



Ressources en périnatalité

SANTÉ EN CONTEXTE MIGRATOIRE

TRANSFERT DE CONNAISSANCES

JANVIER 2026

AVANT-PROPOS

L'Institut national de santé publique du Québec est le centre d'expertise et de référence en matière de santé publique au Québec. Sa mission est de soutenir le ministre de la Santé et des Services sociaux dans sa mission de santé publique. L'Institut a également comme mission, dans la mesure déterminée par le mandat que lui confie le ministre, de soutenir Santé Québec, la Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik, le Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie James et les établissements, dans l'exercice de leur mission de santé publique.

Le présent répertoire offre quelques repères et liste les principales ressources en matière de périnatalité. Il a été élaboré à la demande du ministère de la Santé et des Services sociaux dans le cadre du Plan d'action interministériel 2022-2025 de la Politique gouvernementale de prévention en santé, en collaboration avec le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration ainsi que des partenaires du milieu communautaire.

Il est destiné aux intervenants communautaires interculturels. Il pourra être utile à toute personne s'intéressant à la santé en contexte migratoire.

Ce document, produit en 2024, présente les ressources disponibles à ce moment. Il est possible que certaines aient évolué depuis.

SOMMAIRE

Qu'est-ce que la périnatalité ?	2
Quand et pourquoi intervenir ?	2
Ressources incontournables	3
Principales portes d'accès aux services en périnatalité	4
Programmes, services et ressources par thématiques	5
Ressources additionnelles	17

QU'EST-CE QUE LA PÉRINATALITÉ ?

Le terme périnatalité signifie « autour de la naissance ». Dans ce document, la période périnatale débute à la prise de décision d'avoir un enfant et s'étend jusqu'à ce que l'enfant atteigne l'âge d'un an. La naissance d'un enfant comporte des dimensions physique, psychologique et sociale dont il est important de tenir compte.

QUAND ET POURQUOI INTERVENIR ?

Il est important d'agir le plus tôt possible.

Avant la grossesse : Les professionnels de la santé peuvent accompagner les personnes qui souhaitent devenir enceintes. Il est particulièrement recommandé de consommer un supplément d'acide folique trois mois avant la grossesse. En parler avec un pharmacien ou un professionnel de la santé s'avère judicieux. Les professionnels peuvent offrir un accompagnement et un soutien dans l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie. Ils peuvent notamment fournir des conseils sur la consommation de tabac, d'alcool, de cannabis ou autres substances ; la prise de médicaments ; l'alimentation et l'activité physique ; les voyages et autres.

Pendant la grossesse : Le premier rendez-vous de suivi médical de grossesse a généralement lieu entre 10 et 12 semaines de grossesse. Le suivi de grossesse permet de prévenir plusieurs complications pour la personne enceinte et l'enfant. Les consultations régulières permettent de confirmer que la grossesse se déroule bien et de dépister certains problèmes qui pourraient survenir. Ces consultations donnent aussi l'occasion aux parents d'obtenir des réponses à leurs questions. Enfin, elles peuvent aider à se préparer à l'accouchement et à l'arrivée du bébé. Vers la fin de la grossesse, il peut être opportun de discuter de l'intervalle entre les grossesses ainsi que de la fertilité postpartum et de prévoir l'utilisation d'une méthode de contraception.

Les rencontres prénatales de groupe permettent de socialiser avec d'autres parents ainsi que de se préparer à la naissance et à devenir parents. Ces rencontres sont offertes par les CLSC et les organismes communautaires. Les Centres de ressources périnatales sont des organismes à but non lucratif qui offrent des services en périnatalité aux parents et futurs parents afin de les préparer, accompagner et soutenir à chacune des périodes.

Après la grossesse : La première année implique beaucoup d'adaptation pour les parents. Les CLSC, les organismes communautaires et les centres de ressources périnatales offrent de l'aide sous différentes formes : soutien pour l'allaitement, services pour les pères ou coparents, service de bénévoles à la maison, services de santé mentale, etc.

La petite enfance : Un suivi régulier avec un médecin ou une infirmière est important pour le jeune enfant. Il permet de discuter de l'état de santé et du développement de l'enfant. Les rendez-vous de suivi permettent également de poser des questions, par exemple sur la croissance, l'alimentation et la vaccination, ou sur tout autre sujet concernant la santé de l'enfant. Dès que l'enfant obtient sa carte d'assurance maladie, il est important de l'inscrire au Guichet d'accès à un médecin de famille. Pendant la période d'attente pour un médecin de famille, le Guichet d'accès à la première ligne permet de recevoir les services des professionnels de la santé pertinents selon les problèmes.

