

*Ces services sont gratuits, ils visent à soutenir les nouveaux parents et offrir un peu de répit.*

**Pour plus de détails et pour vérifier votre admissibilité, contactez Véronique :**

[relevailles@mieuxnaitre.org](mailto:relevailles@mieuxnaitre.org) / 438-830-4323.

## Rencontre postnatale individuelle



Devenir parent pour la première fois ou à nouveau est une grande transition. De plus, la pandémie peut créer de l'isolement et un besoin de partage chez chaque individu, encore plus au moment d'un changement aussi intense que celui que vous vivez.

MNL vous propose un rendez-vous individuel avec une intervenante. Les rencontres peuvent se faire en présentiel, sur zoom ou au téléphone selon votre niveau d'aisance, vos disponibilités et vos besoins. Vous pouvez participer avec bébé, seul.e. ou en couple. Soyez assuré.e. que ce moment sera un moment pour vous, et sera empreint de bienveillance et de respect.

## Besoin de répit?

Un service par semaine, en formule *Répit-poussette* ou *Halte-répit*, en attendant que nous reprenions les services de relevailles à domicile.

## Répit-poussette



Vous êtes fatiguée ou vous manquez de temps parce que votre bébé vous accapare énormément? Notre assistante périnatale peut faire une sortie avec votre bébé (1 an maximum) en poussette, pour vous donner une période de répit pouvant aller jusqu'à 2 heures. Vous pouvez aussi l'accompagner pour discuter et profiter d'un coup de main pour sortir. Elle peut également s'occuper de bébé (en poussette toujours) pour vous accompagner lors d'un rendez-vous ou pour aider à faire des achats (épicerie, pharmacie ...).

## Halte-répit chez MNL



L'assistante périnatale vous offre une période de répit de 2h lors de laquelle vous pouvez lui confier votre bébé dans les locaux de Mieux-Naitre à Laval. Selon vos besoins, vous pouvez faire exactement ce que vous voulez : quitter les lieux pour un rendez-vous, une tâche, un bain chaud OU rester sur place pour vous reposer, faire des appels, lire ou échanger avec l'assistante périnatale.

**Informez-vous aussi sur LE COCON Groupe d'échanges parents-bébés.  
Il s'agit de rencontres postnatales qui font du bien!**

Pour la programmation complète de nos activités en groupe,  
Consultez la section [Événement de notre page Facebook](#)

Nous vous invitons aussi à joindre notre groupe d'échange et de discussion  
[Mieux-Naitre à Laval, échanges entre parents](#)