

De la théorie à la pratique

Vous trouverez toutes les activités de ce livre sur le site coursprenataux.com.

ACTIVITÉ 1 : PLANIFICATION DES VISITES APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Pendant la grossesse, il est recommandé d'ouvrir la communication avec les membres de votre entourage à propos des services qu'ils pourraient vous rendre pendant votre séjour à la maternité pour vous aider à mieux vous relever de l'accouchement (voir l'activité à la page 126). Vous pouvez ensuite remplir le tableau suivant.

JOURS	NOMS DES VISITEURS	TYPES DE SERVICES
Jour 1 après la naissance (à la maternité)	Aucun visiteur: repos récupérateur	
Jour 2 après la naissance (à la maternité)		
Jour 3 après la naissance (à la maternité)		
Jour 4 après la naissance (à la maison ou à la maternité)		
Jour 5 après la naissance (à la maison ou à la maternité)		

Note: Il est conseillé de respecter vos besoins et vos limites en ce qui concerne les visiteurs. Vous n'êtes pas obligés de remplir toutes les cases du tableau. Conservez aussi des moments d'intimité et de repos avec votre bébé.