ALLAITEMENT ET VIH

Au Canada et au Québec, l'allaitement des enfants n'est pas recommandé pour les personnes vivant avec le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) puisqu'on ne peut présumer d'un « risque zéro » de transmission. Jusqu'à la diversification de l'alimentation des enfants, des préparations pour nourrissons devraient alors être utilisées.

Il est important de souligner que dans de nombreux pays, les recommandations sont différentes puisque les risques de transmission sont moins importants que les risques liés à l'eau parfois insalubre utilisée pour mélanger les préparations pour nourrissons.

Dans certaines communautés pour lesquelles l'allaitement est la norme sociale, il peut être difficilement justifiable, voire socialement mal vu, d'utiliser des préparations commerciales. Pour certaines personnes, ne pas allaiter fait d'elles un mauvais parent. Pour d'autres, le fait de ne pas allaiter pourrait même devenir un révélateur du statut séropositif. La crainte de voir son statut dévoilé peut alors influencer la décision d'une personne d'allaiter ou non malgré son statut séropositif. Si les personnes se questionnent, il est possible de les diriger vers des ressources spécialisées ou vers les professionnels qui font le suivi de grossesse et qui seront en mesure de faire des recommandations appropriées.

RESSOURCES INCONTOURNABLES

- **Pour les intervenants**

- [Portail d'information périnatale de l'Institut national de santé publique du Québec](#)

- Portail d'information périnatale pour les intervenantes et intervenants, professionnelles et professionnels œuvrant en périnatalité. Le portail présente 13 fiches qui contiennent des informations facilitant l'accompagnement des parents et des futurs parents, notamment lors des rencontres prénatales et des suivis individuels.

- [Dossier Accès aux soins de santé pour les femmes enceintes et les tout-petits de familles migrantes de l'Observatoire des tout-petits](#)

- Dossier sur les enjeux entourant l'accès aux soins de santé pour les femmes enceintes et les tout-petits migrants fondé sur les données disponibles dans la littérature scientifique et dans certaines enquêtes menées localement.

- [Espace Périnatalité sociale](#)

- Plateforme collaborative coordonnée par La Maison Bleue, ayant comme objectif la mobilisation des connaissances en périnatalité sociale. Elle permet aux institutions, organisations, professionnelles et professionnels de la santé et des services sociaux de s'informer et de partager leur expertise par le biais d'événements, de formations, de ressources et de nouvelles.

- **Pour les familles**

Guide [Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans](#)

Guide pratique qui offre une information appuyée scientifiquement sur la grossesse, l'accouchement et les deux premières années de vie de l'enfant.

Un guide imprimé est remis gratuitement aux futurs parents dès le début du suivi de grossesse.

Pour connaître le moment et le lieu de distribution selon la région, [cliquez ici](#)

Le guide est disponible en ligne, en [français](#) et [en anglais](#)

[Naître et grandir](#)

Source d'information fiable et validée pour soutenir les parents au Québec et toutes les personnes ayant la responsabilité de prendre soin et de favoriser le développement de l'enfant, dès la conception jusqu'à 8 ans.

PRINCIPALES PORTES D'ACCÈS AUX SERVICES EN PÉRINATALITÉ

[Service Ma grossesse](#)

Selon les besoins, le service Ma grossesse permet de trouver un professionnel pour le suivi de grossesse ; d'obtenir du soutien en cas de situation difficile ; de recevoir des coupons d'aliments pendant la grossesse ; d'obtenir de l'information sur les services offerts gratuitement. Toutes les femmes enceintes vivant au Québec sont encouragées à s'inscrire au Service Ma grossesse.

[Maison bleue \(périnatalité sociale\)](#)

La périnatalité sociale saisit l'occasion de la grossesse pour intervenir au-delà du suivi médical dans une optique de prévention et de soutien. Cette approche donne accès à différentes ressources et interventions : services médicaux, psychosociaux, éducatifs et juridiques. Les services sont regroupés sous un même toit, dans un lieu accueillant ancré dans la communauté.

[Grossesse et parentalité](#)

Guide du MSSS qui présente une vue d'ensemble des programmes et services gouvernementaux offerts aux nouveaux ou aux futurs parents.

[Services de garde](#)

Trouver un service de garde et inscrire un enfant.

PROGRAMMES, SERVICES ET RESSOURCES PAR THÉMATIQUE

AVANT ET PENDANT LA GROSSESSE

SUIVI DE GROSSESSE

Le premier rendez-vous de suivi de grossesse a généralement lieu entre 10 et 12 semaines de grossesse. Il est important d'agir le plus tôt possible.

