



Post-partum

Liste d'auto-soins



Soins pour ton esprit



- Accent sur le positif et sur ce que tu peux contrôler
- Écris dans un journal tes émotions
- Passe du temps de qualité avec des amis/proches
- Exercice de pleine conscience/ méditation
- Change tes idées : livres, podcast, séries, musique
- Ressources d'aide aux besoins (voir liste).

Soins pour ton corps

- Priorise le sommeil au-delà des tâches ménagères
- Prendre un bain relaxant/eau chaude
- Bien se nourrir, préparation de repas à l'avance
- Consulte des professionnels au besoins : physiothérapeute, masso, etc.
- Sortir prendre l'air, faire une promenade (aide pour l'esprit aussi!)
- Prendre soin de soi si possible, soin de peau, coiffeuse, etc.

Ressources pour le quotidien

- Service de relevailles de ta région
- Prépare une liste avec les tâches que vous pouvez déléguer à vos proches
- Soutien allaitement avec Nouri-Source: (appelé lors de la grossesse idéalement, car cela peut prendre quelques semaines pour trouver une marraine).
- Ressources santé mentale (voir liste).

Soins pour tes relations

- Lors de la grossesse, communiquer vos craintes, difficultés et anticipations avec votre conjoint
- Discute avec d'autres parents
- Accepte l'aide proposé et n'hésite pas à demander de l'aide, nomme tes besoins
- Lors de la grossesse, écris tes souhaits post-partum pour ton entourage et communique leurs ex : pas de visites imprévues, pas de visite à l'hôpital, etc. (voir liste)
- Établir tes limites avec les gens qui ne te supportent pas ou ne sont pas coopératifs

Sois douce et indulgente avec toi-même, écoute ton corps et donne la priorité aux activités/ressources qui TE font sentir le plus soutenu et nourri pendant cette période. Souviens-toi, chaque période est passagère. You got this maman !!!



Liste de ressources

Aide générale

Service de relève

Consultante en sommeil :

Maraine allaitement

Physiothérapeute :

Médecin de famille :

Masso :

Autres :

Aide psychologique



Rencontre de soutien et d'accompagnement **Prenato** 1-877-362-8602



Centre des ressources périnatales du Québec 450-346-1734



Programme Toi, Moi et bébé : inscription en ligne : intervention et soutien dépression post-partum



Ligne Parent (écoute téléphonique) 1-800-361-5085



CLSC de ton secteur, médecin de suivi de grossesse ou de famille



Autre(s) :

Notes :

Liste de souhaits post-partum

(à faire avec votre partenaire).



<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	