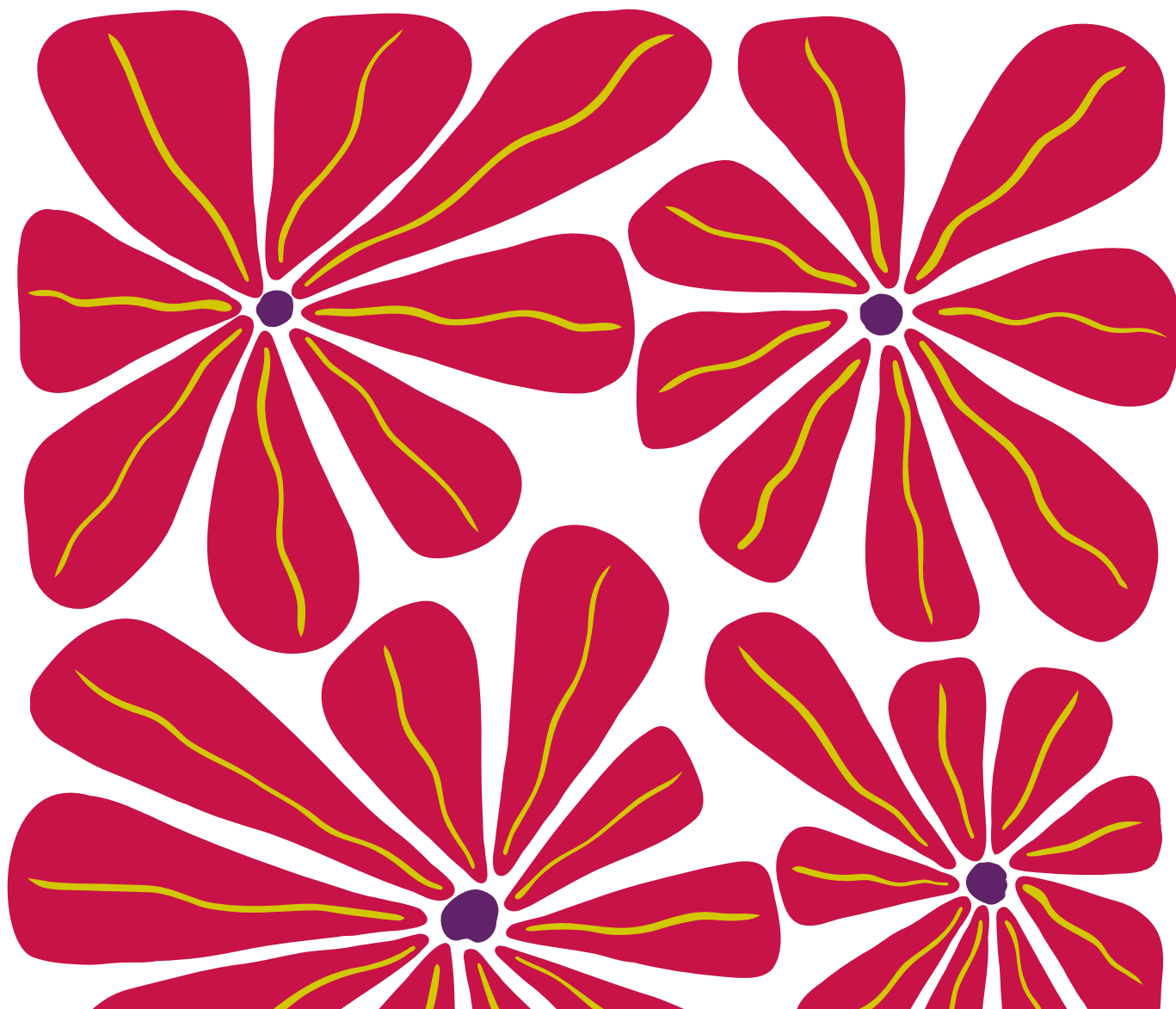




Bien vivre son Post-Partum

UN KIT DE RESSOURCES POUR LES NOUVEAUX PARENTS



Les essentiels P.3

S'informer P.4

Santé P.5

Post-partum P.6

Allaitement – lactation P.7

Activités P.8

Communauté P.10

Les essentiels



Les numéros d'urgence

1-800-944-4773 : NUMÉRO GRATUIT POUR APPELER LA LIGNE INTERNATIONALE DE SUPPORT POST-PARTUM OU ENVOYER - HELP- AU 800-944-4773.

1-833-852-6262 : NUMÉRO GRATUIT ET CONFIDENTIEL, 24/7 POUR LES MAMANS ET LEURS PROCHES. 60 LANGUES DISPONIBLES GRÂCE À DES INTERPRÈTES DONT LE FRANÇAIS.