Accès aux services	Ressources communautaires	Ressources informationnelles
Service Ma grossesse Inscription en ligne ou via le CLSC. Ma grossesse permet d'accéder à l'information et aux professionnels durant leur grossesse. Formulaire d'inscription en plusieurs langues Services de sages-femmes Les sages-femmes offrent des soins pendant la grossesse, lors de l'accouchement et jusqu'à 6 semaines après la naissance Trouver un service par région Maisons de naissance Services de première ligne en périnatalité ; c'est l'accès principal aux services dispensés par les sages-femmes. Consultez le répertoire des membres	Association québécoise des doulas Les doulas œuvrent autour de la grossesse et de la naissance pour promouvoir l'accompagnement périnatal Doulas et + Accompagnement à la naissance, rencontres individuelles, de groupe ou accompagnement virtuel Centres de ressources périnatales Rencontres individuelles, de groupe, accompagnement, rencontres prénatales, soutien au deuil, etc. Trouver un centre	Suivi de grossesse de l'INSPQ Page Grossesse de Naître et grandir Petit guide grossesse et allaitement – Conseils sur les médicaments et le traitement des conditions courantes du CHU Sainte-Justine Exemple de coûts à payer lors d'un suivi de grossesse sans assurance maladie de l'Observatoire des tout-petits

RENCONTRES PRÉNATALES DE GROUPE

Les rencontres prénatales de groupe ont pour but de répondre aux questions sur des sujets comme la grossesse, les saines habitudes de vie, le travail, l'accouchement, l'allaitement, les soins du nouveau-né et la transition vers la parentalité.

Accès aux services	Ressources informationnelles
En s'inscrivant au Service Ma grossesse, la personne enceinte reçoit les coordonnées de son CLSC. Contacter le CLSC pour connaître les services offerts dans la région	Capsules vidéo sur les thèmes abordés en rencontres prénatales du CIUSSS de l'Est de Montréal

INFECTIONS TRANSMISSIBLES SEXUELLEMENT ET PAR LE SANG (ITSS) DURANT LA GROSSESSE

Lorsqu'une personne enceinte a une ITSS, plusieurs interventions peuvent prévenir les complications et la transmission au nouveau-né.

Les personnes enceintes et séropositives au VIH devraient bénéficier dès que possible d'une prise en charge médicale, pour prévenir les complications de l'infection et la transmission de l'infection à l'enfant.

Accès aux services	Ressources informationnelles
Les tests de dépistage sont généralement prescrits par le médecin, l'infirmière ou la sage-femme lors du premier rendez-vous médical La plateforme ClicSanté peut faciliter la prise de rendez-vous	Page d'information sur la prévention des complications chez la femme enceinte et le nouveau-né associées aux ITSS du Gouvernement du Québec Information sur le VIH, la grossesse et l'accouchement : La grossesse et l'accouchement CATIE — La source canadienne de renseignements sur le VIH et l'hépatite C

PRÉVENTION DES INFECTIONS ET VACCINATION DES PERSONNES ENCEINTES

Des vaccins sont recommandés lors de la grossesse :

- Le vaccin contre la grippe
- Le vaccin contre la COVID-19

Le vaccin contre la coqueluche est habituellement donné entre 26 et 32 semaines de grossesse.

Accès aux services	Ressources informationnelles
Programme de vaccination contre la grippe et indications pour la prise de rendez-vous La plateforme ClicSanté peut faciliter la prise de rendez-vous	Page sur les soins de santé durant la grossesse de l'INSPQ

PROGRAMME QUÉBÉCOIS DE DÉPISTAGE PRÉNATAL

Ce programme vise à rendre accessible aux personnes enceintes, sur une base volontaire, le dépistage prénatal de la trisomie 21, 18 et 13.

Accès aux services	Ressources informationnelles
Sera discuté avec le professionnel de la santé faisant le suivi de grossesse Gratuit et sur une base volontaire	En savoir plus sur le Programme québécois de dépistage prénatal du Gouvernement du Québec

ALIMENTATION

Les conseils généraux pour une alimentation saine s'appliquent à toutes les périodes de la vie. Pendant la grossesse, les besoins alimentaires sont toutefois particuliers. De plus, le système immunitaire étant modifié pendant la grossesse, une attention particulière quant à la salubrité des aliments doit être portée.

Accès aux services	Ressources communautaires	Ressources informationnelles
Sera discuté avec le professionnel de la santé faisant le suivi de grossesse Programme Olo Le suivi Olo est un accompagnement de la grossesse jusqu'aux deux ans de l'enfant. Rencontres thématiques, outils, astuces, vitamines prénatales et coupons alimentaires. Trouver des diététistes-nutritionnistes en pratique privée	Alima Ce centre de nutrition sociale périnatale offre des services de nutrition périnatale, des recettes, des outils et des services, pour les parents et les intervenants	Des conseils de l'INSPQ sur l'alimentation durant la grossesse Soutien aux organisations de la communauté de la Fondation Olo Salubrité des aliments pour les personnes enceintes du gouvernement du Canada Guide alimentaire canadien – Une saine alimentation pendant la grossesse et l'allaitement

ACIDE FOLIQUE ET MULTIVITAMINES AVANT ET DURANT LA GROSSESSE

La grossesse augmente les besoins de plusieurs éléments nutritifs. Il est recommandé de prendre une multivitamine contenant de l'acide folique et du fer deux à trois mois avant, pendant toute la grossesse et l'allaitement. Un professionnel de la santé pourra conseiller la multivitamine appropriée pour la personne.

