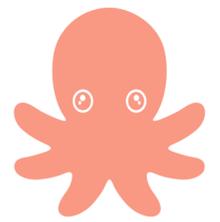


Mon plan postnatal



Mamans Pieuvres

Ma doula/accompagnante à la naissance: _____

Ses coordonnées: _____

Ma liste de professionnels à consulter au besoin :

Ressource en santé mentale : _____

Marraine d'allaitement/consultante : _____

Médecin de famille : _____

Physiothérapeute : _____

Ostéopathe : _____

Nutritionniste : _____

Ressource/conseil pour le sommeil : _____

Autres ressources médicales sans rendez-vous/urgence mineure/clinique privée :

Mon "village"

Nos amis/confidents qui ont aussi des jumeaux/triplés qui offriront un support moral, même à distance: _____

Notre entourage:

Nos relevailles: _____

Qui nous accompagne à nos rendez-vous ?

Pour maman : _____

Pour les bébés : _____

Pour la fratrie : _____

NOTRE PERSONNE RESSOURCE LORS D'UNE URGENCE:

Mon plan postnatal



Mamans Pieuvres

Aide logistique : Qui fait quoi? (famille, amis, voisins, collègues...)

Épicerie/courses : _____

Payer les factures/comptes : _____

S'occuper du terrain/poubelles : _____

Activités spéciales avec la fratrie : _____

Accompagner les enfants à la garderie/école : _____

Bains/soins : _____

Urgence : _____

Tâches/lavage : _____

Aide de nuit : _____

Soins des animaux : _____

À garder en tête pour ceux qui viennent vous aider :

- 1- Cibler vos besoins
- 2- Demander de l'aide/Accepter l'aide
- 3- Expliquer clairement vos attentes
- 4- Réajuster au besoin

RESSOURCES 24/7

Ligne Parents : 1 800 361-5085

Info-Santé pour des conseils en santé : 811, option 1

Info-Social pour des conseils psychosociaux : 811, option 2

Guichet d'accès à la première ligne : 811, option 3

Ressources sociales et communautaires : 211

Première ressource, aide aux parents : 1 866 329-4223

SOS Violence conjugale : 1 800 363-9010 / 438 601-1211 (texto)