Le saviez-vous ?

LES SERVICES DE CONSULTATION EN LACTATION SONT REMBOURSÉS LES 6 PREMIÈRES SEMAINE EN COLOMBIE BRITANNIQUE (INCLUS DANS LE MSP).

- LES SAGES-FEMMES PEUVENT AIDER AVEC L'ALLAITEMENT JUSQU'À 6 SEMAINES POSTPARTUM
- MAIS ÉGALEMENT LES INFIRMIÈRES DE SANTÉ. PUBLIQUE (PUBLIC HEALTH NURSES) : APPELER LA LIGNE 8-1-1 (HEALTHLINK BC) OU ÊTRE DIRIGÉE VERS UNE CLINIQUE COMMUNAUTAIRE OÙ LES CONSULTATIONS EN LACTATION SONT GRATUITES.
- LE SOUTIEN EN LACTATION EST PRIS EN CHARGE :
 - À L'HÔPITAL – SI TU ES TOUJOURS HOSPITALISÉE OU SI L'ÉTABLISSEMENT PROPOSE UNE CLINIQUE POSTNATALE.
 - EN CABINET PRIVÉ – AVEC UNE RÉFÉRENCE (DU MÉDECIN OU DE LA SAGE-FEMME)





S'informer



Naitre et grandir

OFFRIR DE L'INFORMATION FIABLE, NEUTRE ET VALIDÉE
SCIENTIFIQUEMENT AU SUJET DU DÉVELOPPEMENT DES ENFANTS,
DÈS LA GROSSESSE ET JUSQU'À 8 ANS.

<https://naitreetgrandir.com/fr/>

naitre
ET grandir



Pregnancy Vancouver Resource Hub

UN SITE RECOUPANT TOUTES LES INFORMATIONS ET SERVICES UTILES À VANCOUVER DE LA GROSSESSE AU POST-PARTUM
(EN ANGLAIS UNIQUEMENT) <https://pregnancyvancouver.ca/resources-and-services/>

Financial Help For Pregnancy

AIDES FINANCIÈRES LOCALES DISPONIBLES SELON LES SITUATIONS DES FAMILLES PENDANT LA GROSSESSE ET LE POST-PARTUM <https://www.vch.ca/sites/default/files/2023-07/GH.22.F56.pdf>

Répertoire des garderies francophones de Colombie-Britannique

LA SÉLECTION DES CENTRES PRÉSENTÉS DANS NOTRE RÉPERTOIRE REPOSE SUR DES CRITÈRES VISANT À METTRE EN AVANT
LES SERVICES FAISANT LA PROMOTION DE L'APPRENTISSAGE EN FRANÇAIS EN MILIEU FRANCOPHONE, OÙ LA LANGUE ET LA
CULTURE VONT MAIN DANS LA MAIN. <https://lepharecb.ca/repertoire-garderies-francophone/>

Smart Parent

PROGRAMME CANADIEN DE SOUTIEN PRÉNATAL ET PARENTAL QUI FOURNIT DES INFORMATIONS FIABLES PAR SMS AFIN
D'AIDER LES PARENTS TOUT AU LONG DE LA GROSSESSE ET DE LA PREMIÈRE ANNÉE DE VIE DE LEUR BÉBÉ. LE CONTENU EST
FONDÉ SUR DES PREUVES SCIENTIFIQUES ET ÉLABORÉ PAR DES EXPERTS EN SANTÉ MATERNELLE ET INFANTILE, APPROUVÉ PAR
LA SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIENS ET GYNÉCOLOGUES DU CANADA (SOGC) ET LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE (SCP).



<https://smartparentcanada.ca/>



Santé

Répertoire des professionnels santé en Colombie Britannique

UN RÉPERTOIRE EN LIGNE AVEC PRÈS DE 1 800 PROFESSIONNEL·LE·S DE SANTÉ PARLANT FRANÇAIS EN COLOMBIE BRITANNIQUE.

<https://resosante.ca/repertoire/>



INTRODUCTION AUX DIFFÉRENTS
SUIVIS DE GROSSESSE POSSIBLE EN
COLOMBIE-BRITANNIQUE ET
INFORMATION SUR LES CONGÉS
PARENTAUX - MATERNITÉ.

<https://resosante.ca/dossiers-sante/grossesse-en-colombie-britannique/>



Qu'est-ce qui est pris en charge ?

