h. La mère seule ou monoparentale

MODULE 8

Que vous ayez choisi ou non d'être une mère monoparentale, vous devez savoir que vous n'êtes pas seule.

Être un nouveau parent, trouver un équilibre entre le travail et la maison, s'occuper des questions d'argent et trouver du temps pour vous-même sont de grands défis pour toutes les mères. Toutes ces exigences peuvent être plus difficiles à satisfaire lorsque vous êtes seule.

Tous les conseils offerts aux nouvelles mères s'appliquent particulièrement si vous êtes dans cette situation. Les mères seules doivent prendre soin d'elles-mêmes, se trouver un bon réseau de soutien et essayer de ne pas se surmener.

Renseignez-vous sur les ressources et services communautaires qui peuvent vous aider. Parlez à votre infirmière en santé publique ou visitez votre centre de santé communautaire ou Centre de ressources communautaires.

A New Life - New-Brunswick - Copyright 2015