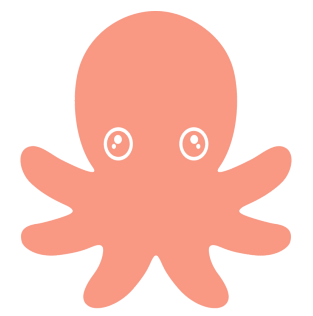


# Mon plan postnatal



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/confidants 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 :** \_\_\_\_\_

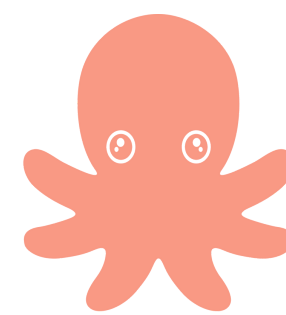
**Pour les bébés :** \_\_\_\_\_

**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)