



## Informez, prévenez, sensibilisez

Préparez-vous,  
sereinement  
à accueillir bébé.

**Simple et gratuit,**  
il vous suffit de donner  
votre numéro de  
téléphone.

## Prendre soin de soi et de bébé

**De courtes vidéos traduites en 5 langues** dont la langue des signes, vous seront **envoyées sur votre téléphone pendant votre grossesse et après l'arrivée de bébé**

■ dépistages ■ difficultés psychologiques ■ nutrition  
■ sexualité mais aussi postures d'accouchement  
■ prise en charge de la douleur ■ allaitement  
■ conseils de puériculture...

→ **plus de 20 films** de 2 à 3 minutes chacun

**Inscrivez-vous auprès des secrétaires, du médecin  
ou de la sage-femme qui suit votre grossesse**