

## **D. UNE MÈRE EN SANTÉ**

### MODULE 8

Les premières semaines après l'accouchement sont une période de changements. Il y a beaucoup de choses nouvelles auxquelles vous devez vous adapter.

Voici les meilleures choses que vous pouvez faire pour vous-même.

- Reposez-vous autant que vous le pouvez.
- Mangez des aliments sains.
- Acceptez l'aide que les gens vous offrent.
- Parlez de vos sentiments avec votre partenaire et d'autres personnes que vous aimez.