la prochaine tétée, offrez le sein que votre bébé a pris en dernier. C'est souvent le sein que vous sentirez le plus gonflé.

Conseils pour vous aider à allaiter

- **Allaitez dans les 30 minutes suivant la naissance.** Votre bébé est éveillé et prêt à apprendre durant cette période de temps. Allaiter dès le début vous aidera aussi à produire plus de lait.
- **Obtenez de l'aide pour allaiter.** Demandez de l'aide à votre fournisseur de soins de santé pour commencer. Demandez de l'aide aussitôt que vous avez de la difficulté à allaiter. Consultez l'endos de ce livret pour obtenir les numéros de téléphone d'aide à l'allaitement.
- **Allaitez souvent.** Durant le premier mois, la plupart des bébés vont bien téter au moins 8 à 12 fois par jour. Il n'y a pas d'heures précises pour allaiter votre bébé. Allaiter votre bébé s'il semble avoir faim (consultez la section « Questions au sujet de l'allaitement », question 4).
- **Ne donnez pas de biberon ou de suce à votre bébé.** Si vous décidez d'utiliser ces objets, il vaudra mieux attendre que votre bébé ait d'abord appris à téter. Cela se produit souvent de 4 à 6 semaines après la naissance. Donner une suce ou un biberon trop tôt peut faire que le bébé aura des problèmes à téter et l'allaitement deviendra douloureux.
- **Vous n'avez pas besoin de donner autre chose que du lait maternel à votre bébé.** Le lait maternel est le seul aliment nécessaire pour un bébé en santé durant les 6 premiers mois de sa vie. Offrir des aliments ou des boissons supplémentaires ne fera que ralentir votre production de lait maternel et pourrait affecter la santé de votre bébé (par exemple, votre bébé risquerait d'avoir des allergies).

Comment savoir si votre bébé boit assez de lait maternel

Signes indiquant que votre bébé tète bien :

Vous allez voir :

1. Des tétées profondes et lentes

Au début de la tétée, votre bébé tétera rapidement et superficiellement. Lorsque le lait maternel commencera à s'écouler, la tétée deviendra lente et profonde. Il devrait aussi y avoir une pause durant la tétée lorsque la bouche de votre bébé est la plus grande ouverte. Votre bébé boit du lait durant cette pause. Ce type de tétée « profonde et lente » devrait durer de 10 à 20 minutes pour chaque période d'allaitement.

Vous :

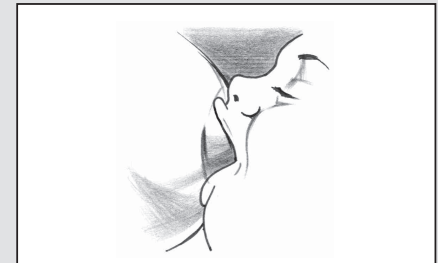
- sentirez que votre sein se fait tirer sans douleur.
- entendrez votre bébé avaler (c.-à-d., un « glou glou glou » expiré silencieusement).



Bouche qui s'ouvre.



Pause lorsque la bouche est grande ouverte. Votre bébé boit le lait durant cette pause.



Bouche qui se ferme.

2. Couches mouillées et selles

Âge du bébé	Couches mouillées chaque jour L'urine doit être d'incolore à jaune pâle à tout âge et son odeur presque inexistante	Selles chaque jour
1 jour	<ul style="list-style-type: none"> • Au moins 1 couche mouillée (une couche mouillée représente environ 2 cuillerées à table ou 30 ml d'eau versée sur une couche sèche) 	<ul style="list-style-type: none"> • Au moins 1 à 2 selles collantes vert foncé/noires (méconium)
2 jours	<ul style="list-style-type: none"> • Au moins 2 couches mouillées 	<ul style="list-style-type: none"> • Au moins 1 à 2 selles collantes vert foncé/noires (méconium)
3 jours	<ul style="list-style-type: none"> • Au moins 3 couches très mouillées (une couche très mouillée veut dire au moins 2 à 3 cuillerées à table ou 30-45 ml d'eau sur une couche sèche) 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 ou plus selles brunes/vertes/ou jaunes
4 jours	<ul style="list-style-type: none"> • Au moins 4 couches très mouillées 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 ou plus selles brunes/vertes/ou jaunes
5-6 jours et plus	<ul style="list-style-type: none"> • Au moins 6 couches très mouillées 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 ou plus grosses selles, molles, jaunes, granuleuses (une grosse selle est du format d'un 25 sous ou plus grosse) Il ne devrait pas y avoir de méconium dans les selles du bébé à cet âge
6 semaines à 6 mois	<ul style="list-style-type: none"> • Au moins 6 couches très mouillées 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 à 4 par jour ou 1 grosse selle molle, jaune, granuleuse/ semaine • Après 6 semaines, certains bébés allaités peuvent avoir une grosse selle jaune chaque 1 à 7 jours. C'est normal du moment que les selles soient molles comme du dentifrice ou granuleuses et liquides et que le bébé soit en santé. Il est aussi normal que certains bébés allaités aillent à selle plusieurs fois par jour.

