



# Maintenant bébé est là!

Votre bébé est là et tout le monde vous en félicite chaleureusement!



Quelque chose de formidable et de merveilleux est arrivé : vous avez donné la vie à un enfant. Votre enfant a grandi en vous et est venu au monde grâce à l'énorme effort physique que vous avez fourni. Et maintenant il est là, nu dans vos bras, et veut être aimé de vous. Des larmes d'émotion et de gratitude témoignent de l'intensité avec laquelle vous ressentez tous ces événements. Une fois votre bébé langé et habillé par son papa avec amour et fierté, vous aurez tout le temps de le saluer gentiment, de le tenir au chaud et de l'admirer. Savourez cette première rencontre pleine de tendresse ! Elle est psychologiquement très importante pour vous et votre enfant. Tout comme l'allaitement d'ailleurs qui bien souvent se déroule sans problème, si vous commencez à

donner le sein à votre bébé tout de suite après l'accouchement. N'hésitez pas à demander l'aide de la sage-femme. Elle a déjà montré à beaucoup de bébés et de mamans comment s'y prendre ! Peut-être vous étonnez vous de ce que l'on n'ait pas donné de bain à votre bébé directement après l'accouchement. Mais heureusement pour ces petits bouts de chou, cela n'est plus à la mode. Car même une eau de bain très bien tempérée et une salle de travail chauffée ne peuvent pas empêcher bébé de se refroidir lors du bain. Même le « vernix » (enduit graisseux et blanchâtre dont sont recouverts les nouveaux-nés) n'est aujourd'hui plus considéré comme sale et donc lavé, mais peut rester sur la peau sensible de bébé et servir ainsi de protection naturelle contre le dessèchement.

## Les premiers jours avec bébé – beaucoup de bonheur et de pleurs

Si vous ne pouvez pas avoir tout de suite votre bébé près de vous, vos sentiments seront certainement très partagés. D'un côté, vous êtes heureuse d'être mère ; de l'autre, le bébé, qui vous a accompagnée si longtemps, vous manque. Consolerez-vous, beaucoup de mamans connaissent ce « baby-blues ». Quand par ex. l'allaitement ne réussit pas tout de suite, que la douloureuse suture du périnée les gêne ou que survient un brusque changement hormonal.





## Gardez la tête haute – Ça va aller mieux !

Que pouvez-vous faire pour ressortir de ce coup de déprime ?

- Prenez soin de vous ! Des cheveux lavés, un peu de fard sur les joues, un pantalon seyant – et déjà la jeune maman, mais aussi le monde prennent une toute autre allure !
- Allez vous promener – l'air frais fera du bien à maman et bébé !
- Au lieu de regarder épouvantée votre ventre – adonnez-vous pleinement à la gymnastique de remise en forme et continuez absolument à faire ces exercices chez vous !
- Concentrez-vous sur l'allaitement et réjouissez-vous de votre bébé pleinement satisfait qui, repu et heureux, s'endort sur votre poitrine. Si vous n'avez pas reçu suffisamment d'explications à la clinique, procurez-vous un livre sur l'allaitement et reprenez contact avec votre sage-femme.

Notre  
conseil

### Coup de foudre?

*Toutes les mamans ne ressentent pas, juste après l'accouchement, cette profonde affection pour leur enfant, dont elles avaient rêvé lors de la grossesse. D'autres, par contre, sont « complètement mordues » dès le premier instant. Comment l'expliquer ?*

*Aujourd'hui, on sait qu'à cette période précise, l'univers sentimental de la mère est fortement soumis à une influence hormonale. S'ajoute à cela l'expérience de l'accouchement qui même, lorsqu'il s'est relativement vite et bien passé, est extrêmement dramatique et doit d'abord être assimilé psychologiquement. Il est donc déplacé de culpabiliser maintenant à cause d'un manque d'amour maternel.*

*Accordez-vous ainsi qu'à votre bébé de nombreux moments de tendresse, d'intimité et de contacts physiques. Cela vous oriente déjà vers une relation douce et affectueuse.*

## Les soins de bébé – un moment de tendresse

Prenez toujours votre temps, lorsque vous faites la toilette de votre enfant. Car les soins du nourrisson sont bien plus que propreté et protection pour la peau sensible de bébé. Faites des câlins à votre enfant et offrez-lui un contact physique ! Tout cela alimente ses sens et est très important pour son bon développement psychique !

## Un peu de jalousie, Ça peut arriver !

Si vous avez déjà des enfants, vous trouverez bien sûr plus facile de vous occuper de votre nourrisson. Le manque d'assurance, qui est tout à fait naturel face au premier enfant, a disparu. Malgré tout, cela peut prendre quelques jours voire quelques semaines avant que chaque membre de la famille ne se soit habitué à son nouveau rôle. Il peut par ex. arriver que





vos enfants plus âgés – surtout s'ils ont plus de deux ans – soient jaloux. Il est vrai que ce n'est pas forcément facile pour l'aîné de se voir détrôné par un « rival », après avoir joui pendant des années de toute l'attention de ses parents. Mais heureusement, cette jalousie ne se dresse bien souvent pas contre le nouveau bébé lui-même, mais contre la mère ou d'autres personnes de référence. Tout cela ne doit pas vous inquiéter, c'est tout à fait normal. Un peu plus d'attention de papa ou des grands-parents atténue bien souvent sa jalousie. Cependant, prenez l'aîné et sa détresse au sérieux – il souffre, même s'il ne peut pas concrètement dire de quoi.