Accès aux services	Ressources informationnelles
Demander plus d'informations à un professionnel de la santé : pharmacien, médecin, infirmière praticienne spécialisée [IPS], sage-femme, diététiste-nutritionniste. Programme Olo : voir section « Pour les personnes qui vivent en contexte de vulnérabilité » ci-dessous.	Des éléments essentiels durant la grossesse : Suppléments de vitamines et de minéraux de l'INSPQ Quels vitamines et minéraux prendre durant la grossesse de Naître et grandir

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Bouger apporte plusieurs bénéfices pendant la grossesse.

Accès aux services	Ressources communautaires	Ressources informationnelles
Le médecin, l'infirmière praticienne spécialisée ou la sage-femme peuvent répondre aux questions. Les rencontres prénatales de groupe incluent les saines habitudes de vie. Trouver un professionnel de la physiothérapie en pratique privée Trouver un kinésiologue en pratique privée	Centres de ressources périnatales Chaque centre offre ses propres services : rencontres individuelles, de groupe, accompagnement, rencontres prénatales, soutien au deuil, etc. Trouver un centre	Activité physique durant la grossesse : Les conseils de l'INSPQ Les conseils de Naître et grandir

TABAGISME ET ALCOOL

Voir le document sur la [dépendance](#)

En savoir plus sur [les impacts de l'alcool durant la grossesse](#)

SEXUALITÉ ET CONTRACEPTION

En fin de grossesse, il est recommandé de penser à la méthode de contraception qui sera utilisée après la naissance.

Voir le document sur la [santé sexuelle et reproductive](#)

ACCOUCHEMENT

PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT

Le suivi de grossesse et les rencontres prénatales de groupe permettent aux parents de se préparer à l'accouchement.

Le plan de naissance est un outil qui peut soutenir les futurs parents dans leur réflexion.

Les accompagnantes à la naissance ou « doulas » peuvent accompagner les futurs parents durant la grossesse et au moment de l'accouchement.

Accès aux services	Ressources communautaires	Ressources informationnelles
Services d'accompagnement à la naissance selon le lieu de résidence Liste des sages-femmes par région	Association québécoise des doulas Les doulas œuvrant autour de la grossesse et de la naissance pour promouvoir l'accompagnement périnatal Doulas et + Accompagnement à la naissance, rencontres individuelles, de groupe ou accompagnement virtuel Centres de ressources périnatales Rencontres individuelles, de groupe, accompagnement, rencontres prénatales, soutien au deuil, etc. Trouver un centre	Ressources de l'INSPQ : Préparation à l'accouchement Accompagnantes à la naissance

ACCOUCHEMENT ET SÉJOUR AU LIEU DE NAISSANCE ET SUIVI POSTNATAL

Vers la fin de la grossesse, le médecin, l'infirmière praticienne spécialisée ou la sage-femme expliquera quoi faire lors du travail actif. Le séjour en centre hospitalier est d'environ 24 à 48 heures pour un accouchement vaginal normal et un peu plus s'il y a césarienne ou selon l'état de santé de la mère et du bébé.

Une infirmière du CLSC communiquera avec les parents dans les jours suivants le congé du lieu de naissance pour planifier le suivi.

Accès aux services	Ressources informationnelles
Le lieu de l'accouchement est confirmé par le professionnel qui fait le suivi de grossesse. Si la personne enceinte n'a pas de suivi, elle se rend au centre hospitalier faisant des accouchements le plus près de chez elle. Contacter le CLSC si les parents ne reçoivent pas d'appel pour le suivi postnatal.	Ressources de l'INSPQ : Quand aller au lieu d'accouchement L'accouchement Séjour au lieu de naissance et premiers jours

SANTÉ MENTALE EN CONTEXTE PÉRINATAL (voir aussi le document sur la [santé mentale](#))

En situation de souffrance psychologique qui nuit au fonctionnement, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide.

