

PAPA, CO-PARENT : TROUVER SA PLACE LES PREMIÈRES SEMAINES

COMMENT S'IMPLIQUER AU QUOTIDIEN POUR CRÉER UN LIEN FORT AVEC SON BÉBÉ DÈS LE RETOUR À LA MAISON

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les premières semaines à la maison sont importantes pour développer une relation solide avec votre bébé. En participant activement aux soins et en soutenant la maman, vous jouez un rôle clé dans leur bien-être et leur équilibre émotionnel.

AVEC VOTRE BÉBÉ

CRÉER LES PREMIERS TEMPS D'ATTACHEMENT

Votre présence attentive et confiante permet à votre bébé de s'habituer à ce nouveau monde. Profitez de chaque moment : un câlin, un sourire ou un échange de regards sont des gestes simples mais essentiels pour bâtir votre relation.

Le congé paternité / parental est fait pour passer du temps avec votre bébé. Profitez-en !



PARTAGER LES SOINS

En partageant les responsabilités vis-à-vis du bébé (câliner, calmer les pleurs, faire faire les rots, changer les couches, donner le bain, etc.), vous créez un lien direct avec votre enfant et soulagez également votre partenaire.

AVEC LA MAMAN

SOUTENIR LA MAMAN / GÉRER LE QUOTIDIEN

Les premières semaines peuvent être particulièrement fatigantes et chargées d'émotion pour la maman. Vous pouvez prendre en charge les tâches ménagères, cuisiner ou vous occuper des aînés si vous en avez.

Votre soutien actif lui permettra de se reposer et de mieux vivre cette période intense.



APPRENDRE ENSEMBLE

Vous ne saurez pas tout dès le début, et c'est normal.

Parlez de vos doutes avec votre partenaire ou des professionnels de santé (pédiatre, sage-femme). Chaque jour, vous gagnerez en confiance dans votre rôle de papa.

ZOOM SUR... Comment gérer les nuits ?

Le sommeil des bébés est toujours hâché dans les premiers mois, avec de nombreux réveils nocturnes.

Si la maman allaite, elle est obligée de se réveiller la nuit et doit absolument dormir le jour, en même temps que son bébé. Il est donc important que le papa/co-parent dorme la nuit pour assurer le quotidien le jour.

Si le bébé n'est pas allaité, il est simple d'alterner les nuits pour donner le biberon et câliner le bébé.

Vous vous sentez destabilisé par la naissance de votre bébé ? Vous n'arrivez pas à prendre votre place ?
Parlez-en à un professionnel de santé, la dépression paternelle existe.

PREMIÈRE SÉPARATION AVEC VOTRE BÉBÉ

COMMENT FAIRE POUR QUE TOUT SE PASSE BIEN

LE SAVIEZ-VOUS ?

Même s'il s'agit souvent d'une étape difficile à la fois pour les adultes et pour l'enfant, la séparation est une phase incontournable du développement de l'enfant !

EN AMONT : FAIRE UNE ADAPTATION PROGRESSIVE

- ✓ Expliquer à son bébé la situation et ce qu'il va se passer.
- ✓ Organiser des «visites préparatoires» du lieu d'accueil.
- ✓ Commencer par des petites phases de séparation.

PENSER AU DOUDOU, OBJET TRANSITIONNEL

Le «doudou» ou autre «objet transitionnel» joue un rôle important :
il rassure votre bébé, lui permet de mieux supporter la séparation et assure une présence physique familière.

GÉRER SES PROPRES ÉMOTIONS

Rester calme, positif et confiant dans cette nouvelle étape aidera à réduire l'anxiété de votre bébé.

METTRE EN PLACE UNE ROUTINE DE SÉPARATION

Répéter les mêmes gestes ou les mêmes paroles, comme une phrase spéciale ou un geste de départ, instaure un cadre rassurant pour les enfants.

EXPRIMER UN VRAI «AU-REVOIR»

Lui dire au revoir de manière claire et apaisante en insistant bien sur le fait qu'on va revenir le chercher le soir pose un cadre rassurant.

NE PAS REVENIR SUR VOS PAS... MÊME SI VOTRE ENFANT PLEURE

Même si cela est tentant, résistez à l'envie de revenir sur vos pas. Cela peut être difficile, mais cela ne ferait que prolonger sa détresse. Il est préférable de partir avec assurance et confiance, pour lui permettre de s'adapter et de comprendre que vous reviendrez toujours le chercher

L'ATOUT GAGNANT : FAIRE ÉQUIPE AVEC LES PERSONNES QUI S'OCCUPENT DE VOTRE ENFANT

Avoir confiance dans le mode d'accueil choisi, encourager les interactions positives entre votre enfant et les personnes qui s'en occupent, discuter et échanger avec elles... sont les meilleurs atouts pour une séparation réussie ! Ne jamais oublier : les professionnels de petite enfance sont vos alliés !



Votre enfant présente des difficultés à s'adapter ? Vous avez aussi du mal à vous séparer ?
Soyez patients et discutez avec les personnes qui s'en occupent pour faciliter cette adaptation !

PREMIÈRES INTERACTIONS

COMMENT COMMUNIQUER AVEC VOTRE BÉBÉ

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les interactions (échanges de regards, de mimiques, de paroles) sont nécessaires pour le bon développement psychique et affectif de bébé car elles favorisent les liens d'attachement dès son plus jeune âge.