3. Prise de poids

- Les bébés allaités peuvent perdre 7 % ou moins de leur poids à la naissance durant les 3 à 4 premiers jours suivant la naissance.
- La plupart des bébés allaités prennent alors au moins 4 à 8 onces (112 à 224 grammes) par semaine durant les 3 premiers mois.
- Votre bébé devrait avoir repris son poids à la naissance entre l'âge de 10 à 14 jours.
- Votre bébé prendra ensuite de 2 onces $\frac{1}{2}$ à 4 onces $\frac{1}{2}$ (85 à 142 grammes) par semaine de l'âge de 4 à 6 mois.

4. Autres signes indiquant que votre bébé boit assez de lait maternel

- Les pleurs de votre bébé ont une forte sonorité.
- La bouche de votre bébé est rose et mouillée.
- Les yeux de votre bébé sont expressifs.
- Votre bébé bouge activement.
- Votre bébé se retire du sein en ayant l'air détendu et endormi.
- Vos seins semblent plus souples et moins gonflés après l'allaitement.

OBTENEZ DE L'AIDE IMMÉDIATEMENT SI VOTRE BÉBÉ NE SEMBLE PAS BIEN TÉTER.



Comment savoir si votre bébé tète correctement

Soins des seins

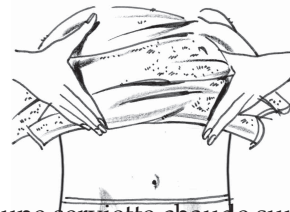
- Rincez vos seins à l'eau et faites-les sécher à l'air. N'utilisez pas de savon sur vos mamelons. Le savon peut assécher vos mamelons et causer des gerçures
- Portez un soutien-gorge qui est bien ajusté et pas trop serré. Ne portez pas de soutien-gorge à armature.
- Après l'allaitement, tirez un peu de lait maternel et étendez-le sur le mamelon et l'aréole pour aider à protéger la peau. Laissez le lait sécher avant de remettre votre soutien-gorge.

Soins des seins qui sont engorgés

- Si vos seins deviennent engorgés, votre bébé aura peut-être du mal à téter.



Prenez une douche chaude jusqu'à ce que le lait maternel commence à couler;



...mettez une serviette chaude sur vos seins pendant quelques minutes jusqu'à ce que le lait s'écoule;

Masser délicatement vos seins en direction du mamelon.



...extrayez ensuite du lait maternel jusqu'à ce que la région de l'aréole ramollisse (consultez la section sur « L'expression du lait maternel »).



Allaitez votre bébé toutes les heures et demie à trois heures jusqu'à ce que vos seins ne soient plus engorgés.

Après l'allaitement, si vos seins sont encore gonflés ou inconfortables, vous pouvez y placer des compresses froides pendant quelques minutes.

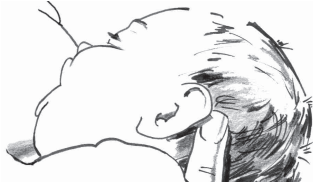
Il faut obtenir de l'aide immédiatement si vous :

- n'arrivez pas à assouplir vos seins ou avez des problèmes à allaiter
- avez une région douloureuse et rougie sur votre sein
- faites de la fièvre
- vous sentez malade.

Consultez l'endos de ce livret pour obtenir les numéros de téléphone d'aide à l'allaitement.

Soigner les mamelons douloureux

- Vos mamelons risquent d'être endoloris durant la première semaine suivant la naissance. Cela devrait s'améliorer de jour en jour.
- Allaiter ne devrait pas être douloureux lorsque le bébé est dans la bonne position et qu'il a une bonne prise de votre sein.



