



Parce que la naissance d'un enfant n'arrive qu'une seule fois dans sa vie!

Because birth happens only once in a baby's life!



# Programme de périnatalité sociale

## Social perinatal program

### ATELIER / WORKSHOP

Tous les mercredis  
Every wednesday  
10:00 - 11:30 am

Conseillère en périnatalité  
Perinatal counselor

**JOSIANNE ROY**  
819.825.8299, poste 235  
josianne.roy@caavd.ca

1272, 7e Rue, Val-d'Or  
(Québec) J9P 6W6  
Fax : 819 825-7515

[www.caavd.ca](http://www.caavd.ca)



Conseil Cri de la santé et des services sociaux de la Baie James  
σ Dd7^ b7 ΔΓΔ ΔΔΔ ΔΔΔ bΓ CbσD^  
Cree Board of Health and Social Services of James Bay



[www.caavd.ca](http://www.caavd.ca)



## Programme destiné aux femmes enceintes, aux nouvelles mamans ainsi qu'aux papas autochtones.

### SERVICES:

- Accompagnement à la naissance
- Location de porte-bébé
- Rencontre individuel
- Soutien et entraide
- Suivi de grossesse

### ATELIERS EN PRÉ ET POST NATAL:

- Alimentation du bébé (allaitement et premiers aliments)
- Apprentissage à la propreté
- Information sur le post-partum
- Langage des enfants (développement, comptines, etc)
- Massage pour bébé
- Massage pour la femme enceinte (avec partenaire)
- Parler pour que les enfants écoutent
- Premiers soins pour le bébé
- Préparation à la naissance (série de cours prénatals)
- Gestion de la douleur à l'accouchement
- Portage des bébés
- Remise en forme avec bébé (marche, étirements, yoga, etc)
- Rythme du sommeil du bébé
- Stimulation pour le développement du bébé

## Social perinatal program Program for pregnant women, new mothers and Aboriginal dads.

### SERVICES:

- Labor coaching (doula)
- Rental of baby carrier
- Individual Meeting
- Support and assistance
- Monitoring of pregnancy

### WORKSHOPS FOR PRE AND POST NATAL:

- Infant Feeding (breastfeeding and first foods)
- Potty training
- Information on the post-partum
- Language Stages of Children (development, rhymes, etc.)
- Infant Massage
- Massage for pregnant women (with partner)
- How to Talk so kids will listen (communication tips)
- First aid for baby
- Childbirth (series of prenatal classes)
- Pain management during childbirth
- How to use baby carriers
- Fitness with baby (walking, stretching, yoga, etc.)
- Sleeping patterns for baby
- Stimulation for baby's growth and development

