



JOUR 1 : POURQUOI PREPARER SON POSTPARTUM

Le plan postnatal a la première vocation de te faciliter les **premières semaines après l'accouchement, de t'apporter le temps et l'espace nécessaire à toi et ton conjoint pour accueillir votre nourrisson.**

Cela te permet de mettre de la clarté sur tes besoins, anticiper, éviter les zones flows avec ton conjoint ou ton entourage.

1 : Pourquoi souhaites-tu préparer ton postpartum ?

2 : Qu'est-ce que cette préparation va pouvoir t'apporter de positif dans ton expérience postnatale ?