

## Secteur de Saguenay

# Rencontres prénatales

*En raison de la situation épidémiologique actuelle, les cours prénataux seront donnés en ligne (par Teams) jusqu'à nouvel ordre.*



**Bienvenue futurs parents!**

## L'arrivée d'un bébé...

C'est le début d'une grande aventure dans la vie de parents. La grossesse, l'accouchement, la naissance et le retour à la maison peuvent faire vivre différentes émotions et soulever plusieurs interrogations.

**Les rencontres prénatales visent à offrir un lieu d'échanges et de soutien, afin de :**

- vous aider à vivre une grossesse sereine et en santé, en accord avec vos valeurs;
- favoriser la santé, le bien-être et le développement optimal de votre bébé;
- vous accompagner tout au long de votre expérience périnatale, de la grossesse à l'arrivée de bébé à la maison;
- vous informer de l'existence des ressources de soutien dans la communauté.

Au cours de ces rencontres, vous trouverez des réponses à vos questions et aurez la possibilité d'échanger avec d'autres futurs parents.

*Le CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean a comme vision d'offrir des soins de santé ainsi que des services sociaux accessibles et efficaces, s'adaptant aux besoins de la population de la région. Les rencontres prénatales visent à répondre aux besoins de la population vivant une grossesse.*

## Description des rencontres

Il y aura 7 rencontres au total, soit 6 rencontres prénatales et une postnatale. L'information vous

sera véhiculée par divers intervenants (infirmières, nutritionniste, sage-femme et intervenante sociale) en partenariat avec des organismes communautaires du territoire.

**Rencontre 1:** Une grossesse en santé

**Rencontre 2 :** Travail et accouchement

**Rencontre 3 :** Alimentation du nouveau-né

**Rencontre 4 :** Devenir parent

**Rencontre 5 :** Organismes communautaires et visite virtuelle des centres accoucheurs

**Rencontre 6 :** Discussion sur la paternité

**Rencontre 7 :** Cours postnatal

## Pour qui?

Les rencontres s'adressent à toutes les futures mamans et leur accompagnant.

## Pour inscription ou information

### Secteur Chicoutimi

Nancy Duplain : 418 545-1476, poste 3840

Martine Gaudreault : 418 543-2221, poste 3909

### Secteur La Baie

Mélissa Bélanger : 418 544-3381, poste 5252

Isabelle Lavoie : 418 544-3381, poste 5253

### Secteur Jonquière

Julie Bouchard ou Annabelle Fortin :

418 695-7700, poste 8309