Votre bébé a une bonne prise de votre sein lorsque :

- sa bouche est grande ouverte
- ses lèvres sont retroussées
- son menton est appuyé sur votre sein
- il tète et avale le lait



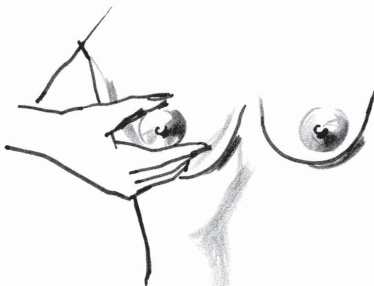
Votre bébé a la bonne position lorsque :

- sa tête et son corps sont élevés jusqu'à votre sein
- sa tête est au niveau de votre sein
- sa poitrine fait face à la vôtre
- sa bouche fait face à votre mamelon

Si vous désirez retirer votre sein, il faut premièrement arrêter la tétée.

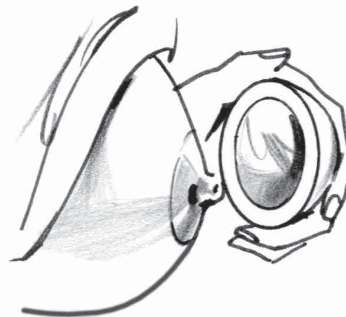
Vous pouvez :

- glisser votre doigt dans la bouche de votre bébé **OU**
- pousser le menton de votre bébé vers le bas



Après l'allaitement :

- Tirez un peu de lait et étendez-le sur le mamelon et l'aréole
- Laissez le lait sécher avant de remettre votre soutien-gorge



Vous pouvez porter une coquille dans votre soutien-gorge afin d'empêcher vos mamelons endoloris de frotter sur votre soutien-gorge.

Obtenez de l'aide immédiatement si :

- vos mamelons sont encore douloureux après que votre bébé soit en position et ait une bonne prise de votre sein.

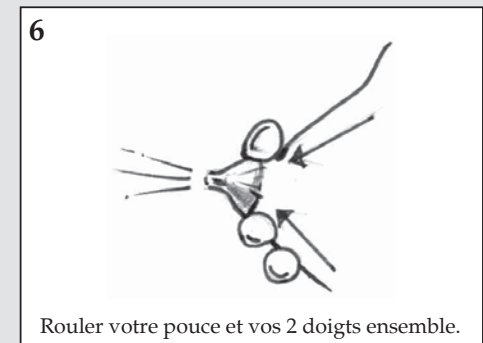
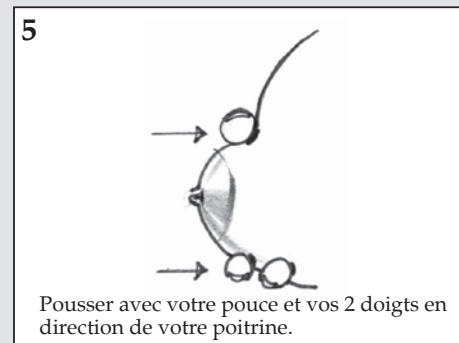
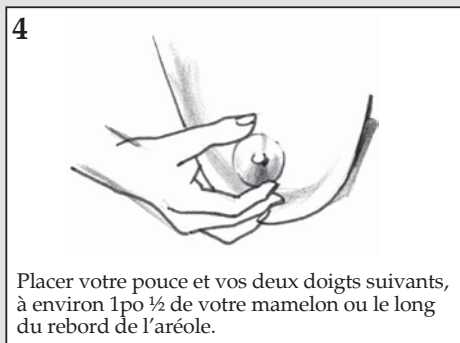
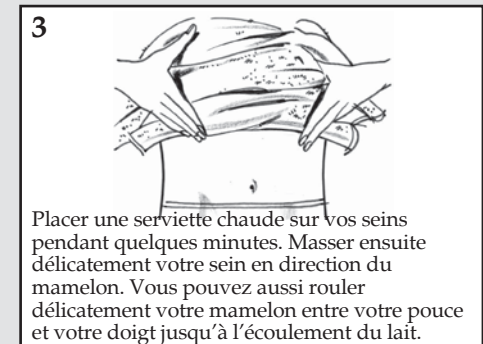
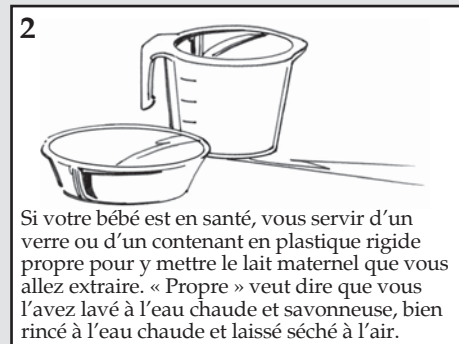
Consultez l'endos de ce livret pour obtenir les numéros de téléphone d'aide à l'allaitement.

