

# Ma check-list postnatale

*prendre soin de toi aussi*

Cette liste n'est pas une liste de choses à faire en plus. C'est un outil pour t'aider à vérifier que toi aussi, tu es prise en compte dans cette nouvelle vie.

## Mon bien-être émotionnel

---

- J'ai identifié une personne de confiance à qui parler quand c'est dur
- Je connais la différence entre le baby blues et la dépression postpartum
- J'ai les coordonnées d'un·e professionnel·le en santé mentale périnatale
- Je me donne le droit de ne pas « tout aimer » du postnatal

## Mon corps, ma récupération

---

- J'ai un suivi postnatal prévu (médecin, sage-femme)
- J'ai pris rendez-vous en rééducation périnéale
- Je sais que la récupération physique prend du temps — et c'est normal
- J'ai accès à du soutien en allaitement si j'en ai besoin

## Mon quotidien

---

- J'ai un plan pour les repas des premières semaines
- J'ai identifié au moins une activité ou un groupe de parents près de chez moi
- J'ai prévu des moments de repos (même courts) dans ma routine
- Je sais à quel organisme communautaire je peux faire appel dans mon quartier

## Mon identité, mon chemin

---

- Je sais que devenir parent transforme mon identité — et c'est normal
- Je me donne la permission de pleurer, de douter, de me sentir dépassé·e
- Je comprends que le lien avec bébé se construit — il n'est pas toujours instantané
- Je garde au moins une chose qui est juste pour moi (même petite)