

## COURS ET ATELIERS

- Préparation à l'allaitement
- Préparation à la naissance
- Groupe de soutien dépression post-partum
- Atelier RCR et premiers soins
- Atelier sur l'introduction des solides et de la DME
- Ateliers de portage
- Formation d'accompagnement à la naissance
- Et plus...



## À propos Naissance-Renaissance Outaouais

NRO est un organisme communautaire à but non lucratif qui œuvre en périnatalité depuis 1985.

Notre mission est de soutenir les familles pendant la période qui entoure la naissance d'un enfant en favorisant le développement d'habiletés parentales dans le respect de leurs valeurs et de leurs droits.

### VISITEZ NOTRE BOUTIQUE VIRTUELLE

[www.nroutaouais.ca](http://www.nroutaouais.ca)

### Vous souhaitez devenir bénévole? Contactez-nous !

 +1 819-561-4499  
Sans frais +1 866-561-4499

 [info@nroutaouais.ca](mailto:info@nroutaouais.ca)

 101 B, avenue Gatineau,  
Gatineau, QC J8T 4J4



NAISSANCE –  
RENAISSANCE  
OUTAOUAIS



Lorsqu'une femme accouche,  
c'est toute une famille qui naît !

## ALLAITEMENT

---

### Marraine d'allaitement

La marraine d'allaitement est avant tout une mère bénévole qui a allaité pendant 6 mois et qui a suivi une formation de 18 heures. Pendant 6 mois, elle vous offre un suivi téléphonique personnalisé et gratuit qui respecte vos choix, vos valeurs et vos rythmes.

### Haltes-allaitement

Lieux de rencontre entre mères où il est possible de peser le bébé et de discuter avec une intervenante en allaitement. Ce service gratuit est disponible sur tout le territoire de la ville de Gatineau.

### Autres services

- Consultation privée avec une consultante en lactation
- Consultation téléphonique
- Location/prêt de tire-lait
- Vente d'accessoires d'allaitement ( tire-lait, coussin d'allaitement et même plus! )



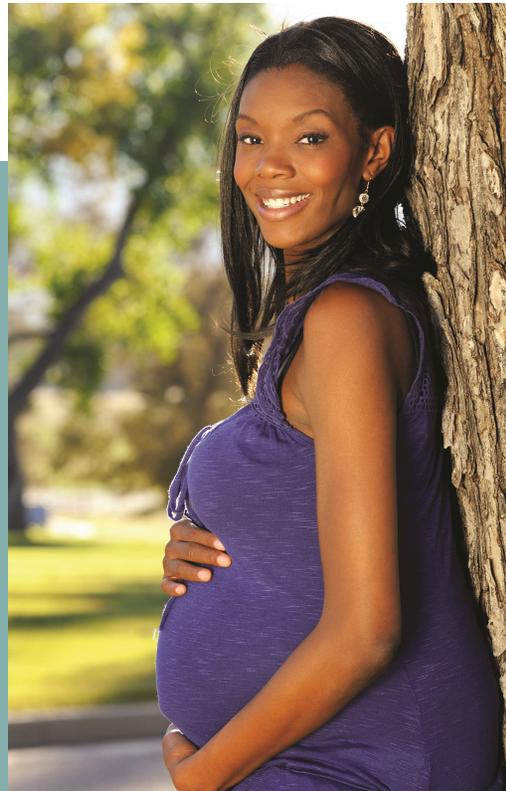
## ACCOMPAGNEMENT À LA NAISSANCE

---

L'accompagnement à la naissance est une personne formée qui offre de l'information et du soutien aux familles pendant la grossesse et l'accouchement dans le respect de leurs valeurs et de leurs choix, pour leur permettre de vivre une naissance à la hauteur de leurs espérances. Elle ne remplace ni le père ni le personnel hospitalier, mais permet à tout le monde de trouver sa place harmonieusement.

Le tarif de ce service est établi en fonction du revenu familial.

- Suivi prénatal de 3 visites
- Présence à l'accouchement
- Suivi postnatal de 2 visites



## RELEVAILLES

---

L'assistance périnatale est une personne qualifiée pour faciliter la transition et outiller les nouvelles familles. Elle prévient l'épuisement et l'isolement parental par sa présence et les outils qu'elle fournit aux parents. Le tarif est de 5\$ l'heure. Certaines familles pourraient bénéficier d'une gratuité de service.

- Soutien après la naissance du bébé
- Aide avec les enfants plus âgés
- Aide à la préparation des repas, du ménage, de l'organisation familiale
- Personne expérimentée pour répondre à vos questions

