

AIDE-MÉMOIRE PATERNITÉ

Voici plusieurs listes aide-mémoire liées aux différentes étapes de ta nouvelle réalité de père! Ça pourrait t'aider à suivre le fil et à te sentir engagé!



Pendant la grossesse

- Faire l'annonce de la grossesse à ton employeur au moment opportun.
- Créer un compte ClicSÉCUR : www.info.clicsecur.gouv.qc.ca
En créant ce compte, tu sauveras du temps et de l'énergie quand le temps viendra de remplir des documents tels la déclaration de naissance, la demande de certificat de naissance, etc.
- Préparer des plats congelés, en faire l'achat ou demander à la famille d'en préparer. Ils seront utiles lors de la première semaine au retour de l'accouchement.
- Si vous vous sentez à l'aise, demandez à un ou deux membres de votre famille de venir vous aider pendant la première semaine suivant la naissance.

Matériel utile à prévoir avant l'arrivée de bébé

- Poussette
- Siège d'auto
- Couchette, matelas et drap-housse
- Couvertures de coton
- Table à langer
- Couches (tailles 0 et 1) et lingettes
- Piqués pour les changements de couche
- Nécessaire d'allaitement (soutien-gorge, compresses et coussin)
- Pyjamas, cache-couches, chaussettes, vêtements de saison
- Vêtements pour l'extérieur, housse de protection





Pour se préparer à votre séjour au lieu de naissance

- Installer le banc de bébé dans la voiture.

En cas de doute, vous pouvez consulter le www.siegedauto.qc.ca. Il est aussi possible de se rendre à la Maison des Familles de La Matanie ou bien de contacter le personnel en périnatalité du CISSS ou la Sureté du Québec pour une vérification.

- Préparer les valises et les mettre dans la voiture.
- Relire le *Coffre à outils à l'usage des papas*.

Pour accompagner ta conjointe à l'arrivée du bébé

- Compléter votre demande RQAP et celle de votre conjointe.
- Remplir la déclaration de naissance de bébé à l'aide de l'accès au service simplifié de votre compte ClicSÉCUR.
- Faire la demande du Certificat de naissance après la réception de la lettre de confirmation de l'inscription à l'état civil.
- Prendre un rendez-vous chez le médecin pour bébé 1 mois après la naissance.
- Prendre un rendez-vous chez le médecin pour maman 2 mois après la naissance.
- Prendre un rendez-vous au CLSC pour les vaccins de bébé 2 mois après la naissance.
- Faire le test urinaire MMH pour bébé à 21 jours de vie (vous recevrez l'information lors de votre séjour au lieu de naissance).

Trois semaines et plus après l'arrivée du bébé

- Prendre une assurance-vie pour vous, votre conjointe et pour votre enfant.
- Faire vos testaments www.justice.gouv.qc.ca.
- Effectuer vos mandats d'inaptitude www.curateur.gouv.qc.ca.

