



Kirjoita itsesi ympärille ihmisiä ja tahoja, joihin voit olla yhteydessä vauvavuotena ja senkin jälkeen, kun tarve vaatii. Voit lisätä verkostoon mukaan tahoja myöhemminkin. Kannattaa keskustella tuttujen kanssa etukäteen, millaista apua toivot vauvan ensiviikkoina tai kuukausina (esim. ruoanlaitto/siivous/vaunulenkki), mutta pyytää rohkeasti myös sellaisissa asioissa, joihin et osannut varautua etukäteen. Liitä mukaan puhelinnumerot, elleivät ne jo ole yhteystiedoissasi. Voit kiinnittää paperin kodissasi johonkin näkyvään paikkaan, josta se on helppo huomata.