



# ACCÈS AUX LIEUX, AUX SERVICES ET AUX PERSONNES



## Un bébé, ça change tout

Nous prenons l'endroit où nous vivons comme allant de soi. Nous ne réfléchissons pas vraiment au temps qu'il nous faut pour aller au travail, chez le médecin ou à la pharmacie du quartier. Du moins, pas jusqu'à ce que nous songions à avoir un bébé. Nous ne nous sommes jamais demandé combien de temps il fallait pour aller à la pharmacie du coin acheter du sirop pour enfant, des couches ou une crème contre les éruptions. Ni où fiston irait prendre ses cours de natation, patiner ou jouer avec ses amis.

L'endroit où vous vivez aujourd'hui importe peut-être peu, mais lorsque vous accueillerez un nouveau-né dans votre vie, votre univers changera. Tout ce que vous faites en une journée sera calculé selon la rapidité et la facilité avec lesquelles vous pourrez vous déplacer avec bébé. Vous devrez planifier! Voyez comment vous devrez modifier vos activités en fonction de l'éloignement des personnes, des lieux ou services.

### *Pouvez-vous vous y rendre... à partir d'ici?*

Vous voudrez peut-être évaluer les bons et les mauvais côtés d'une vie en dehors d'un centre urbain, en zone rurale, ou même dans une nouvelle banlieue qui n'est pas encore pourvue de tous les services. Terminez les phrases suivantes :

#### **Je peux...**

téléphoner pour me renseigner sur

---

aller facilement (en voiture, en autobus ou à pied) à

---

rester en forme en

---

joindre mes amis en

---

faire l'épicerie et acheter ce qu'il faut pour bébé en

---

offrir à mon bébé des activités en

---

préparer des repas sains en

---

obtenir des renseignements en

---



# ACCÈS AUX LIEUX, AUX SERVICES ET AUX PERSONNES

## *Répertoire téléphonique*

Parents et amis :

---

Voisin :

---

Bureau de santé publique : Communiquez avec la Ligne INFO au 1 800 268-1154 / 416-314-5518

---

Professionnel de la santé :

---

Hôpital :

---

Pharmacie :

---

Services à l'enfance :

---

Garderie ou halte-garderie :

---

Taxi :

---

Je devrais garder ces numéros à portée de la main pour joindre les services communautaires qui peuvent m'aider, où que j'habite.

## *Lorsqu'il m'est difficile de me déplacer...*

<b>AU LIEU :</b>	<b>JE PEUX :</b>
d'aller en voiture à la pharmacie	faire livrer les médicaments sur ordonnance
de rendre visite à mes parents et amis	les inviter à venir me rendre visite
d'assister aux cours sur l'art d'être parent	obtenir des vidéos et des livres sur le sujet
d'acheter du lait maternisé	allailler au sein
d'aller souvent au magasin	faire des réserves de ce que j'utilise souvent
de conduire les enfants partout	établir un système de covoiturage
d'aller au centre communautaire	avoir plein d'activités intérieures et extérieures

Mes idées :

---

## RESSOURCES LOCALES

Bureau de santé publique : Communiquez avec la Ligne INFO au 1 800 268-1154 / 416-314-5518

---

Centre récréatif :

---

Centre communautaire :

---

Centre de la petite enfance de l'Ontario de ma région : 1 866 821-7770

---