L'expression du lait maternel

Vous devrez peut-être extraire votre lait maternel si :

- votre bébé n'a pas une bonne prise parce que vos seins sont trop engorgés;
- vous désirez donner du lait maternel à votre bébé même lorsque vous êtes absente;
- vous avez besoin d'augmenter votre production de lait maternel.

Comment extraire le lait maternel manuellement



- Répéter les étapes 4, 5 et 6 jusqu'à ce que le lait s'écoule lentement; passer ensuite à l'autre sein.
- Changer de sein à quelques reprises lorsque l'écoulement du lait commence à diminuer. S'assurer de bien presser votre pouce et vos 2 doigts, le long de toutes les régions entourant votre mamelon.
- Beaucoup de mères ont plus de facilité à extraire le lait le matin lorsque leurs seins sont plus pleins ou après avoir allaité le bébé.
- Lorsque vous apprenez à extraire le lait, il n'en sortira peut-être que quelques gouttes. L'expression du lait maternel deviendra plus facile avec le temps.

Entreposer le lait maternel/Dégeler le lait maternel congelé

Entreposer le lait maternel

- Le lait fraîchement extrait peut être entreposé à la température de la pièce (moins que 25° C ou 77° F) pendant 6 à 8 heures.
- Le lait maternel fraîchement extrait peut être réfrigéré s'il n'est pas utilisé dans les 6 à 8 heures après son extraction.

Contenants pour entreposer le lait maternel

- Utilisez des contenants en verre ou en plastique rigide avec un couvercle étanche à l'air (par exemple, des petits récipients et bouteilles avec couvercles).
- Des sacs de congélation spéciaux pour le lait maternel peuvent aussi être utilisés.
- N'utilisez pas les sacs conçus pour les bouteilles. Ces sacs en plastique plus minces pourraient se briser durant la congélation.

Nettoyer les contenants

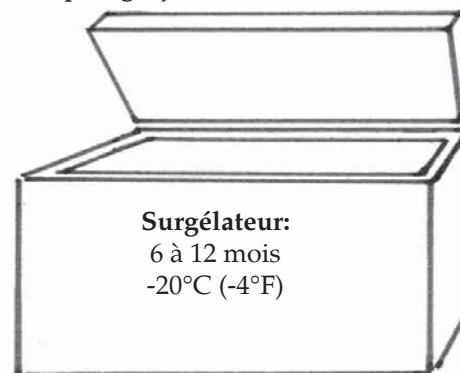
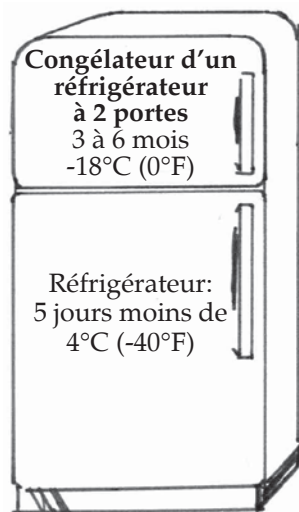
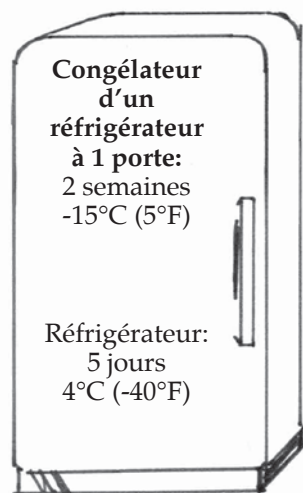
- Pour les bébés en santé, lavez les contenants à l'eau chaude savonneuse et rincez-les bien à l'eau chaude. Laissez les contenants sécher à l'air sur une surface propre et sèche, à l'écart de l'aire de préparation des aliments

Conseils pour l'entreposage du lait maternel

- Faites refroidir le lait fraîchement extrait dans l'heure suivant son expression.
- Étiquetez les contenants en indiquant la date et l'heure.
- Entreposez le lait en plus petites quantités afin d'éviter le gaspillage.
- Faites toujours refroidir le lait fraîchement extrait avant de l'ajouter à du lait congelé ou refroidi.
- Laissez 1 pouce d'espace au haut du contenant lorsque vous congelez le lait.

