



## **ATELIER THÉMATIQUE PLAN POSTNATAL**

Le plan postnatal est un outil destiné aux futurs parents qui leur permet de réfléchir à leurs souhaits, à leurs intentions et à leurs besoins pendant la période postnatale.

L'atelier vous permettra de vous préparer, de vous organiser et d'établir votre réseau de soutien immédiat. De plus, la création d'un plan postnatal sera l'occasion de discuter entre vous de sujets peu abordés avant l'arrivée de bébé.

Le contenu d'un plan postnatal varie, mais ressemble à ceci :

- L'alimentation de bébé (allaitement, formule, mixte) et son organisation
- Les soins de bébé et leur organisation
- L'organisation de la maison (ménage, repas, épicerie...)
- Prendre soin de moi (mère / père / partenaire)
- Prendre soin de nous (couple)
- Notre réseau de soutien (famille, amis, organismes communautaires, CLSC...)

---

Mardi 1<sup>er</sup> décembre 2020

18h30 à 21h00

Via la plateforme ZOOM

GRATUIT

---

**Les places sont limitées. Inscrivez-vous tôt!**

Pour tous renseignements contactez-nous au : (514) 274-1727