



DONNER NAISSANCE DANS UN NOUVEAU PAYS

Un guide pour les femmes
nouvellement venues au Canada
et leurs familles

Section 1 – Obtenir l’aide dont vous avez besoin

Vous êtes enceinte. Félicitations!

Avec cette ressource, vous en saurez plus sur le déroulement d’une naissance au Canada. Ils se peut qu’ici, les choses ne se passent pas de la même façon que dans votre pays d’origine. Ce livret vise plus particulièrement l’Ontario.

Cette ressource comporte 4 sections. Ceci est la section 1. Toutes les sections peuvent être téléchargées à www.meilleurdepart.org/resources/repro.

Assurez-vous d’avoir accès à l’information dont vous avez besoin.

- **Section 1 : Obtenir l’aide dont vous avez besoin**
- Section 2 : Obtenir les soins de santé dont vous avez besoin durant la grossesse
- Section 3 : Se préparer à la naissance de votre bébé
- Section 4 : La naissance de votre bébé

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé



Vous aurez probablement besoin d'aide durant votre grossesse et après la naissance de votre enfant. Votre famille et vos amis vous auraient probablement aidée dans votre pays d'origine.

Vous n'avez peut-être pas autant de parents proches ni d'amis au Canada, mais il existe de nombreux autres moyens à votre disposition pour obtenir l'aide dont vous avez besoin.

Votre conjoint

Si vous avez un conjoint, celui-ci pourra vous aider durant votre grossesse et, une fois que l'enfant est né, à prendre soin de votre bébé. Cela est d'autant plus important si vous n'avez pas d'autre famille ici pour vous aider. Il est bon que votre conjoint soit au courant des services pour femmes enceintes pour le cas où vous-même ou votre bébé en auraient besoin. Il pourra aussi apprendre à s'occuper de votre bébé pour que vous soyez en mesure de vous reposer. Cela l'aidera à connaître le bébé.

Il existe de nombreuses façons pour les conjoints et pères d'aider à prendre soin du bébé, par exemple en changeant les couches, en tenant le bébé et en jouant avec lui. Ils peuvent aussi vous aider en préparant les repas, en achetant l'épicerie ou en faisant le ménage. Avant la naissance, vous pouvez discuter de ce que chacun de vous fera pour prendre soin de votre bébé.

Bureaux de santé publique



Toutes les régions de l'Ontario sont desservies par un bureau de santé publique. Ceux-ci offrent de nombreux programmes et services pour aider les femmes et leur famille à avoir une grossesse en santé ainsi qu'un bébé en santé. Pour trouver les coordonnées du bureau de santé publique de votre région, consultez la page www.phdapps.health.gov.on.ca/PHULocator/ et tapez votre code postal ou le nom de votre localité. Vous pouvez également appeler la ligne INFO au 1 866 532-3161.

Les autres personnes de votre entourage

- Il est bon d'avoir beaucoup de gens qui peuvent vous aider après la naissance de votre bébé. Vous avez peut-être de la famille qui vit à proximité et cela vous sera utile.
- Si vous connaissez peu de gens là où vous vivez, essayez d'en rencontrer quelques-uns pendant votre grossesse. Il existe de nombreux groupes culturels, en particulier dans les grandes villes. Pour connaître la liste des organismes culturels, renseignez-vous auprès de l'Ontario Council of Agencies Serving Immigrants (voir page 6).
- Au nombre des programmes offerts en Ontario, mentionnons le **Programme canadien de nutrition prénatale**, le **programme « Bébés en santé, enfants en santé »** et les **Centres de la petite enfance de l'Ontario**. Les personnes employées à ces programmes peuvent vous aider à trouver les services dont vous avez besoin qui existent dans votre région. Pour vous renseigner sur ces programmes, contactez votre bureau de santé publique local et demandez à parler à une infirmière (voir encadré).
- Il est très utile de se faire des amis parmi les gens qui vivent au Canada depuis longtemps. Ils peuvent vous aider à mieux comprendre les pratiques locales. Vous pouvez rencontrer d'autres parents et des femmes enceintes dans les programmes parents-enfants.
- La plupart des hôpitaux disposent d'un travailleur social qui peut vous aider à trouver les services qui existent dans votre région. Votre fournisseur de soins de santé peut vous diriger vers cette personne.
- Demandez de l'aide quand vous en avez besoin, même s'il s'agit seulement de parler à quelqu'un. **Vous n'êtes pas seule!**

Le livret *Un départ en santé pour mon bébé et moi* vous donnera des renseignements détaillés sur la santé avant la grossesse, durant la grossesse et au moment de l'accouchement. Vous pourrez peut-être en obtenir un exemplaire de votre bureau de santé local ou sinon, vous pourrez le télécharger à partir du site www.meilleurdepart.org



Qu'en est-il de la question de la langue?