- MÉDECIN DE FAMILLE : CONSULTATION POUR DÉPRESSION/ANXIÉTÉ POSTPARTUM → GRATUIT, COUVERT PAR MSP.
- PSYCHIATRE : SUIVI SUR RÉFÉRENCE D'UN MÉDECIN → GRATUIT (MSP).
- VISITES POSTNATALES AVEC LA SAGE-FEMME JUSQU'À 6 SEMAINES APRÈS L'ACOUCHEMENT → GRATUIT, COUVERT PAR MSP.

Rééducation du périnée

AVEC L'ÉQUIPE DE PHYSIOTHÉRAPEUTES DE THE CHEERFUL PELVIS, POUR TRAITER LES DIFFÉRENTS SYMPTÔMES ET CAUSES CONCERNANT LES DOULEURS PELVIENNES.

<https://thecheerfulpelvis.com/>



Massages bien-être pré et post-partum

AVEC DES MASSEUSES THÉRAPEUTES CERTIFIÉES, SPÉCIALISÉES DANS LE SUIVI GROSSESSE, POST-PARTUM, CÉSARIENNE ET AUTRES:

- AVEC MARIE ARCAND

<https://www.broadwaymassageandtherapy.com/services-rates/registered-massage-therapy/our-therapists/marie-arcand-bfa-rmt>

- AVEC JANELLE FONTAINE

<https://nurturingthemothers.ca/>



Post-partum



Qu'est-ce que la dépression du post-partum ?

ARTICLE D'UNICEF POUR RECONNAÎTRE LES SIGNES ET TROUVER DE L'AIDE

<https://www.unicef.org/parenting/fr/sante-mentale/qu-est-ce-que-la-depression-du-postpartum>

Guide Info-famille du CHU Sainte-Justine: la dépression post-partum

COMPILATION DE LIVRES ET RESSOURCES DISPONIBLES SUR LE SUJET DE LA DÉPRESSION POST-PARTUM

<https://enseignement.chusj.org/fr/bibliotheques/les-Ressources/Guide-Info-famille.aspx?NodeAlias=Depression-postpartum#/>

Postpartum Meal Prep Vancouver

CE PROGRAMME DE REPAS POST-PARTUM EST ÉLABORÉ POUR AIDER LES NOUVELLES MAMANS GRÂCE À DES REPAS RÉCONFORTANTS ET RICHES EN NUTRIMENTS QUI FAVORISENT LA RÉCUPÉRATION ET LA PRODUCTION DE LAIT, TOUT EN ÉTANT DÉLICIEUX ET FACILES À DÉGUSTER.

<https://freshinyourfridge.com/post-partum-maternity-meal-prep-vancouver/>



Autre solution: Prévoir une chaîne de repas entre amis et/ou la famille

Postpartum Drop-in Group

ATELIERS HYBRIDES: EN PERSONNE À VANCOUVER ET EN LIGNE, TOUS LES MERCREDIS À PARTIR DE MIDI. LES CONFÉRENCIERS INVITÉS ABORDENT DIVERS SUJETS, NOTAMMENT : LE SOMMEIL DU NOURRISSON, LES ÉTAPES MOTRICES, LA SANTÉ DU PLANCHER PELVIEN, LE MASSAGE DU NOURRISSON, INTRODUCTION À LA RCR POUR NOURRISSONS, LA LIBIDO ET LA SEXUALITÉ APRÈS LA NAISSANCE, LE PORTAGE DU BÉBÉ, L'INTRODUCTION DES ALIMENTS SOLIDES... ET BIEN PLUS ENCORE.

<https://scbp.ca/workshop/postpartum-drop-in-group>

PPPSS Support Groups

GROUPES DE SOUTIEN HEBDOMADAIRES QUI SE RÉUNISSENT EN PERSONNE ET EN LIGNE, PAR DES ANIMATEURS FORMÉS POUR OFFRIR UN LIEU SÛR OÙ LES NOUVEAUX PARENTS D'ENFANTS DE MOINS DE 18 MOIS PEUVENT ÉCHANGER, PARTAGER DES INFORMATIONS ET BÉNÉFICIER D'UN SOUTIEN ÉMOTIONNEL.

<https://postpartum.org/services/support-groups/>



PACIFIC POST PARTUM
SUPPORT SOCIETY



Allaitement – lactation

FAQ de la Leche League sur l'allaitement

INFORMATIONS SUR L'ALLAITEMENT DE A À Z

<https://lilli.org/fr/breastfeeding-info/>

Répertoire des consultants en lactation en Colombie Britannique

LISTE DES CONSULTANTS EN LACTATION CERTIFIÉES PAR L'IBLCE® (INTERNATIONAL BOARD OF LACTATION CONSULTANT EXAMINERS®), L'ORGANISME INTERNATIONAL INDÉPENDANT QUI DÉLIVRE LE TITRE DE CONSULTANTE EN LACTATION CERTIFIÉE PAR L'INTERNATIONAL BOARD CERTIFIED LACTATION CONSULTANT® (IBCLC®).

