

## Ressources communautaires offertes en Outaouais

Vous trouverez dans la communauté du soutien offert de parent à parent ou par des groupes de soutien.

 <p>(Nourri-Lait) Services de marraines d'allaitement, Halte-Allaitement, consultation en allaitement, vente et location de tire-lait et accessoires pour l'allaitement 819-561-5248 or <a href="http://www.nroutaouais.ca/en/">www.nroutaouais.ca/en/</a></p>	 <p>101, Avenue Gatineau Gatineau (Québec), Canada J8T 4J4 <a href="https://www.maisonfg.org/">https://www.maisonfg.org/</a> 819-568-6830</p>
 <p>321, Av. de Buckingham, Gatineau J8L 2G4 819-281-4359 <a href="https://mdf-valleedelalievre.ca/">https://mdf-valleedelalievre.ca/</a></p>	 <p>Maniwaki 819-441-0282 Gracefield 819-463-1343 Marraine d'allaitement Centre de pédiatrie sociale • Vallée-de-la-Gatineau •</p>
 <p><a href="https://allaitement.ca/">https://allaitement.ca/</a></p>	 <p>14 rue Hubert St-Louis Saint-André Avellin, J0V1W0 Téléphone: 819 983-4384 <a href="https://maisonfamillep-n.wixsite.com/maisonfamillep-n">https://maisonfamillep-n.wixsite.com/maisonfamillep-n</a></p>

## Service de Consultation Privée en Outaouais



IBCLC-Consultante en lactation certifié  
Consultation privé ou à domicile  
Préparation anténatale à l'allaitement

Pour rencontrer une IBCLC, visitez

[www.laitdevie.ca](http://www.laitdevie.ca)  
ou téléphoner au: 819-500-3081



## La Petite Route de Lait de L'Outaouais

Créée afin que les parents allaitant de l'Outaouais se sentent libres d'allaiter n'importe où et n'importe quand, cette initiative vise à encourager l'allaitement dans les lieux publics, un droit protégé par la *Charte canadienne des Droits et Libertés*.

### Comment cela fonctionne-t-il?

Les commerces et organismes participants affichent à leur porte, le logo international ci-dessus. En voyant ce logo, vous savez que vous trouverez à cet endroit un lieu confortable et accueillant pour nourrir votre enfant avant de poursuivre votre route et ce sans achat requis de votre part.

Pour connaître ces endroits ou pour en savoir plus :

- [www.facebook.com/AllaiterenOutaouais](http://www.facebook.com/AllaiterenOutaouais)
- <http://santepublique-outaouais.qc.ca/actualites/tout-petits/allaitement/petite-route-de-lait-de-loutaouais/>

### Ressources internet fiables

- <https://naitreetgrandir.com/en/> (Application mobile sur App store et Google Play)
- [https://globalhealthmedia.org/language/english/?\\_sft\\_topic=breastfeeding](https://globalhealthmedia.org/language/english/?_sft_topic=breastfeeding)  
Vidéos : Attaching your baby at the breast (L'allaitement maternelle et la bonne prise de sein) et How to express milk (Comment extraire le lait maternel) disponible en français
- <https://www.chusj.org/fr/soins-services/A/Allaitement/Du-soutien-durant-l-allaitement/AllaitWeb>
- <https://nourri-source.org/>
- <https://www.inspq.qc.ca/en/tiny-tot/consult-the-guide>
- <https://promotionsante.chusj.org/fr/Boite-a-outils>
- <https://www.hgj.ca/soins-et-services/centre-de-medecine-familiale-goldman-herzl/clinique-dallaitement-herzl-goldfarb/> Documents à l'intention des parents
- <https://kellymom.com/> (Anglais seulement Parenting and Breastfeeding)
- <https://ibconline.ca/> International Breastfeeding Center (Quelques documents francophones)