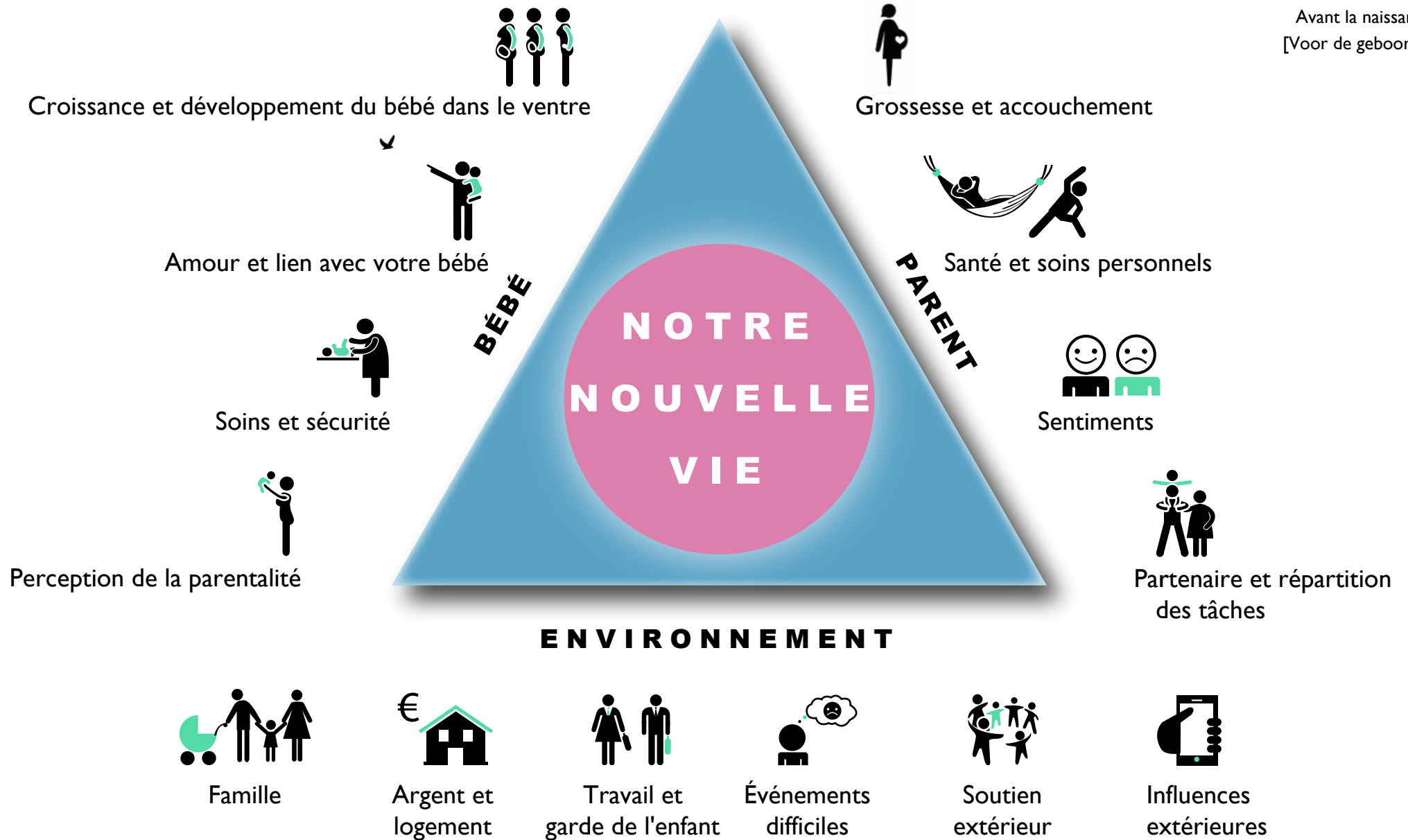
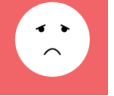
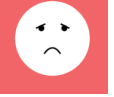
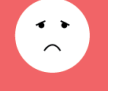
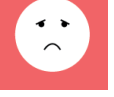




Qu'est-ce qui est important pour notre famille? Et comment ça se passe?

		Je me sens sûr(e) de moi	Je trouve cela difficile parfois	Ce n'est vraiment pas drôle	À l'aide !	Je me sens impuissant(e)		
BÉBÉ	1. Croissance et développement du bébé dans votre ventre 	Mon bébé grandit bien dans mon ventre: - Ma grossesse est suivie par une sage-femme/un(e) gynécologue						
	2. Amour et lien avec votre bébé 	Notre bébé est le bienvenu: - Je me réjouis de la venue de notre bébé - J'ai hâte de le voir						
	3. Soins et sécurité 	Nous pensons à ce dont notre bébé a besoin: - Alimentation, soins, vêtements, attention médicale, - hygiène, chauffage, endroit sûr pour dormir, suivi et attention						
	4. Perception de la parentalité 	J'aime l'idée de devenir parent: - J'exprime mes questions ou préoccupations éventuelles						
PARENT	5. Grossesse et accouchement 	La grossesse se passe bien: - Je suis bien préparé(e) pour l'accouchement et la période de maternité - Je vis la grossesse de manière positive						
	6. Santé et soins personnels 	Je mène une vie saine: - Je mange, je dors et je pratique une activité physique régulière - Je prends bien soin de moi - J'évite le tabac, l'alcool ou les drogues						
	7. Sentiments 	Je suis capable de gérer mes émotions: - Je parle de ma joie, de mon insécurité et des craintes à propos de l'avenir - Je suis capable de gérer le stress						
	8. Partenaire et répartition des tâches 	Je me sens soutenu(e) par ma/mon partenaire: - Nous vivons la grossesse ensemble - Nous nous sommes mis d'accord sur la répartition des tâches						
ENVIRONNEMENT	9. Logement/Travail/Argent/Événements difficiles 	Notre famille se porte bien: - Nous sommes en bonne santé et nous nous sentons bien. - Il y a du travail et assez d'argent. - Notre logement est agréable. - Nous ne sommes pas affectés par des événements difficiles.						
	10. Famille/Amis/Voisinage/Soins de maternité/Prestataires de santé 	Ma famille est assez soutenue: - Notre famille et nos amis nous aident - Les gens du quartier, les équipes médicales de maternité ou de santé nous aident, si nécessaire.						
DE QUOI AVONS-NOUS BESOIN MAINTENANT ?								

GOM 'voor de geboorte'