Si vous ne parlez pas l'anglais, il vous semblera peut-être difficile d'utiliser certains des services disponibles, surtout dans les régions où il y a peu de francophones.

- Des interprètes sont disponibles dans certains endroits, comme les grands hôpitaux. Parfois, ce service est gratuit. Demandez si ce service est offert et s'il est payant. Dans certaines régions, il existe des centres multiculturels qui offrent ce service.
- S'il n'y a pas d'interprète, vous pouvez peut-être vous faire accompagner à vos rendez-vous par une amie ou un proche avec qui vous vous sentez à l'aise et qui vous aidera à parler à votre fournisseur de soins de santé.
- Si vous avez un problème médical ou si vous êtes malade, vous pouvez appeler **Télésanté Ontario** (au 1 866 797-0000) et demander qu'un interprète vous aide à parler avec une infirmière. Vous n'avez pas besoin d'une carte Santé de l'Ontario ni d'assurance pour utiliser ce service. C'est gratuit.
- La plupart des organismes d'aide à l'établissement offrent de l'aide en matière d'interprétation. Pour vous renseigner à ce sujet et obtenir des coordonnées d'interprètes dans votre région, veuillez consulter le site Etablissement.Org à la rubrique « Services près de chez vous ».



SERVICES IMPORTANTS POUR LA GROSSESSE ET UNE FOIS QUE VOTRE BÉBÉ EST NÉ

- **211 centres d'information communautaire.** Dans les grands centres de l'Ontario, en composant le numéro de téléphone 2-1-1, vous pourrez avoir de l'aide pour obtenir des services communautaires, des services sociaux, des services de santé et autres services gouvernementaux. Ce service téléphonique est gratuit. Le site Web www.211ontario.ca donne une liste des localités de l'Ontario qui offrent ce service. Ou vous pouvez simplement composer le numéro 2-1-1 à votre téléphone pour savoir si vous êtes reliée au service.
- **Assaulted Women's Help Line.** Ce service téléphonique gratuit est offert 24 heures sur 24 aux femmes confrontées à la violence psychologique ou physique. C'est un service anonyme et confidentiel, offert en 150 langues. (1 866 863-0511; www.awhl.org)
- **Association of Ontario Midwives.** Le site Web de cette association offre une description du rôle de la sage-femme et vous aidera à trouver une sage-femme dans votre région. (1 866 418-3773; www.aom.on.ca)
- **Centres de la petite enfance de l'Ontario.** Il s'agit de lieux où les parents et les gardiennes peuvent se rendre avec leurs enfants pour y suivre divers programmes et y faire certaines activités. Les parents peuvent y recevoir des réponses à leurs questions en parlant à des professionnels, à d'autres parents et à des fournisseurs de soins de la communauté. Pour connaître l'adresse du centre de développement de la petite enfance de l'Ontario le plus proche de votre domicile, vous pouvez appeler au 1 866 821-7770. Ce service est gratuit. (www.ontario.ca/petiteenfance)
- **Citoyenneté et immigration Canada.** Ce ministère du gouvernement fédéral aide les gens qui souhaitent immigrer au Canada et les nouveaux arrivants au pays. Au nombre des services offerts, mentionnons les services d'immigration, l'enregistrement de la citoyenneté et le Programme Cours de langue pour les immigrants au Canada (CLIC). (1 888 242-2100; www.cic.gc.ca)
- **Commission ontarienne des droits de la personne.** Cet organisme administre le Code des droits de la personne, qui protège de toute discrimination les personnes vivant en Ontario. (1 800 387-9080; www.ohrc.on.ca)
- **Etablissement.org.** Ce site Web dépend de l'Ontario Council of Agencies Serving Immigrants. Il offre des renseignements dans plus de 30 langues ainsi que des ressources dans toute la province, telles que les Newcomer Information Centres. (www.etablissement.org)
- **FEM-AIDE,** la ligne de soutien pour femmes francophones victimes de violence, offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Appeler au 1 877 336-2433. (www.briserlesilence.ca)

