

# 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