

SOUTIEN DES PROFESSIONNELS EN PÉRINATALITÉ

En période postnatale, la fatigue rend tout plus difficile... Alors mieux vaut anticiper en préparant une liste de ressources utiles avant d'être confronté.e à un problème ! Avoir cette liste sous la main allègera votre charge mentale et facilitera la gestion des difficultés. **Gardez-la bien visible pour l'utiliser rapidement en cas de besoin.**



LISTE DE NUMÉROS IMPORTANTS

| | |
|---|--|
| Médecin / Sage-femme | |
| Hôpital / Maison de naissance | |
| Pédiatre | |
| Ostéopathe | |
| Chiropraticien / Chiropracteur | |
| Acupuncteur | |
| Massothérapeute / Kinésithérapeute | |
| Doula postnatale | |
| Marraine d'allaitement | |
| Consultante en lactation (IBCLC) | |
| Psychologue | |
| Femme de ménage | |
| Garderie / Crèche / Nounou / ... | |
| Ligne téléphonique de soutien | |
| Urgences | |
| Autre | |