- **Immigration en Ontario.** Il s'agit du site du gouvernement de l'Ontario conçu pour les nouveaux immigrants et immigrants potentiels en Ontario. (www.ontarioimmigration.ca)
- **Les centres de santé communautaire.** De nombreuses régions de l'Ontario disposent d'un centre de santé communautaire. Celui-ci offre généralement des services de soins et de promotion de la santé. Le personnel se compose de médecins, d'infirmiers, d'infirmiers praticiens, de travailleurs sociaux, d'agents de promotion de la santé et d'autres professionnels de la santé. Le service est gratuit mais vous devrez payer les analyses si vous n'avez pas de carte Santé de l'Ontario ou un régime d'assurance privé. Vous aurez besoin de savoir si la région où vous habitez dispose de ce service car les centres de santé communautaire ne desservent que les personnes qui vivent dans leur circonscription. Pour connaître la liste des centres de santé communautaire, consultez le site. (www.ontariochc.org)
- **Lignesanté.ca.** Ce site Web peut vous aider à trouver tous les services de santé et les services communautaires de votre localité. (www.lignesante.ca)
- **Motherisk.** Il s'agit d'un programme offert par The Hospital for Sick Children (à Toronto). Ce service gratuit est axé sur les dangers des médicaments et autres substances et sur les contaminants environnementaux pour les femmes enceintes ou qui allaitent. (1 877 327-4636; www.motherisk.org)
- **Ontario Council of Agencies Serving Immigrants.** Cet organisme à but non lucratif regroupe plusieurs organisations membres qui représentent de nombreux groupes ethniques et culturels. (416 322-4950; www.ocasi.org)
- **Organismes d'aide à l'établissement.** Le gouvernement du Canada offre des services aux immigrants par l'intermédiaire de Citoyenneté et Immigration Canada. (www.cic.gc.ca) Le ministère des Affaires civiques et de l'Immigration de l'Ontario offre également des services d'information par l'intermédiaire de son site Web. (www.ontarioimmigration.ca)
- **Santé publique.** Toutes les régions de l'Ontario sont desservies par un bureau de santé publique. Ces bureaux de santé dispensent de nombreux programmes et services pour aider les femmes et leur famille à avoir une grossesse et un bébé en santé. Les infirmiers et infirmières hygiénistes et les visiteuses à domicile vous donneront des conseils et vous aideront à trouver les services dont vous avez besoin. Vous pouvez leur demander s'il existe un Programme canadien de nutrition prénatale dans votre région. La plupart de leurs services sont gratuits mais il se peut que vous deviez en payer certains comme les cours prénataux. Parfois, les cours prénataux sont gratuits pour les femmes à faible revenu. (www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx)
- **Service Canada.** Service Canada est un service central pour tous les services du gouvernement du Canada. (1 800 O-Canada; 1 800 622-6232; www.servicecanada.gc.ca)

- **Service Ontario.** Service Ontario est un service central pour tous les services du gouvernement de l'Ontario. (1 800 267-8097; www.serviceontario.ca)
- **Télesanté Ontario.** Ce service téléphonique, gratuit et confidentiel, est offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Vous pouvez appeler ce service pour obtenir des conseils ou des renseignements généraux sur la santé, qui vous seront donnés par une infirmière ou un infirmier autorisé (1 866 797-0000). Un service d'interprétation gratuit est disponible. ***Un appel à Télesanté Ontario ne remplace pas le 911 – ceci est toujours le numéro de téléphone à utiliser pour les situations d'urgence.***
- **Service d'urgence 911.** Si vous avez un problème de santé urgent qui met votre vie en danger, vous pouvez appeler 9-1-1 pour appeler une ambulance, la police ou les pompiers. Ce service est disponible dans plusieurs langues.

www.meilleurdepart.org