

LES ÉTAPES POUR BIEN SE PRÉPARER

à l'arrivée de nos JUMEAUX

1-SE RENSEIGNER ADÉQUATEMENT

- CONSULTER DE LA DOCUMENTATION SUR LES GROSSESSES MULTIPLES
- ADHÉRER À DES GROUPES DE SOUTIEN
- ÉCHANGER AVEC D'AUTRES PARENTS DE JUMEAUX & TRIPLÉS
- S'INSCRIRE À DES COURS PRÉNATAUX ET FAIRE SON PLAN DE NAISSANCE
- SE RENSEIGNER SUR LA PRÉMATURITÉ ET LES DIFFÉRENTES OPTIONS POUR NOURRIR VOS BÉBÉS

2-S'ÉQUIPER INTELLIGEMENT

- DRESSER UNE LISTE D'ACHAT DES ESSENTIELS POUR VOS BÉBÉS
- ORGANISER UN SHOWER ASSEZ TÔT DANS VOTRE GROSSESSE
- SE DÉPARTIR DE PLUSIEURS ITEMS QUE VOUS N'AVEZ PLUS BESOIN
- AMÉNAGER LA CHAMBRE DES BÉBÉS, VOTRE MAISON ET LA VOITURE
- PRÉPARER VOTRE VALISE ET CELLES DES BÉBÉS AVANT LE TROISIÈME TRIMESTRE

3-PRÉVOIR DE L'AIDE

- DRESSER UNE LISTE DES PERSONNES QUI POURRAIENT VOUS AIDER (FAMILLE, AMIS, COLLÈGUES, VOISINS)
- ÉTABLIR DES HORAIRES OU DES ENTENTES AVEC DES PERSONNES DE CONFIANCE
- PRÉPARER UN PLAN POSTNATAL
- DISCUTER DE VOS ATTENTES AVEC VOS CONJOINT(E)S
- CONTACTER UNE MARRAINE D'ALLAITEMENT ET/OU UNE CONSULTANTE EN LACTATION
- SE RENSEIGNER SUR LES SERVICES DE RELEVAILLES ET DE RÉPITS DANS VORE RÉGION

4-PLANIFIER LES PREMIERS MOIS

- CUISINER ET CONGELER EN QUANTITÉ PLUS QUE SUFFISANTE
- PLANIFIER SON ARRÊT DE TRAVAIL ET SON CONGÉ PARENTAL
- DÉLÉGUER CERTAINES CORVÉES À DES GENS DE CONFIANCE
- REVOIR LE BUDGET POUR ENGAGER UNE AIDE MÉNAGÈRE OU UN SERVICE DE TRAITEUR
- S'OUVRIRE UN COMPTE EN LIGNE AVEC L'ÉPICERIE/PHARMACIE ET PROGRAMMER LE SERVICE DE LIVRAISON

5-PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

- REPOS ET DÉTENTE SELON VOS GOÛTS ET PRÉFÉRENCES
- PRENDRE DES RENDEZ-VOUS DE ROUTINE (DENTISTE, COIFFURE, ESTHÉTIQUE ...)
- CONSULTER DES PROFESSIONNELS POUR DES TRAITEMENTS PRÉVENTIFS
- FAIRE DU SOCIAL ET SORTIR EN AMOUREUX
- DORMIR, DORMIR ET DORMIR

AUTRES CHOSES À FAIRE:

-
-
-
-
-

