

Ma check-list du village

construire son filet de sécurité

Cette liste est là pour t'aider à repérer les personnes, les ressources et les petits gestes qui font toute la différence quand on devient parent.

Mon cercle proche

- J'ai identifié 2-3 personnes de confiance disponibles
- J'ai communiqué mes besoins clairement à mes proches
- J'ai prévu un système de relève (nuits, repas, courses)
- Établir les limites et attentes avec la famille élargie

Mes professionnel·les de santé

- J'ai trouvé une sage-femme ou un·e médecin de famille
- J'ai repéré un·e consultante en lactation (IBCLC)
- J'ai identifié un·e professionnel·le en santé mentale périnatale
- J'ai les coordonnées d'une ligne d'aide 24h (ex: Info-Santé 811)

Mes ressources communautaires

- J'ai repéré mon organisme communautaire famille de quartier
- Je me suis inscrit·e à un groupe de parents (prénatal ou postnatal)
- J'ai exploré les haltes-garderies et ressources de répit
- J'ai identifié les activités parent-bébé près de chez moi

Mon soutien au quotidien

- J'ai préparé des repas à congeler ou organisé un meal train
- J'ai identifié qui peut m'aider pour les courses ou le ménage
- J'ai repéré les services de livraison/épicerie en ligne
- J'ai planifié le soutien pour les aîné·es (si applicable)