Accès aux services	Ressources communautaires	Ressources informationnelles
Contacter : - Le professionnel ayant fait le suivi de grossesse - L'accueil psychosocial de votre CLSC - Info-Sociale 8-1-1 - L'urgence	Centres de ressources périnatales Rencontres individuelles, de groupe, accompagnement, rencontres prénatales, soutien au deuil, etc. Trouver un centre	Ressources de l'INSPQ : Dépression après la naissance Santé mentale et troubles mentaux en contexte périnatal Page sur la dépression postnatale de l'Association canadienne pour la santé mentale

INSCRIPTION ET CHOIX DU NOM DE L'ENFANT

La naissance de l'enfant doit être déclarée au Directeur de l'état civil dans les 30 jours qui suivent l'accouchement. Les informations sont fournies au lieu de naissance.

Accès aux services

[Déclaration de naissance en ligne](#) de l'état civil du Québec

Si vous avez déjà déclaré la naissance de votre enfant, vous ne devez pas la déclarer de nouveau à l'aide de ce service en ligne.

ALLAITEMENT

Les bienfaits de l'allaitement et la préparation seront discutés avec le professionnel faisant le suivi de grossesse.

Il est important de noter que l'allaitement des enfants n'est pas recommandé pour les personnes vivant avec le VIH, et jusqu'à la diversification de l'alimentation, des préparations pour nourrissons doivent être utilisées.

Accès aux services	Ressources communautaires	Ressources informationnelles
Contacter le CLSC pour connaître les services offerts dans la région (ex : services de marraines d'allaitement, haltes allaitement, cliniques d'allaitement). Contacter Info-Santé 811 pour en savoir plus sur le Programme provincial de préparation commerciale pour nourrissons (P3CN) : Le programme vise à permettre aux femmes qui vivent avec le VIH d'offrir une alimentation sécuritaire et appropriée à leurs nouveau-nés en assumant les coûts du lait maternisé au cours de la première année de vie du bébé. Pour de l'information, des questions ou vérifier l'admissibilité, communiquer par courriel	Mouvement allaitement du Québec Liste par région des ressources communautaires d'entraide en allaitement du Québec Trouver une ressource Centres de ressources périnatales Rencontres individuelles, de groupe, accompagnement, rencontres prénatales, soutien au deuil, etc. Trouver un centre Association québécoise des consultantes en lactation Des consultantes en lactation pour une expertise en allaitement Trouver une ressource par région Nourri Source Mouvement d'entraide à l'allaitement maternel au Québec. Près de 800 marraines d'allaitement accueillent, informent et soutiennent les mères qui ont choisi d'allaiter Ligue la Lèche La mission est d'encourager, de promouvoir et de fournir un soutien à l'allaitement basé sur l'entraide.	Ressources de l'INSPQ : La préparation à l'allaitement Nourrir bébé au sein Liste de ressources Foire aux questions et différentes ressources d'Alima Ressources du CHU Sainte-Justine : Petit guide grossesse et allaitement – Conseils sur les médicaments et le traitement des conditions courantes AllaitWEB : pour surmonter les défis et vivre une expérience plus sereine

TABAGISME ET ALCOOL

Voir le document sur la [dépendance](#)

SANTÉ DU NOURRISSON ET DE L'ENFANT

DÉPISTAGE SANGUIN ET URINAIRE CHEZ LES NOUVEAU-NÉS

Ce dépistage a pour but de détecter dans le sang et dans l'urine, la présence potentielle de certaines maladies rares afin de les traiter le plus tôt possible.

Accès aux services	Ressources informationnelles
Au lieu de naissance. Accessible aussi aux bébés nés à l'extérieur du Québec assurés par la RAMQ avec une prescription.	Dépistage sanguin et urinaire chez les nouveau-nés du gouvernement du Québec En savoir plus sur le séjour au lieu de naissance dont les différentes démarches de dépistage

PROGRAMME QUÉBÉCOIS DE DÉPISTAGE DE LA SURDITÉ NÉONATALE

Ce programme vise à détecter précocement la surdité présente à la naissance puis à entreprendre les interventions thérapeutiques et de réadaptation nécessaires avant l'âge de 6 mois.

Accès aux services	Ressources informationnelles
À l'hôpital ou à la maison de naissance. Pour en savoir plus sur le programme (sans frais) : 1 877-644-4545 Pour les personnes sourdes ou muettes : 1 800-361-9596	En savoir plus sur le programme de dépistage de la surdité chez les nouveau-nés du gouvernement du Québec

VACCINATION ET IMMUNISATION

Voir le document sur [vaccination et immunisation](#)

SANTÉ BUCCODENTAIRE

Il est conseillé de faire une première visite chez le dentiste dès l'âge d'un an.

Accès aux services	Ressources informationnelles
Différents services peuvent être couverts par le régime d'assurance maladie ou d'autres programmes.	Ressource de l'INSPQ : Dents de bébé Ressource du Protecteur du citoyen : Soins dentaires pour les enfants : couverts ou pas ?

