



# Mamie-Lait

GRUPE D'ENTRAIDE À L'ALLAITEMENT

## Liens utiles aux parents en un CLIC !



Inscription gratuite à une rencontre prénatale sur l'allaitement



Jumelage d'allaitement, mère d'expérience qui vous soutient par téléphone



Groupe Facebook Cafés au Lait (Mamie-Lait) pour du soutien en ligne



Section parents du site Internet de Mamie-Lait Vidéos-Fiches-Outils



Vidéo d'enseignement prénatale: les premières semaines de l'allaitement



Suivre la page Facebook pour connaître les activités gratuites du local

Les services sur rendez-vous



418-847-1957



**Ligne de soutien téléphonique 418-847-1957 poste 1**

- Évaluer votre problématique d'allaitement
- Proposer des conseils appropriés à votre situation d'allaitement
- Prendre un rendez-vous à la clinique d'allaitement



**Vente et location de matériel d'allaitement 418-847-1957 poste 2**

- Conseils téléphoniques pour vous guider dans vos choix
- Ajustement de coupoles et soutien-gorge d'allaitement aussi disponibles
- Prendre rendez-vous avant de vous déplacer



**Prêt de chandail de peau à peau 418-847-1957 poste 3**

- 1 chandail prêté gratuitement pour les 30 premiers jours du bébé
- Prendre rendez-vous avant de vous déplacer



**Suivi de poids du bébé 418-847-1957 poste 3**

- Pour s'assurer que bébé boit suffisamment et prend le poids attendu
- Prendre rendez-vous avant de vous déplacer



# Mamie-Lait

GRUPE D'ENTRAIDE À L'ALLAITEMENT

## Les activités offertes au local pour les familles



25 boul. des Étudiants ([Lien google map](#))

### Rencontres postnatales Cafés au Lait

- Tous les jeudis matins dès 9h30 chez Mamie-Lait
  - Aussi proposé au point à Ste-Catherine de la Jacques-Cartier les 2e et 4e mardis de chaque mois au centre Anne-Hébert dès 9h30
- Pour poser vos questions à une intervenante en allaitement
- Pour socialiser avec d'autres parents
- Sans inscription, bienvenue à tous!

### Ateliers thématiques

- Atelier qui aborde un thème spécifique pour les nouveaux parents
- Exemple de thèmes: le sommeil, l'introduction des solides, le portage
- La programmation mensuelle est affichée sur notre [page Facebook](#)
- Sur inscription sur notre [site internet](#), généralement gratuit ou 5\$

### Activités libres pour les familles

- Activité qui propose du matériel en libre accès pour les familles
- La programmation mensuelle est affichée sur notre [page Facebook](#)
- Sans inscription, bienvenue à tous!
  - Tétées et galipettes: salle de psychomotricité pour bébés 0-18 mois
  - Biblio-poupon: une grande variété de livres pour bébé 0-24 mois
  - Jouer pour grandir: grande variété de jouets 0-18 mois qui visent le développement global du bébé
  - Ciné-poupon: film pour les parents, offert dans nos installations dans un environnement favorable au bébé (son du film réduit, table à langer, jouets pour bébés)

### Un congé pour maman

- Congélateur-partage pour les familles allaitantes
- Repas prêt à manger, purées, collations
- Accès en libre service basé sur la bienveillance et la solidarité