<https://www.bclca.ca/Find-a-BCLCA-Lactation-Consultant>

Ressources variées du Comité Canadien de l'allaitement

VIDÉOS ET RESSOURCES ÉDUCATIVES RELATIVES À L'ALLAITEMENT

<https://breastfeedingcanada.ca/fr/ressources/#ressources-educatives>

Guide pour commencer à tirer votre lait maternel

EXPLICATIONS ET VIDÉOS OFFICIELLES SUR LES BASES DU TIRAGE MANUEL DU LAIT MATERNEL

<https://www.healthlinkbc.ca/living-well/parenting/parenting-babies-0-12-months/breastfeeding/get-started-expressing-breastmilk>

Nourrir votre bébé en cas d'urgence

NOTE OFFICIELLE SUR LES MESURES QUE VOUS POUVEZ PRENDRE POUR NOURRIR VOTRE BÉBÉ EN TOUTE SÉCURITÉ AVEC DU LAIT MATERNEL OU DU LAIT MATERNISÉ EN CAS D'URGENCE.

<https://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/hfile69g.pdf>

Consommation de cannabis et allaitement

LA BCLCA S'ENGAGE À PARTAGER LES MEILLEURES CONNAISSANCES DISPONIBLES AUX FAMILLES QUI CONSOMMENT OU ENVISAGENT DE CONSOMMER DU CANNABIS PENDANT L'ALLAITEMENT. NOTRE DOCUMENT VISE À FAVORISER DES DISCUSSIONS ÉCLAIRÉES ENTRE LES PERSONNES QUI SOUTIENNENT L'ALLAITEMENT MATERNEL ET LES PARENTS.



Activités

Fit Mum France

PROGRAMMES ET VIDÉOS À LA DEMANDE DE SÉANCES D'ENTRAÎNEMENTS ADAPTÉES AUX MAMANS POUR LES AIDER À SE SENTIR FORTES, CONFIANTES ET SÉRÈNES PENDANT LEUR GROSSESSE, LEUR POST-PARTUM ET LEUR VIE ACTIVE.

<https://fitmumfrance.fr/>



Les petits matins

Les petits
matins

LES RENCONTRES LES PETITS MATINS ET MINI FRANCO FUN SONT DES RENCONTRES POUR LES PARENTS FRANCOPHONES ET LEURS ENFANTS ÂGÉS DE 0 À 5 ANS!

- UNE OCCASION DE VOUS AMUSER EN FRANÇAIS AVEC VOTRE ENFANT, À TRAVERS HISTOIRES, CHANSONS, BRICOLAGES, JEUX, ETC.;
- DE L'INFORMATION ET DES RESSOURCES CHOISIES EN FONCTION DE VOS BESOINS;
- DES ÉCHANGES INFORMELS PORTANT SUR DES THÈMES TELS QUE L'ÉDUCATION, LES SERVICES ET PROGRAMMES DISPONIBLES POUR LES FAMILLES, ETC.

CETTE ACTIVITÉ EST GRATUITE ET LES BÉBÉS SONT LES BIENVENUS!

<https://fpfcb.bc.ca/cafe/#activites>

Movies for mummies



PROFITEZ DE FILMS POUR LES GRANDS DANS UN CADRE SANS STRESS ET ADAPTÉ AUX BÉBÉS, AVEC UN PARKING POUR POUSETTES, DES TABLES À LANGER, DES SÉANCES PHOTO GRATUITES ET BIEN PLUS ENCORE.

<https://moviesformommies.com/>

Play or story time à la bibliothèque



VENEZ PASSER UN MOMENT DE JEU LIBRE AVEC VOS ENFANTS ÂGÉS DE 5 ANS ET MOINS ET RENCONTRER D'AUTRES FAMILLES. OU PARTICIPER AUX LECTURES DES CONTES AVEC DES HISTOIRES VARIÉES, DES CHANSONS ET DES COMPTINES. CONVIENT AUX ENFANTS DE TOUS ÂGES ET DE TOUS NIVEAUX.