ALIMENTATION

Les professionnels recommandent que les bébés soient nourris uniquement de lait maternel les six premiers mois de leur vie. Consulter un professionnel de la santé pour discuter de la pertinence d'un supplément de vitamine D.

Vers l'âge de six mois, il devient nécessaire d'ajouter des aliments au menu de l'enfant.

Ressources informationnelles

En savoir plus sur l'alimentation du nourrisson :

INSPQ — [L'alimentation du nourrisson](#)

Fondation Olo - [Bébé et la découverte des aliments](#)

Gouvernement du Canada — [Nutrition du nourrisson](#)

Fondation Olo - [Soutien aux organisations de la communauté](#) : cuisines collectives, banques alimentaires, etc.

PRÉVENTION DES TRAUMATISMES NON INTENTIONNELS CHEZ L'ENFANT — SÉCURITÉ ROUTIÈRE ET SÉCURITÉ À DOMICILE

Les traumatismes non intentionnels (TNI) sont la principale cause de décès chez les jeunes de 1 à 17 ans.

La loi exige qu'un enfant soit bien attaché dans un siège adapté pour son âge, son poids et sa taille.

Pour quitter le lieu de naissance, il est obligatoire d'avoir un siège d'auto pour transporter l'enfant.

Ressources informationnelles

Siège d'auto pour enfants :

SAAQ – [Sièges d'auto pour les enfants](#)

CAA – [Achat, installation et utilisation d'un siège d'auto pour enfants](#)

Ressources de l'INSPQ :

[Dormir en sécurité](#)

[Mort subite du nourrisson](#)

Gouvernement du Canada — [Aménager une chambre de bébé sécuritaire](#)

DÉVELOPPEMENT DU PLEIN POTENTIEL DES ENFANTS

Le programme Agir tôt permet de détecter le plus tôt possible les enfants (0-5 an) à risque de difficultés liées au développement afin de dépister et d'intervenir pour soutenir le développement de l'enfant.

Accès aux services	Ressources informationnelles
Programme Agir tôt Contacter le CLSC pour accéder au programme	Information sur le programme Agir tôt du gouvernement du Québec

SERVICES DE RELEVAILLES

Soutien offert dans les semaines suivant l'accouchement qui s'adapte aux besoins de chaque famille.

Accès aux services	Ressources informationnelles
Plusieurs organismes offrent ce service. Centres de ressources périnatales Rencontres individuelles, de groupe, accompagnement, rencontres prénatales, soutien au deuil, etc. Trouver un centre	En savoir plus sur les services de relevailles des centres de ressources périnatales

ENFANT VIVANT AVEC UNE INCAPACITÉ OU UN HANDICAP — PROCHE AIDANCE

S'occuper quotidiennement d'une personne vivant avec une incapacité ou un handicap représente parfois un réel défi.

Les parents soutenant un ou des enfant(s) vivant avec une incapacité temporaire ou permanente sont à la fois des parents et des proches aidants.

Certains parents pourraient ne pas se reconnaître dans l'expression « proche aidant » ou ne pas la connaître. Il demeure souhaitable de vérifier les besoins et de proposer les ressources qui pourraient appuyer la famille.

Accès aux services	Ressources informationnelles
Appui proches aidants Propose un Répertoire de ressources L'accompagnateur Ressources les plus pertinentes pour les parents de personnes handicapées	Ressource de l'Appui proches aidants : Être parent proche aidant Le guide de parcours et de soutien du proche aidant Office des personnes handicapées du Québec : Guides pour les personnes handicapées, leur famille et leurs proches

POUR LES PERSONNES QUI VIVENT EN CONTEXTE DE VULNÉRABILITÉ

SERVICES INTÉGRÉS EN PÉRINATALITÉ POUR LA PETITE ENFANCE (SIPPE)

Les SIPPE sont offerts aux familles avec de jeunes enfants vivant dans un contexte de vulnérabilité. Ils ont pour objectif de soutenir la santé et le développement des jeunes enfants dès la douzième semaine de grossesse, et peuvent être offerts aux familles jusqu'à l'entrée à l'école de l'enfant.

Accès aux services	Ressources informationnelles
S'inscrire au Service Ma grossesse . Une intervenante contactera la famille pour évaluer les besoins et offrir les services pertinents. Contacter le CLSC	SIPPE : Description du programme Plus d'informations pour les professionnels

SUIVIS OLO

Un suivi personnalisé pour favoriser les saines habitudes alimentaires et une aide directe sous forme de coupons échangeables contre des aliments Olo et des multivitamines.

