

# RESSOURCES PRÉNATALES

SANTE PUBLIQUE FREDERICTON ET UPPER RIVER VALLEY  
HEALTHY FAMILY HEALTHY BABIES PROGRAM

Consultez ces liens vers des sites réputés  
des sites web sur divers sujets liés à la grossesse.

## PROGRAMMES PRÉNATAUX

- Programme de prestation prénatale : 1- 888-444-8838
- Une Nouvelle Vie: un programme prénatal en ligne pour la future maman, son partenaire et sa famille.
  - o Centre de santé Noreen-Richard : 506-474-4611
  - o Fredericton Family Resource Center: Brittney McKeil-prenatal@frederictonfrc.ca (seulement disponible en anglais)
  - o Chipman Family Resource Center: Jennifer Clarke-jennifer.clarke@frc-crf.com (seulement disponible en anglais)
  - o Valley Family Resource Center: Sue McLaughlin - sue.mclaughlin@frc-crg.com 323-9293 / 325-2299 (seulement disponible en anglais)
  - o Centre de ressources pour les familles militaires de gagetown-Lisa O'Blenis- lisa.oblenis@forces.gc.ca -422-1663

## NUTRITION

- Importance d'une saine alimentation
- Manger pour une grossesse en santé
- Baby be Healthy: Les pharmacies Sobeys - Vitamines prénatales gratuites

## ALIMENTATION DES NOURRISSONS

Prendre une décision éclairée sur l'alimentation de son bébé

- Allaiter votre bébé
- Cours d'allaitement prénatal
- COVID-19 et allaitement
  - o La Leche League International - des conseils sur l'allaitement maternel
- Les préparations commerciales pour nourrissons
  - o Préparation sécuritaire des préparations commerciales pour nourrissons
- Tenir votre bébé peau à peau
- First Droplets (seulement disponible en anglais)

## PROGRAMMES POUR ARRÊTER DE FUMER

- Abandon du tabac: Soutien aux femmes enceintes
- Je te laisse: Aide les jeunes adultes à arrêter de fumer et à rester non-fumeurs
- Santé Canada : Le tabagisme pendant la grossesse et ses répercussions sur la santé
- Grossesse et le cannabis

# RESSOURCES PRÉNATALES

SANTE PUBLIQUE FREDERICTON ET UPPER RIVER VALLEY  
HEALTHY FAMILY HEALTHY BABIES PROGRAM

Consultez ces liens vers des sites réputés  
des sites web sur divers sujets liés à la grossesse.

## CENTRE DE RESSOURCES MEILLEUR DÉPART

- [Centre de ressources Meilleur départ](#)
- [Voici les signes auxquels il faut faire attention si vous êtes enceinte](#)
- [Votre guide du travail et la naissance](#)
- [Votre guide du post-partum](#)

## TRAVAIL ET ACCOUCHEMENT

- [Vidéo sur le travail et l'accouchement](#)
- [Foire aux questions](#)

## PRENDRE SOIN DU BÉBÉ ET MERE

- [Tendres Soins de la naissance à 6mois](#)
- [Santé mentale post-partum](#)
- [Services de traitement des dépendances](#)
- [Services mobiles d'intervention d'urgence](#)
- [211](#)
- [Santé mentale Association canadienne per la Santé mentale Nouveau Brunswick](#)

## SANTÉ PUBLIQUE

- **Healthy Families Intake Line**  
(506) 444-4866 (Fredericton)  
(506) 325-4697 (Upper River Valley)