

Pour un retour apaisé à la maison, après un accouchement

DES INFORMATIONS POUR LES PARENTS DURANT LE CONFINEMENT

Les premiers jours avec bébé sont toujours des moments délicats durant lesquels chacun doit s'ajuster pour trouver sa place. Cette période de confinement peut ajouter une difficulté supplémentaire à cet ajustement. Un proverbe Africain dit « Il faut tout un village pour élever un enfant. » aujourd'hui la réalité est toute autre : vous êtes seule à la maison avec un nouveau-né, et peut être aussi des enfants aînés à accompagner, pendant que votre conjoint-e travaille/télétravaille.

Peut-être vous vous sentez submergée ? Débordée ? Épuisée ? Peut-être le contexte actuel vous angoisse et vous n'arrivez pas à vous occuper de votre bébé avec sérénité ?

Comment agir ?

1. Créez et renforcez le lien d'attachement avec votre bébé : profitez de ce moment pour créer du lien avec votre bébé et pour vivre à son rythme. Votre bébé n'a besoin que de vos bras et de lait pour grandir.

3. Observez les besoins de chacun, identifiez les situations qui créent des tensions en vous. En prenant le temps d'accueillir ces émotions, vous leur laissez le droit d'exister et vous vous donnez une chance de pouvoir faire évoluer la situation.



2. Osez demander de l'aide : votre entourage peut vous aider en vous rendant des petits services. Vous pouvez nourrir votre besoin de partage en téléphonant à vos amies par exemple.

4. Assouplissez les règles de la maison sans culpabiliser. Cette situation pourra se réorganiser quand bébé aura grandi et que le contexte sera différent.

En savoir plus

Le toucher est un sens essentiel dans la construction du lien d'attachement : les bébés ont besoin d'être touchés, portés, câlinés alors ne vous en privez pas. Pour continuer à vous occuper de votre maison, de vos enfants aînés, de vous, et même sans toutes ces raisons

vous pouvez utiliser une écharpe de portage ou un porte bébé physiologique. En répondant aux besoins de contact de votre bébé vous nourrissez sa sécurité intérieure et lui offrez de bonnes bases d'estime de soi pour son avenir.

Lire l'article dans sa globalité sur le site:

<https://www.reseau-parents-aveyron.fr/etre-parent/special-confinement/>

Parents, ce sujet vous interpelle: Le Réseau parents en Aveyron vous propose aussi des temps de discussion avec des professionnels de la relation parent-enfant.