

# Le pense-bête des nouveaux parents

Nouveaux parents  
Nouveaux parents  
Nouveaux parents



## Ce que vous devez prévoir après la naissance de votre enfant.

### Siège d'auto

Prenez le temps de lire le livret d'utilisation du siège d'auto.

Assurez-vous que le siège d'auto porte le **sceau de Transports Canada**, une **date d'expiration** et **n'a jamais été utilisé dans une voiture accidentée**.



À votre sortie de l'hôpital, vous devrez installer votre nouveau-né dans son siège d'auto. Prévoyez des vêtements appropriés selon la saison.

Pour en savoir plus :  
[ciss.me/siège-auto](https://ciss.me/siège-auto)



### Déclaration de naissance

Vous devrez remplir la déclaration de naissance de votre enfant dans les 30 jours suivant sa naissance sur le site Web du Directeur de l'état civil sous l'onglet *Services en ligne*. Ceci vous permettra également de faire la demande du certificat de naissance de votre enfant.

Pour en savoir plus :  
[ciss.me/déclaration](https://ciss.me/déclaration)



Pour en savoir plus  
sur les programmes  
et les services  
gouvernementaux :  
[ciss.me/programmes](https://ciss.me/programmes)



## Suivi postnatal par l'infirmière

Vous recevrez un appel d'une infirmière du CLSC de votre territoire pour le suivi postnatal, 48 à 72 heures suivant votre congé. Communiquez avec votre CLSC après ce délai si vous n'avez pas reçu d'appel.

## Rendez-vous médicaux après l'accouchement

Pour la maman : 2 à 6 semaines après l'accouchement (selon le médecin)

Pour le nouveau-né : 2 à 6 semaines après la naissance (selon le médecin)

Si vous n'avez pas de médecin de famille, consultez la liste des cliniques médicales sur le site Web [santemonteregie.qc.ca](http://santemonteregie.qc.ca) (sous l'onglet *Installations*).



Prévoyez également vous inscrire au Guichet d'accès à un médecin de famille en ligne (carte d'assurance maladie valide nécessaire) au [gamf.gouv.qc.ca](http://gamf.gouv.qc.ca).



Assurez-vous de quitter l'hôpital avec le carnet de vaccination de votre nouveau-né. Ce carnet doit être apporté à tous vos rendez-vous. Des informations précieuses y seront inscrites.



## Santé mentale en post-partum

La santé mentale après l'arrivée de votre bébé est tout aussi importante pour les nouveaux parents. Prendre soin de vous est essentiel pour votre bien-être et celui de votre enfant.

Vous avez besoin de soutien ou d'information?

- Consultez le site Web [nouveauxparents.com](http://nouveauxparents.com).
- Parlez-en à un(e) professionnel(-le) de la santé.
- Appelez Info-Santé au 811 pour joindre un(e) professionnel(-le) de la santé disponible en tout temps.

## Autres ressources disponibles

Cliniques du nourrisson et de l'allaitement :  
[ciss.me/cliniques-nourrisson](http://ciss.me/cliniques-nourrisson)



Nouveaux parents :  
[nouveauxparents.com](http://nouveauxparents.com)



Guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* :  
[inspq.qc.ca/mieux-vivre](http://inspq.qc.ca/mieux-vivre)

