

Toi, Moi, Bébé

**Vous attendez un bébé?
Vous êtes une nouvelle maman?**

Stratégies pratiques et capsules vidéo pour:

- Soutenir votre santé mentale et votre bien-être
- Aider à prévenir l'anxiété et la dépression chez la mère

Disponible gratuitement
toimoibebe.ca



**Prenez soin de vous pour mieux
prendre soin de votre bébé**

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec

 **CHU
Sainte-Justine**
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Université 
de Montréal