<https://vpl.bibliocommons.com/v2/events?audiences=53c940484246f6147c00000d>



Activités



Le programme Franc départ

INITIATIVE DU MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DE LA COLOMBIE-BRITANNIQUE, MISE EN ŒUVRE PAR LE CONSEIL SCOLAIRE FRANCOPHONE DE LA COLOMBIE-BRITANNIQUE. IL A POUR MISSION D'ACCUEILLIR GRATUITEMENT LES ENFANTS FRANCOPHONES* ÂGÉS ENTRE 0 ET 5 ANS QUI SONT ACCOMPAGNÉS D'UN ADULTE (PARENT OU AUTRE PERSONNE RESPONSABLE DE L'ENFANT), ET DE LES INVITER À PARTICIPER SUR PLACE À UNE VARIÉTÉ D'ACTIVITÉS EN FRANÇAIS.

<https://fpfcb.bc.ca/resource/franc-depart/>

Parenthood meetup

LE PARENTHOOD MEETUP EST UN LIEU SÛR À NORTH-VANCOUVER OÙ LES PARENTS PEUVENT VENIR AVEC LEURS ENFANTS, PRENDRE UN CAFÉ ET ÉCHANGER AVEC D'AUTRES PARENTS. TOUTES LES DEUX SEMAINES, DES INTERVENANTS VIENDRONT PARTAGER LEURS CONNAISSANCES ET LEURS EXPÉRIENCES SUR DIVERS SUJETS.

<https://www.unitedstrangerscoffee.com/events-happenings>

Cours de yoga avec son bébé

LEURS COURS POSTNATAUX VOUS PERMETTENT DE CRÉER DES LIENS AVEC VOTRE BÉBÉ TOUT EN FAISANT DE L'EXERCICE À FAIBLE IMPACT. ILS PROPOSENT ÉGALEMENT UN COURS UPLAY OÙ VOUS POUVEZ GUIDER VOTRE BÉBÉ DANS DIFFÉRENTES POSTURES TOUT EN LUI FAISANT ÉCOUTER DES HISTOIRES.

<https://www.uphoriayoga.com/postnatal>

Gymboree Play & Music

LA MUSIQUE EST L'UNE DES ACTIVITÉS LES PLUS BÉNÉFIQUES POUR LES BÉBÉS. EN PLUS DE CHANTER DES CHANSONS, VOTRE BÉBÉ ÉCOUTERA DES HISTOIRES, PARTICIPERA À DES SÉANCES DE GYMNASTIQUE LIBRE ET PRENDRA PART À DES ACTIVITÉS DONT L'EFFICACITÉ POUR FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT A ÉTÉ PROUVÉE.

<https://www.gymboreeclasses.com/en/locations/BC/Vancouver/>

Baby circles

<https://www.childbearing.org/baby-circles-1>

COURS DESTINÉS AUX BÉBÉS DE MOINS DE 6 MOIS QUI SE DÉROULE SUR UNE SÉRIE DE 6 SEMAINES. IL A ÉTÉ CONÇU POUR LES BÉBÉS ET LEURS PARENTS. VOUS POURREZ ÉCHANGER AVEC D'AUTRES PARENTS TOUT EN DÉCOUVRANT DES THÈMES LIÉS À L'ÉDUCATION DES TOUT-PETITS.

Communauté

Groupe des mamans francophones

LE REGROUPEMENT "MAMANS FRANCOPHONES DE VANCOUVER & COLOMBIE BRITANNIQUE" EST UN GROUPE DE RÉSEAU-FEMMES COLOMBIE-BRITANNIQUE. CE GROUPE S'ADRESSE EN PARTICULIER AUX MAMANS ET FUTURES MAMANS FRANCOPHONES VIVANT SUR VANCOUVER ET DANS TOUTE LA COLOMBIE BRITANNIQUE. NOUS PROPOSONS DES ÉCHANGES ET RENCONTRES A LA FOIS PAR LE BIAIS DE NOTRE GROUPE FACEBOOK PUIS PHYSIQUEMENT AU COURS D'ACTIVITÉS ET D'ATELIERS ORGANISÉES NOTAMMENT EN COLLABORATION AVEC, LA FÉDÉRATION DES PARENTS FRANCOPHONES ET RÉSO SANTÉ COLOMBIE BRITANNIQUE.

<https://www.facebook.com/groups/mamanfrancophone>

mamanfvan@gmail.com



The MotherFlock

SITE REGROUPEANT DES RESSOURCES SUR LE POST-PARTUM, SUR LES DIFFÉRENTS SPÉCIALISTES SUR LE SUJET, UNE NEWSLETTER, DES ACTIVITÉS MAMAN ET BÉBÉ ET UNE COMMUNAUTÉ BASÉE À VANCOUVER QUI SE RENCONTRE ET ÉCHANGE SUR LES RÉSEAUX.

<https://www.themotherflock.com/>

themotherflockproject@gmail.com

