

La découverte de la parentalité

Un nouveau rôle à découvrir

L'arrivée de votre bébé dans vos vies va vous amener à découvrir un tout nouveau rôle : celui de parent. Chaque enfant étant unique, vous allez apprendre à communiquer avec lui, à comprendre les signaux qu'il vous envoie, à gérer ses pleurs et à répondre au mieux à ses besoins. Evidemment, cela ne se fera pas en un jour et cette découverte sera parsemée d'essais, d'erreurs parfois et de réussites souvent. Vous apprendrez à vous faire confiance pendant cette période d'intensité, vécue par l'ensemble des parents.



IL FAUT SAVOIR ENTREtenir LA FLAMME

Jomard, N. (2017). *Le petit grumeau illustré 3*.

Quelques pistes :

- N'hésitez pas à demander et à accepter de l'aide à l'extérieur : entourage, titres-services, aides ménagères, garde d'enfants, ...
- Entourez-vous de personnes positives et bienveillantes.
- Accordez-vous du temps : prendre un bain, téléphoner à quelqu'un, faire une promenade...
- Prenez du temps pour votre couple pour rester soudés et complices dans cette nouvelle aventure.

Se faire aider vous permettra d'être plus disponible pour le nouveau-né et de récupérer sur le plan physique et émotionnel.

La naissance d'un enfant est une période très intense, pleine de doutes, de découvertes, d'émerveillements et donc de sentiments contradictoires. Ne restez pas seul.e.s et discutez de votre état d'esprit. Il existe aussi des endroits de partage et d'échange pour les nouveaux parents : babibar, cafés poussette, bébé papote...

Répondre aux besoins affectifs de votre enfant

Nous venons d'une culture de la séparation, dans laquelle il était conseillé de laisser pleurer les enfants, de leur imposer des rythmes de tétées strictes, de ne pas céder à leurs caprices, de les laisser dormir seuls et d'éviter de les prendre trop souvent dans les bras.

Pour établir ce lien sécure : bercez, portez, cajolez l'enfant, parlez-lui, chantez-lui des comptines ou encore lisez-lui des histoires. Plus il se sentira en sécurité et plus il pourra découvrir l'autonomie car il aura été suffisamment rassuré.

Les études et recherches actuelles montrent clairement qu'il est indispensable de répondre à l'ensemble des besoins de l'enfant, y compris les besoins affectifs, afin de lui procurer un sentiment de sécurité nécessaire à son développement.

"Il faut nourrir l'enfant de calories affectives". Ingrid Bayot

Pour de plus amples informations, des conseils adaptés à votre situation ou des réponses à vos questions, n'hésitez pas à appeler votre sage-femme et/ou conseillère en lactation ! Pour savoir quels intervenants peuvent vous aider, consultez la fiche "Intervenants autour de la naissance".

Quelques liens pour aller plus loin :

- "Parents futés, bébé ravi" d'Ingrid Bayot
- "La naissance d'un père" d'Alexandre Lacroix, édition Allary, 2020
- <http://www.ingridbayot.com/matriel-pdagogique>
- <https://www.infor-allaitement.be/>
- <https://lilbelgique.org/>
- <https://www.yapaka.be/>
- <https://www.laligue.be/leligueur/le-ligueur>
- <https://www.one.be/public/>