

# UN CARNET DE CHÈQUES CADEAU de NAISSANCE POURQUOI ? COMMENT ?



Conception et dessins Ingrid Bayot  
Téléchargez le carnet sur [www.ingridbayot.com](http://www.ingridbayot.com)

Chaque naissance est le début d'une nouvelle aventure familiale.

Les nouveaux parents découvrent leur nouveau-né, l'accueillent, le portent et répondent à ses besoins. La sensibilité des parents aux signaux de leur bébé est le fondement du lien d'attachement.

Les soins, les interactions et les tétées rythment les journées et les remplissent, souvent bien au delà de tout ce qu'ils avaient imaginé.



La disponibilité des parents pour leur bébé dépend entre autres du support et des encouragements qu'ils reçoivent de leur communauté.

Ce n'est pas un hasard si, dans bien des sociétés humaines, le temps du postpartum était particulièrement accompagné et soutenu, et ce, de manière très concrète : présence bienveillante, compliments, informations, nourriture, soins à la mère ou à ses enfants plus âgés, aide pour les tâches ménagères. Les nouvelles mères trouvent normal de recevoir ces services et s'y attendent.

Dans nos sociétés, les parents se pensent en « congé » de maternité ou de paternité, les familles sont parfois éloignées. La croyance qu'il faut se débrouiller seul(e) ne facilite pas la demande d'aide extérieure.



**Il est donc intéressant,  
en couple, ou lors des  
rencontres pré et  
post-natales :**

- ▶ *de considérer les multiples tâches domestiques : cuisine, ménage, entretien, etc.*
- ▶ *de discerner les tâches qui peuvent être confiées à d'autres personnes,*
- ▶ *de discuter ensemble à qui confier ces tâches, et pour combien de temps,*

*Les besoins d'aide sont variables d'une famille à l'autre et dépendent de la façon de vivre, de la culture et de la communauté.*

Ce carnet de chèques « Cadeaux de naissance » est un outil parmi d'autres, pour rendre la demande d'aide amusante, interactive et adaptée à chaque famille. Il propose une série de services.

Celui ou celle qui donne, donne aussi de son temps, de son cœur, en toute simplicité.

La dernière page permet d'écrire des idées de services particuliers et non repris dans les autres pages.



## **Ce carnet peut être photocopié**

- ▶ *directement par des futurs et nouveaux parents : photocopiez plusieurs fois les pages qui sont les plus adaptées aux besoins familiaux;*
  - ▶ *par le ou la professionnel(le) de la santé. inscrivez votre nom ou les références de votre service.*
- Le carnet offert aux parents devient ainsi un objet promotionnel utile et pratique.*

# CARNET DE CHÈQUES CADEAU de NAISSANCE



Ce carnet vous est offert par :



Association dédiée à la périnatalité  
dans le Vignoble nantais.  
nosola.fr

Conception et dessins :  
Ingrid Bayot, *formatrice en périnatalité*

Ce carnet peut être téléchargé sur le site [www.ingridbayot.com](http://www.ingridbayot.com)  
La photocopie est autorisée

## Nourriture



Nourriture

Des **repas complets** à réchauffer.  
Voici quelques menus que nous aimons :



---

---

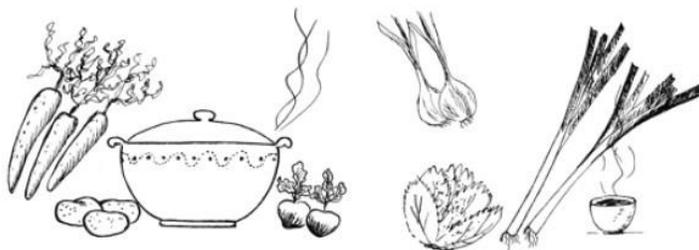
---

---

---

À l'occasion de la naissance de \_\_\_\_\_ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

Nourriture



Des rations  
de soupe aux  
**légumes**

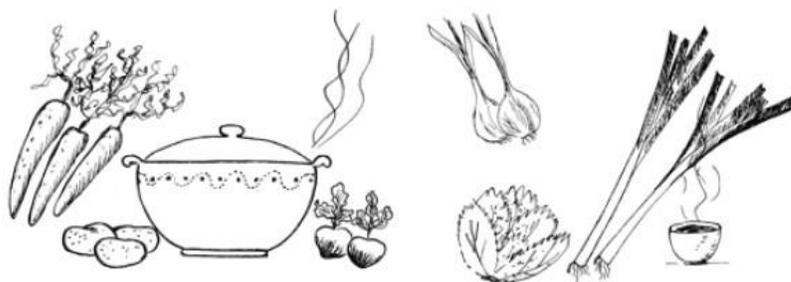
À l'occasion de la naissance de \_\_\_\_\_ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

# Nourriture



Nourriture

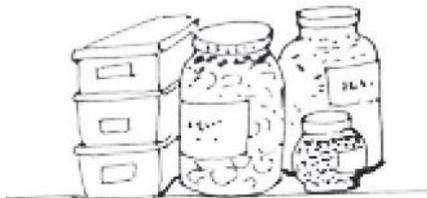
Des rations de  
**légumes**



À l'occasion de la naissance de \_\_\_\_\_ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

Nourriture

**Des plats**  
tout préparés  
congelés



Ce qu'on aime: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

À l'occasion de la naissance de \_\_\_\_\_ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

Nourriture

Mon **dessert**  
favori qui est : \_\_\_\_\_



À l'occasion de la naissance de \_\_\_\_\_ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

# Ménage



Ménage



Un après-midi  
pour préparer  
**ensemble**  
des repas à congeler

À l'occasion de la naissance de \_\_\_\_\_ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

Ménage



Le rangement  
de la **cuisine**

À l'occasion de la naissance de \_\_\_\_\_ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

Ménage

Quelques  
**lessives**



À l'occasion de la naissance de \_\_\_\_\_ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

# Ménage



Ménage



Passer  
**l'aspirateur**

À l'occasion de la naissance de \_\_\_\_\_ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

Ménage



**Laver**  
les vitres

À l'occasion de la naissance de \_\_\_\_\_ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

Ménage



Faire  
**tes courses** de ...