Si votre bébé est prématuré (né plus tôt que prévu) ou à l'hôpital, entretenez-vous avec votre infirmière au sujet de l'entreposage du lait maternel et sur le nettoyage des contenants. L'hôpital pourra peut-être vous fournir des contenants stérilisés.

Le lait maternel peut être entreposé selon les méthodes suivantes:



IMPORTANT:

- Mettre les contenants à l'arrière du réfrigérateur et du congélateur, là où la température est la plus froide.
- Après l'expiration de la période d'entreposage, jetez le lait maternel.

Dégeler le lait maternel congelé

- Le lait maternel congelé qui a été dégelé peut se conserver au réfrigérateur pendant 24 heures.
- Ne congelez pas de nouveau du lait maternel qui a déjà été dégelé.

1 Utilisez d'abord



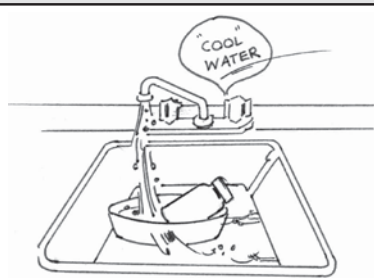
Vérifiez la date se trouvant sur le lait maternel entreposé. Utilisez d'abord le contenant ayant la date la plus ancienne.

2




Décongelez le lait maternel en le laissant dans le réfrigérateur pendant 4 heures OU....

3



...faites couler de l'eau froide sur le contenant. Une fois que le lait a commencé à décongeler, faites couler l'eau chaude pour finir de décongeler.

4



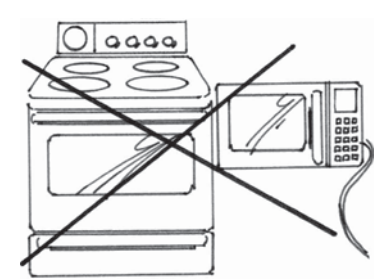
Ne le faites jamais décongeler à la température de la pièce.

5



Réchauffez le lait maternel en mettant le contenant dans un bol d'eau très chaude.

6



Ne faites pas décongeler ou chauffer le lait maternel sur la cuisinière ou au four micro-ondes. Ne recongelez pas le lait maternel déjà dégelé.

Conseils d'alimentation

- Brassez le lait maternel réchauffé et testez sa température sur votre poignet avant de l'utiliser.
- Tenez votre bébé dans vos bras lorsque vous lui donnez du lait maternel qui a été extrait.
- Rendez la période d'alimentation agréable pour vous et votre bébé. Parlez et souriez souvent.
- Faites faire un rot à votre bébé, au besoin.
- Utilisez le lait maternel réchauffé en dedans de 1 heure. Jetez le lait qui reste.