### **Un papa tout neuf !**

Le papa peut beaucoup faciliter le démarrage dans le quotidien familial. Langer bébé, lui faire prendre un bain, le consoler, le câliner et le bercer jusqu'à ce qu'il s'endorme – ce sont des tâches dont il peut aussi se charger – si maman l'en croit capable. Il développe ainsi dès le début une relation intensive avec son enfant, et le fait de voir leur mari dans le rôle d'un père affectueux remplit beaucoup de femmes d'un profond sentiment de bonheur.



### **Un peu de jalousie, Ça peut arriver !**

Si vous avez déjà des enfants, vous trouverez bien sûr plus facile de vous occuper de votre nourrisson. Le manque d'assurance, qui est tout à fait naturel face au premier enfant, a disparu. Malgré tout, cela peut prendre quelques jours voire quelques semaines avant que chaque membre de la famille ne se soit habitué à son nouveau rôle. Il peut par ex. arriver que vos enfants plus âgés – surtout s'ils ont plus de deux ans – soient jaloux. Il est vrai que ce n'est pas forcément facile pour l'aîné de se voir détrôné par un « rival », après avoir joui pendant des années de toute l'attention de ses parents. Mais heureusement, cette jalousie ne se dresse bien souvent pas contre le nouveau bébé lui-même, mais contre la mère ou d'autres personnes de référence. Tout cela ne doit pas vous inquiéter, c'est tout à fait normal. Un peu plus d'attention de papa ou des grands-parents atténue bien souvent sa jalousie. Cependant, prenez l'aîné et sa détresse au sérieux – il souffre, même s'il ne peut pas concrètement dire de quoi.

### **La gymnastique de remise en forme**

Peut-être aviez-vous espéré que l'accouchement vous ferait perdre 10-15 kg et vous ramènerait votre silhouette idéale. Très peu de femmes y arrivent juste après l'accouchement, mais grâce à une gymnastique de remise en forme ciblée, vous retrouverez vite votre tonus. Le mieux est que plus tôt vous commencerez à faire ces exercices, et plus ils seront efficaces. Ne manquez donc pas d'y participer dès votre séjour en clinique. Mais la gymnastique de remise en forme n'améliore pas seulement votre silhouette, elle a aussi et surtout un intérêt médical: elle fortifie le périnée et prévient un abaissement de l'utérus. De plus, vous apprenez des exercices ciblés pour porter votre enfant, tout en ménageant votre dos.



### **Trop d'amour, ça n'existe pas !**

Au cours de ses premiers jours, votre enfant dort beaucoup, énormément. Faites-en de même, pour ensuite partager avec lui ses moments d'éveil de façon particulièrement intensive ! Car dans cette phase sensible, votre bébé développe avec vous un lien étroit. Il en va de même si, pour quelques raisons que ce soit, votre enfant doit passer ses premiers jours séparé de vous. Arrangez-vous pour être aussi longtemps et aussi souvent que possible auprès de lui.

### **Regarde-moi dans les yeux, petit !**

La recherche psychologique du développement a montré que le contact visuel avec l'enfant est d'une grande importance. Même les tout jeunes bébés reconnaissent des formes et des contours, si la distance est bonne. Tenez par conséquent votre bébé env. 20-25 cm de votre tête à hauteur des yeux. Vous allez voir que votre enfant cherche vos yeux et se concentre pleinement sur eux. Pour l'allaitement, voici quelques conseils: regardez votre bébé lorsque vous l'allaitiez, parlez-lui, chantez- lui quelque chose. Cela fera du bien à votre petit chéri !

### **Les premiers temps à la maison**

Si c'est la première fois que vous êtes parents, l'arrivée de votre enfant va s'accompagner de quelques turbulences. Cette agitation ne se manifesterait pas seulement au cours de la journée, mais aussi – la plupart des parents s'en rappellent – pendant la nuit. Ainsi, c'est surtout le manque de sommeil qui pose problème à beaucoup de nouveaux parents. Mais pas de panique ! Les nuits vont devenir plus calmes et vous serez plus décontractés. D'autre part, il n'est pas dit que tous les enfants ont les mêmes « troubles rythmiques ». Certains bébés font leur nuit dès le premier jour. Les problèmes de digestion sont un autre point qui peut tenir les parents de jeunes bébés en haleine. Mais consolez-vous, au bout d'env. trois mois, ces problèmes aussi auront disparu !

