



À LA RECHERCHE...



... de conseils supplémentaires pour un bébé en meilleure santé

L'information présentée dans ce guide a pour objectif de vous aider à vous préparer à devenir parents et à offrir un milieu sain à votre futur bébé. Au fil des pages, nous vous avons indiqué tous les éléments importants auxquels vous devriez réfléchir *avant* d'envisager une grossesse.

Mais il y a toujours moyen d'en apprendre davantage! Et un apprentissage se fait de mille et une façons. Voici quelques sources d'information supplémentaires à explorer :

- ❖ Consultez les sections « Ressources locales » de ce guide.
- ❖ Pour joindre votre bureau de santé publique local, composez le 1 800 268-1154.
- ❖ Parlez avec votre médecin ou un autre professionnel de la santé.
- ❖ Passez à la bibliothèque de votre municipalité.
- ❖ Visitez le site www.sante-avant-grossesse.ca
- ❖ Réseau canadien santé – www.reseau-canadien-sante.ca

Chaque choix santé et chaque petit changement que vous adopterez avant d'être enceinte contribueront à votre bien-être et feront toute une différence!

Mes notes...

Sujets à discuter...

Mes espoirs...