Accès aux services	Ressources informationnelles
S'inscrire au Service Ma grossesse . Une intervenante contactera la famille pour évaluer les besoins et offrir les services pertinents.	Pour en savoir plus sur le déroulement et l'accès aux suivis Olo

PROGRAMME Y'A PERSONNE DE PARFAIT (Y'APP)

Y'APP est un programme communautaire d'éducation et de soutien des parents. Son but général est d'accroître leur capacité à préserver et à améliorer la santé de leurs jeunes enfants. Il s'adresse aux parents d'enfants âgés de 5 ans et moins, qui peuvent être chefs de famille monoparentale, jeunes, isolés socialement, culturellement ou géographiquement, qui sont peu scolarisés ou qui ont un faible revenu.

Accès aux services	Ressources informationnelles
Contacter la personne responsable de votre région pour connaître les organismes qui offrent le programme	Description et fonctionnement du programme

CENTRE DE PÉDIATRIE ET DE PÉRINATALITÉ SOCIALES

Des soins et des services offerts par une équipe de professionnels et bénévoles travaillant en complémentarité avec les établissements et la communauté pour le bien-être et le développement de l'enfant et de sa famille.

Accès aux services**[Centre de pédiatrie sociale](#)**

Ces centres offrent des soins et des services directs aux enfants issus de milieux vulnérables, dans le respect de leurs droits fondamentaux.

[Trouver un centre](#)**[Maison bleue](#)**

La périnatalité sociale saisit l'occasion unique de la grossesse pour intervenir au-delà du suivi médical. Cette approche propose un éventail de ressources et d'interventions, dans une optique de prévention et de soutien.

Ressources informationnelles

En savoir plus sur :

[Le modèle de la pédiatrie sociale](#)

[Le modèle de la périnatalité sociale](#)

RESSOURCES ADDITIONNELLES

- **Pour les intervenants**

[Expertise Familles, parentalité et périnatalité de l'Institut universitaire SHERPA](#)

Travaux de recherche sur les enjeux de la parentalité et de la famille et de l'intervention et l'adaptation des services en contexte d'immigration et de diversité

[Portail d'information périnatale](#)

Outil destiné aux intervenantes, intervenants, professionnelles et professionnels œuvrent en périnatalité

[Guide pour les professionnels de la santé œuvrant auprès des familles immigrantes et réfugiées](#)

Les soins aux enfants néo-canadiens est une ressource destinée aux professionnels de la santé. L'information qui y figure ne remplace pas les conseils d'un médecin ni n'est indicatrice d'un seul mode de traitement ou d'intervention

- **Pour les familles**

Ressources générales

[Réseau des Centres de ressources périnatales du Québec](#) : des services en périnatalité aux parents et futurs parents afin de les préparer, de les accompagner et de les soutenir dans les différentes transitions et adaptations particulières à chacune des périodes que sont la préconception, la grossesse, la naissance et jusqu'à ce que l'enfant ait atteint l'âge de 2 ans

[Famille point Québec](#) : un réseau d'organismes au service des familles, pour du soutien, des activités et de l'écoute

[Guichet d'accès à la première ligne \(GAP\)](#) : en attendant d'avoir un médecin de famille :
Ligne pédiatrique d'Info-Santé : 811 option1 puis option2

Soutien aux familles

[Première ressource](#) : pour toute question sur l'éducation et les relations parents-enfants

[Coalition des familles LGBT+](#) : ressources pour les parents et futurs parents

[Avant tout les enfants](#) : ligne d'écoute, services de médiation et d'information juridique

[Fédération des associations de familles monoparentales et recomposées du Québec](#) : la Fédération défend les droits et les intérêts des familles monoparentales et recomposées du Québec et propose une liste d'organismes

[Fédération québécoise des organismes communautaires Famille](#) : la FQOCF favorise l'enrichissement des expériences et des habiletés parentales ainsi que le plein développement des enfants en offrant aux parents du Québec un accompagnement humain et personnalisé

[Mamans pieuvres](#) – ressources pour parents de jumeaux/triplés

[Préma-Québec](#) : organisme d'aide aux parents de bébés prématurés

[RePère](#) — vise à favoriser le développement des compétences paternelles en offrant aux pères les outils nécessaires pour créer et maintenir de bonnes relations avec leurs enfants

[Regroupement pour la valorisation de la paternité](#) : des organismes qui mobilisent les acteurs sociaux concernés par la valorisation de la paternité afin de soutenir l'engagement accru des pères auprès de leurs enfants

Violence conjugale ou familiale

Voir le document sur la [violence et l'intimidation](#)

Planification familiale

[S.O.S Grossesse](#) : accueil, écoute, information pour un accompagnement sans jugement

[Grossesse-Secours](#) : des services, des conseils et des ressources pour celles qui choisissent de poursuivre leur grossesse, de l'interrompre ou de recourir à l'adoption

[Fédération du Québec pour le planning des naissances](#) : pour des choix et des droits en santé sexuelle et reproductive

