

La carte de mon village

à remplir avant l'arrivée de bébé

Pour chaque type de présence, écris un nom. Coche ensuite les aides concrètes que tu peux demander.

01 Le soutien médical et périnatal

QUI ?

MES ACTIONS PRÉPARATOIRES

- Mon suivi de grossesse
- Visiter le lieu d'accouchement
- Préparer mes questions pour mon médecin
- Demander une marraine d'allaitement (Nourri-Source)
- autre...

03 Le soutien entre parents

QUI ?

ACTIONS À FAIRE

- M'inscrire à des cours prénataux
- Rejoindre un groupe Facebook de parents de mon quartier
- Repérer la halte-allaitement de mon secteur
- Connecter avec d'autres parents que je connais
- autre...

02 Le soutien du quotidien

QUI ?

AIDES À DEMANDER

Repas et alimentation

- Un repas livré ou cuisiné (frais ou congelé)
- Faire l'épicerie ou ramener quelques produits frais
- Apporter une collation, un café, un fruit

Maison et logistique

- Une brassée de linge (lavée, pliée, rangée)
- Faire la vaisselle, vider le lave-vaisselle
- Sortir les poubelles, le recyclage
- Passer l'aspirateur, un coup de balai rapide
- Changer la litière, sortir le chien

Bébé et soins

- Garder bébé pendant que je dors une heure
- Tenir bébé pendant que je prends une douche
- Faire une promenade en poussette pendant que je récupère

Le grand frère ou la grande sœur

- Garder l'aîné-e une après-midi
- Aller chercher ou emmener à la garderie ou à l'école
- Emmener l'aîné-e au parc ou à une activité
- Faire ses devoirs avec lui ou elle

Courses et démarches

- Aller à la pharmacie
- Récupérer un colis
- Déposer quelque chose à la poste
- Conduire à un rendez-vous médical

Présence et entraide

- Venir prendre un café (voir du monde réellement)
- M'accompagner à une promenade
- Venir partager un repas (et le préparer ensemble)
- autre...

04 Le soutien émotionnel

QUI ?

À ANTICIPER

- Identifier un psychologue, prendre rendez-vous en amont
- En parler à mon médecin ou ma sage-femme
- Noter le 811, option 2 (Info-Social)
- Explorer hypnose ou acupuncture, avec un pro de santé
- autre...

05 Le relais d'urgence

QUI ?

À METTRE EN PLACE

- Ma personne d'urgence – qui appeler à l'aide tard le soir
- 811 (Info-Santé) · option 2 (Info-Social)
- 911 (urgence médicale)
- 211 (ressources sociocommunautaires)
- Liste affichée sur le frigo

Le village parfait n'existe pas. Le tien n'a pas à ressembler à celui d'à côté.
Il a juste à être là **quand tu en auras besoin.**