**Maintenir la santé de la mère et du père au cours des périodes prénatale et postnatale**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Éléments/Stratégies/**  **Conseils**  **(8)** | **PRÉNATAL**  ***(avant la naissance)***  **Bébé, Mère, Père** | **POSTNATAL**  ***(après la naissance)***  **Bébé, Mère, Père** | **IMPORTANCE**  ***(Pourquoi c’est important pour)***  **Bébé, Mère, Père)** |
| Manger sainement |  |  |  |
| Exercice |  |  |  |
| Vaccins |  |  |  |
| **Éléments/Stratégies/**  **Conseils**  **(8)** | **PRÉNATAL**  ***(avant la naissance)***  **Bébé, Mère, Père** | **POSTNATAL**  ***(après la naissance)***  **Bébé, Mère, Père** | **IMPORTANCE**  ***(Pourquoi c’est important pour)***  **Bébé, Mère, Père)** |
| Stress |  |  |  |
| Médecin/Sage-femme |  |  |  |
| Dépression post-partum |  |  |  |
| **Éléments/Stratégies/**  **Conseils**  **(8)** | **PRÉNATAL**  ***(avant la naissance)***  **Bébé, Mère, Père** | **POSTNATAL**  ***(après la naissance)***  **Bébé, Mère, Père** | **IMPORTANCE**  ***(Pourquoi c’est important pour)***  **Bébé, Mère, Père)** |
| …. |  |  |  |
| …. |  |  |  |