Deuil périnatal

[Centre de soutien au deuil périnatal](#) du Centre d'études et de recherche en intervention familiale. Le groupe de soutien les étoiles filantes offre des rencontres de groupe virtuelles aux parents ayant vécu un décès périnatal

[Parents Orphelins](#) : pour les parents vivant un deuil périnatal

CHU Sainte-Justine : [Information sur le deuil périnatal](#)

Services de garde du Québec

À considérer tôt si ce service est désiré, car le temps d'attente peut être long

[Guichet d'accès](#) : pour préparer l'inscription de votre enfant

PERSONNES AYANT RÉVISÉ OU COLLABORÉ À ENRICHIR CE PROJET

Institut national de santé publique du Québec

Stephani Arulthas, Emilie Audy, Maryse Caron, Gabrielle Désilets, Dominique Gagné, François Gagnon, Annie Gauthier, Liliana Gomez, Édith Guilbert, Mathieu Maltais, Aurélie Maurice, Annie Montreuil, Elisabeth Papineau, Marie-Claude Roberge, André Tourigny, Brigitte Paquette, Chantale Sauvageau, Laurence Pothier, Nicholas Brousseau, Pierre-Henri Minot.

Sous-ministériat à la prévention et à la santé publique du Ministère de la Santé et des Services sociaux

Carol-Ann Lavoie, Geneviève Martel, Juliette Martin, Renée Paré, Carole Anne Auger, Catherine Dufour, Laetitia Madjri, Maryane Tremblay, Audrey Vézina, Isabelle Breton, Karine Grenier, Stéphane Groulx, Marie-Pier Parent, Peggy Bedon, Catherine Denis, Chantal Lacroix.

AUTRES PARTENAIRES

Direction régionale de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Zoé Brabant, Danielle Kouhio Depri.

Intervenants communautaires interculturels (ICI) — Santé

Hang Chen, Centre d'appui aux communautés immigrantes de Bordeaux-Cartierville

Jonathan Ferrero, Centre-Émersion Manicouagan

Solange Valérie Kouamo, Accès Accueil Action Basses-Laurentides

Ekta Manglik, Centre d'intégration multiservice de l'Ouest de l'île

Ouassila Mehamsadji, Accueil aux immigrants de l'est de Montréal

Paula Mazzeo, Alliance pour l'accueil et l'intégration des immigrant-e-s

Robbie Paul, Orienthèque

Sylvie Pelletier, Accès Travail Portneuf

Table de concertation des organismes œuvrant auprès des réfugiés et des migrants (TCRI)

Marie-Claire Rufagari, Maude Bisson, Nouhad Sawaf.

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC

Francine Forget Marin, Elizabeth Obregon.

Les personnes qui ont révisé ce document ont été conviées à apporter des commentaires sur la version préfinale, et en conséquence, n'en ont pas révisé ni endossé le contenu final.

Ressources en périnatalité

RÉDACTION

Marie-Hélène Senay, conseillère scientifique
Marie-Kim Bouchard, conseillère
Secrétariat général

Elyse Durocher, conseillère scientifique spécialisée
Direction de la santé environnementale, au travail et de la toxicologie

SOUS LA COORDINATION DE

Benoît Houle, chef d'unité, Affaires publiques, communications et
transfert de connaissances
Secrétariat général
Institut national de santé publique du Québec

COLLABORATION

Émilie Dionne
Sophie Pomedio
Direction de la planification, du développement et des mandats
transversaux en santé publique
Ministère de la Santé et des Services sociaux

Hamida Mukarurangwa, conseillère
Maritza Guillén, conseillère
Direction des politiques et programmes d'intégration
Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration

Janine Badr, conseillère scientifique
Vice-présidence aux affaires scientifiques
Institut national de santé publique du Québec

RÉVISION

Maude Chapados, conseillère-cadre, politiques publiques
Julie St-Pierre, conseillère scientifique spécialisée
Secrétariat général

Les autrices ont dûment rempli leurs déclarations d'intérêts et
aucune situation à risque de conflits d'intérêts réels, apparents
ou potentiels n'a été relevée.

Les reproductions à des fins d'étude privée ou de recherche sont autorisées en vertu de l'article 29 de la Loi sur le droit d'auteur. Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue ou en écrivant un courriel à : droits.dauteur.inspq@inspq.qc.ca.

Les données contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

Dépôt légal — 1^{er} trimestre 2026
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
ISBN : 978-2-555-03014-5 (PDF [ensemble])
ISBN : 978-2-555-02953-8 (PDF)
DOI : <https://doi.org/10.64490/VTYB2717>

© Gouvernement du Québec (2026)

N° de publication : 3765-ressources-perinatalite