\_\_\_ fois par semaine durant \_\_\_ semaines

À l'occasion de la naissance de \_\_\_\_\_ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

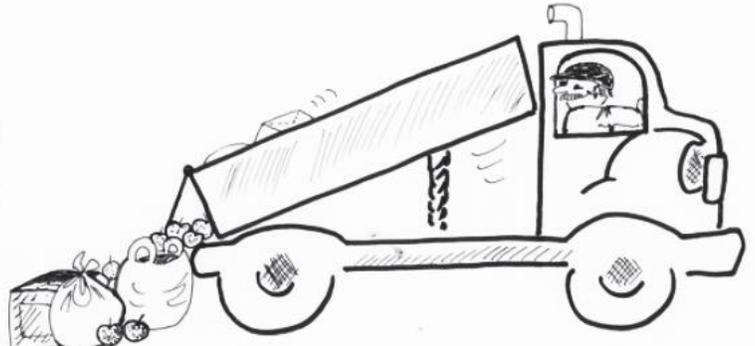
# Utilitaire



Utilitaire

## Un budget pour le service de livraison

de tes courses  
à domicile



À l'occasion de la naissance de \_\_\_\_\_ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

Utilitaire



## Déneiger ton entrée à chaque chute de neige

À l'occasion de la naissance de \_\_\_\_\_ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

Utilitaire



## Tondre la pelouse

À l'occasion de la naissance de \_\_\_\_\_ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

# La famille



La famille

Quelques heures  
avec les  
**grands**

pour que nous puissions  
être seuls avec le bébé



À l'occasion de la naissance de \_\_\_\_\_ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

La famille

**Conduire  
ou chercher**

\_\_\_\_\_

à l'école



À l'occasion de la naissance de \_\_\_\_\_ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

La famille



**Conduire  
ou chercher**

\_\_\_\_\_

à son activité

À l'occasion de la naissance de \_\_\_\_\_ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

# La convivialité

La convivialité

**Aller ensemble**  
au centre commercial

**J'ai besoin**

- d'être accompagné(e)
- d'être conduit(e) en voiture
- que l'on m'aide à porter le bébé pendant les essayages
- d'aide pour porter les paquets

À l'occasion de la naissance de \_\_\_\_\_ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

La convivialité

**Une promenade ensemble**

**J'ai besoin**

- d'être accompagné(e)
- d'être conduit(e) en voiture
- de bavarder avec toi durant la promenade
- d'aide pour porter le bébé durant la promenade

À l'occasion de la naissance de \_\_\_\_\_ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

La convivialité

**Un accompagnement pour un rendez-vous**

**J'ai besoin**

- d'être accompagné(e)
- d'être conduit(e) en voiture
- que tu t'occupes du bébé durant le rendez-vous
- de te parler de mes préoccupations

À l'occasion de la naissance de \_\_\_\_\_ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

# La détente

La détente



## Un massage

À l'occasion de la naissance de \_\_\_\_\_ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

La détente



Si j'ai besoin

## d'une pause urgente,

je pourrai t'appeler pour venir surveiller bébé.

À l'occasion de la naissance de \_\_\_\_\_ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

La détente

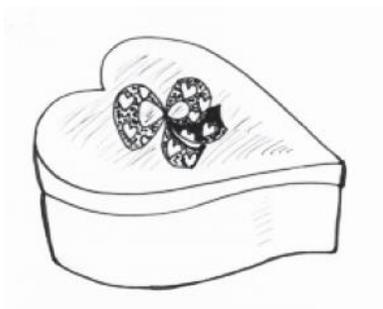
Quelques bons  
**films**  
ou séries  
à prêter.

Mes catégories préférées :

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Romantique       | <input type="checkbox"/> Documentaire |
| <input type="checkbox"/> Aventure, action | <input type="checkbox"/> Humour       |

À l'occasion de la naissance de \_\_\_\_\_ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

# Qu'auriez-vous besoin d'autre?



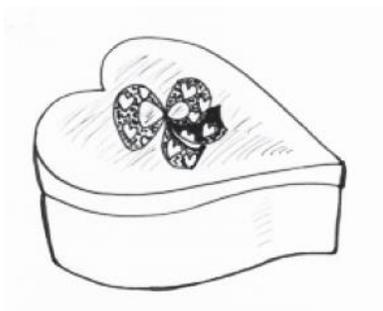
---

---

---

---

À l'occasion de la naissance de \_\_\_\_\_ ce cadeau de ta part sera très apprécié!



---

---

---

---

À l'occasion de la naissance de \_\_\_\_\_ ce cadeau de ta part sera très apprécié!



---

---

---

---

À l'occasion de la naissance de \_\_\_\_\_ ce cadeau de ta part sera très apprécié!