

Sites internet et numéros de téléphone d'intérêt pour la grossesse

Sites internet :

- › www.inspq.qc.ca/information-perinatale/
- › www.infogrossesse.ca : Avant la conception / la grossesse / l'accouchement / le post-partum / les ressources
- › www.naitreetgrandir.com
- › <https://allaitement.ca/> (documentation sur l'allaitement et monitrice d'allaitement)
- › www.extenso.org/etapes-de-la-vie/femmes/enceintes-ou-allaitant (alimentation et grossesse)
- › www.degasquet.com (méthode De Gasquet)
- › www.bonapace.com (méthode Bonapace, gestion de la douleur à l'accouchement)
- › www.soinsdenosenfants.cps.ca
- › www.rqap.gouv.qc.ca
- › <https://www.naissance.ca/>(Accompagnantes à la naissance)
- › <https://physiopelvienne.com/>

Numéros de téléphone :

- › [Unité Mère-Enfant de l'Hôtel-Dieu de Lévis](#) : 418 835-7164 (à partir de 20 semaines de grossesse)
- › [Centre Mère-Enfant du CHUL](#) : (418) 525-4444
- › Centre mère-enfant de l'Hôpital de Saint-Georges : 418 228-2031
- › [Centre mère-enfant de l'Hôpital de Thetford](#) : 418 338-7777
- › CLSC Sainte-Marie de Beauce : 418 387-8181, Centrale de rendez-vous : 418 387-6060 (entre 8h et 16h du lundi au vendredi)
- › Halte allaitement Sainte-Marie : 418 561-7088
- › [Maison de la Famille Nouvelle-Beauce](#) : 418 387-3585
- › Info-Santé / Info-Social : 811
- › Urgence Détresse : 1 866 277-3553
- › Centre antipoison : 1 800 463-5060
- › Ligue La Leche Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches : 1 866 255-2483 ou 1 866 ALLAITE (monitrice bénévole de 9h à 21h)
- › Allaitement Québec : 418 704-3575

- › Autres ressources d'aide téléphonique et de site internet à la dernière section du livre « *Mieux vivre avec notre enfant* ».

Tests prénataux

- › [Clinique ovo](#) : 418 425-0128
- › [Clinique St-Louis](#) : Vérification test prénatal (ADN fœtal) : 1 877 362-8602
- › [Prenato](#) : Marqueurs sériques et ADN fœtal : 418 476-2155, sans frais 1 877 362-8602

Gym maman / bébé

- › [Bougeotte et Placotine](#) : 418 914-2377 (809, route des Rivières, local 106, Saint-Nicolas)
- › [Yoga La Chrysalide](#) : 418 658-6893 (917, rue Mgr Grandin, local 106, Québec)
- › [Namasté Yoga](#) : 418 446-6744 (580, route des Rivières, Saint-Nicolas)

Suis-je vaccinée?

Le vaccin contre l'influenza est recommandé chez les femmes enceintes, durant la saison de la grippe.

Le vaccin contre la diphtérie, coqueluche, tétanos (dcaT) devrait être administré à toutes les femmes enceintes entre la 26^e et la 32^e semaine de gestation.