Questions au sujet de l'allaitement

1. **Question :** Combien de temps après avoir quitté l'hôpital, devrai-je amener mon bébé chez le médecin pour un bilan de santé?
Réponse : Une infirmière, une sage-femme, une conseillère en lactation ou un médecin devrait revoir votre bébé de 3 à 5 jours après avoir quitté l'hôpital. Le deuxième bilan de santé de votre bébé devrait avoir lieu en dedans des 7 jours suivant sa naissance. Votre médecin devra effectuer ce deuxième bilan de santé.
2. **Question :** Comment pourrai-je produire assez de lait maternel pour mon bébé?
Réponse : La production du lait augmentera à mesure que votre bébé sera allaité plus souvent et aura une bonne prise et une bonne succion. La plupart des mères ont suffisamment de lait maternel pour nourrir leur bébé.
3. **Question :** Quelle est la signification de « poussées de croissance »?
Réponse : Les poussées de croissance se produisent lorsque la croissance de votre bébé est rapide et qu'il a besoin d'être allaité plus souvent. Elles se produisent à l'âge d'environ 2 semaines, 6 semaines, 3 mois et plus tard. Les poussées de croissance durent parfois pendant quelques jours ou pendant de plus longues périodes de temps. Le fait d'allaiter plus souvent produira plus de lait pour votre bébé.
4. **Question :** Comment puis-je savoir si mon bébé a faim?
Réponse : Les signes indiquant que votre bébé a faim et doit être allaité :
 - mouvements rapides des yeux sous les paupières lorsqu'il commence à se réveiller pour s'alimenter
 - mouvements de succion et de se lécher la bouche
 - se mettre les mains dans la bouche
 - étirements et mouvements accrus du corps
 - émission de petits sons**Allaitez votre bébé lorsqu'il est calme et avant qu'il ne soit affamé et en pleurs.**
5. **Question :** Pendant combien de temps devrais-je allaiter?
Réponse : Le ministère de la Santé et du Mieux-être de l'Î.-P.-É. et l'Organisation mondiale de la Santé recommandent de donner uniquement du lait maternel pendant les 6 premiers mois. Il n'y a pas de « période idéale » pour mettre fin à l'allaitement. Après 6 mois, l'allaitement devrait se poursuivre pendant 2 ans ou plus et les bébés devraient aussi recevoir d'autres aliments.
6. **Question :** Devrais-je donner des vitamines à mon bébé?
Réponse : Santé Canada recommande de donner des gouttes de vitamine D à tous les bébés qui sont allaités. Veuillez en discuter avec votre principal fournisseur de soins de santé.
7. **Question :** Y a-t-il des risques à allaiter si je prends des médicaments?
Réponse : Dans la plupart des cas, continuer à allaiter ne comporte pas de risques. Veuillez appeler Motherisk (416-813-6780), votre fournisseur de soins de santé ou une consultante en allaitement pour obtenir de plus amples renseignements. Les coordonnées des consultantes en allaitement sont situées à l'endos du présent livret.
8. **Question :** Est-ce sécuritaire d'allaiter si je suis malade?
Réponse : Dans la plupart des cas, continuer à allaiter ne comporte pas de risques. Si vous êtes malade, veuillez appeler votre principal fournisseur de soins de santé.
9. **Question :** Que devrais-je manger ou boire lorsque j'allaité?
Réponse : Il faut manger des repas et des goûters qui sont fondés sur Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Lorsque vous allaitez, veuillez inclure chaque jour, de 2 à 3 portions supplémentaires du guide alimentaire. N'oubliez pas de choisir une diversité d'aliments. Mangez lorsque vous avez faim et arrêtez si vous êtes rassasiée. Buvez si vous avez soif. Vous pouvez obtenir un exemplaire gratuit du guide alimentaire en communiquant avec votre bureau de santé publique local (consultez l'endos du présent livret pour les coordonnées) ou en cliquant sur <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index-fra.php>.
10. **Question :** Où puis-je m'adresser pour obtenir de l'aide avec l'allaitement?
Réponse : Consultez l'endos du présent livret.

Où obtenir de l'aide concernant l'allaitement à l'Île-du-Prince-Édouard

Services infirmiers de la santé publique

O'Leary.....	859-8720
Tignish.....	882-7366
Summerside.....	888-8160
Kensington.....	836-3863
Wellington.....	854-7259
Charlottetown.....	368-4530
Montague.....	838-0762
Souris.....	687-7049

Centre de santé de Lennox Island.....831-2711

Hôpitaux (aide disponible 24 h/jour)

Hôpital du comté de Prince.....	438-4490	
		<i>(unité de soins à la mère et à l'enfant)</i>
Hôpital Queen Elizabeth	894-2267	
		<i>(pouponnière)</i>

La Leche League (www.LLCC.ca)

(renseignements et aide de mère à mère sur l'allaitement.)

Heather MacEwen	569-5527	h_and@hotmail.com
Chris Ortenburger.....	675-2239	LLCC.ChrisO@gmail.com
Melissa Spidel.....	569-3879	melissaspidel@yahoo.ca
Jennifer Thompson	569-0454	
Melanie Walsh-Fraser	569-1604	dmwalshfraser@hotmail.com

Consultantes en allaitement

West Prince.....	859-8723
Summerside	888-8160
Hôpital du comté de Prince.....	438-4490
	<i>(unité de soins à la mère et à l'enfant)</i>
Hôpital Queen Elizabeth	894-2267
	<i>(pouponnière)</i>
Charlottetown.....	368-4530

Centres de ressources pour les familles

Kids West, Alberton	853-4066
Family Place, Summerside.....	436-1348
Cap enfants, (francophone)	854-2123
Wellington	
CHANCES, Charlottetown	892-8744
Mi'Kmaq Centre, Charlottetown ..	892-0928
Families First, Montague	838-4600
Main Street, Souris.....	687-3928

Cliniques et services locaux d'allaitement

On peut trouver des renseignements sur d'autres ressources communautaires dans les publications Guide à l'intention des nouveaux parents et « Partir du bon pied », et sur le site Web : www.gov.pe.ca/health, cliquez sur les liens de la santé.

*Adapté et réimprimé avec la permission du
Toronto Public Health, tous droits réservés, janvier 2008.*



Santé et Mieux-être
Bureau du médecin
hygiéniste en chef
Soins génésiques