

De la théorie à la pratique

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

Pour terminer votre préparation prénatale, vous pouvez effectuer l'activité suivante.

ACTIVITÉ 1 : LE CALENDRIER POSTNATAL

Afin que les membres de votre entourage vous soutiennent mieux pendant les premières semaines de vie de votre bébé, vous pouvez planifier leur aide à l'avance en remplissant le calendrier proposé ci-dessous. Une journée dans la semaine, ils peuvent s'engager à vous apporter un support quelconque (ex. : ménage, cuisine, aide à l'allaitement, prendre soin des enfants, courses au supermarché, etc.).

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| | Personne et aide proposée : | Personne et aide proposée : | Personne et aide proposée : | Personne et aide proposée : | Personne et aide proposée : | Personne et aide proposée : | Personne et aide proposée : |
| Semaine 1 | | | | | | | |
| Semaine 2 | | | | | | | |
| Semaine 3 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| Semaine 4 | | | | | | | |
| Semaine 5 | | | | | | | |
| Semaine 6 | | | | | | | |
| Semaine 7 | | | | | | | |
| Semaine 8 | | | | | | | |

Ce tableau peut aussi être rempli pendant trois mois (au besoin, faites-en des photocopies). Laissez également des cases vides afin de vous retrouver seuls avec votre bébé. Vous pourrez ainsi développer vos compétences parentales et passer du temps de qualité avec lui.