PARLER À SON BÉBÉ

l'aide à **se familiariser avec les sons** et le rythme de votre voix, surtout avec l'intonation que vous ne prenez que pour lui.

Il apprend les mots mais aussi votre humeur.



- ✓ Je lui chante des berçuses,
- ✓ Je nomme les choses et situations,
- Je réponds à ses babillages,
- Je lui raconte des histoires ou des choses de ma vie...,
- ..., etc.

RÉPONDRE À SES REGARDS ET SES SOURIRES

augmente son bien-être et sa sécurité affective.

Dès la naissance, le bébé cherche le regard de ses parents.

Dès 1 à 2 mois, il peut répondre à votre sourire si vous le regardez bien dans les yeux avec patience.



FAVORISER LES CONTACTS PHYSIQUES

renforce son sentiment de sécurité et participe à son développement émotionnel.



- ✓ Portage
- ✓ Caresses
- ✓ Câlins
- ✓ Contact peau à peau
- ✓ ...

JOUER est primordial pour la construction psycho-intellectuelle.

Le mime et l'imitation, le partage du plaisir et du rire aident votre bébé à développer sa communication et à renforcer son lien social et émotionnel avec vous. Il est heureux de vous voir heureux !



Le «coucou-caché» n'est pas aussi banal qu'il en a l'air. Au-delà du jeu, il apprend au tout-petit la «permanence de l'objet».

Vous avez du mal à interagir avec votre bébé ? Vous ne savez pas quoi lui dire ?

Cela peut être signe de mal-être émotionnel. N'hésitez pas à consulter un professionnel de santé.

PREMIÈRES TÊTÉES

COMMENT L'ALLAITEMENT RENFORCE LES LIENS D'ATTACHEMENT

LE SAVIEZ-VOUS ?

Au-delà des bienfaits nutritionnels, l'allaitement favorise les interactions avec votre bébé, votre confiance mutuelle et la création de liens, primordiales pour son développement

ÉCHANGER AVEC SON BÉBÉ LORS DES TÊTÉES

permet de créer des interactions très fortes, qui contribuent à développer et renforcer les liens d'attachement.

À chaque tétée, la mère libère de l'ocytocine qu'on pourrait appeler « hormone de l'amour » ou « hormone de l'attachement », celle-ci provoque un état de bien-être physique chez la maman.

AVOIR UNE PROXIMITÉ PHYSIQUE

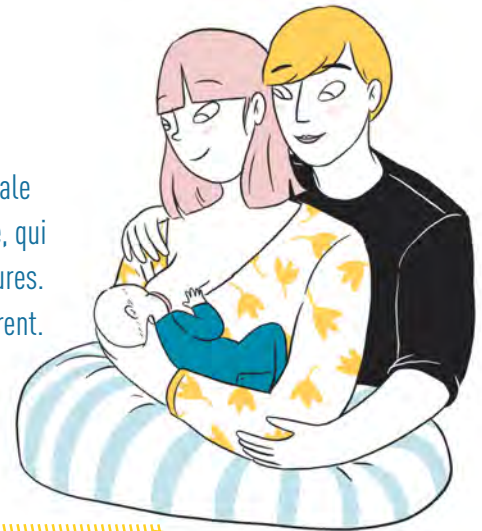
répond aux besoins de sécurité du bébé, lui transmettant les principes de base de confiance pour appréhender le monde ultérieurement.

- ✓ Contact étroit ou peau à peau
- ✓ Caresses et câlins
- ✓ Chaleur et odeur de la mère
- ✓ Sourires
- ✓ Battements du coeur
- ✓ Contacts visuels



PARTAGER CE MOMENT PRIVILÉGIÉ

où vous montrez votre disponibilité et votre totale attention permet de créer une grande complicité, qui constitue une base solide pour les relations futures. Ce moment se partage avec le papa ou le co-parent.



L'ATOUT GAGNANT

👉 Dans la mesure du possible, évitez les écrans lorsque vous allaitez votre enfant, : ils font barrières aux interactions naturelles, fondamentales pour le développement de l'enfant.



Vous ressentez des difficultés dans la relation avec votre bébé lorsque vous allaitez ?
N'hésitez pas à en parler avec votre pédiatre ou la sage-femme qui vous a accompagnée lors de la grossesse !

PREMIERS LIENS

COMMENT CES ÉCHANGES FAÇONNENT L'AVENIR DE VOTRE BÉBÉ

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les premiers liens que le bébé crée avec ses parents ou « figures d'attachement » forment la base de sa sécurité émotionnelle. Ces interactions influencent son développement affectif, social et cognitif tout au long de sa vie.

ILS POSENT LES FONDATIONS DE SA SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE

Les premiers mois, répondre rapidement et de façon adaptée aux pleurs et aux besoins de votre bébé l'aide à se sentir compris et en sécurité. Ce sentiment de protection est essentiel pour sa confiance en vous et en lui et son équilibre émotionnel.

Chaque échange renforce la relation parent-enfant et participe à ce socle affectif solide.

ILS STIMULENT LE DÉVELOPPEMENT DE SON CERVEAU

Chaque parole, regard, sourire, caresse stimule ses connexions neuronales. Le cerveau du bébé se développe grâce à ces expériences d'échange répétées.

ILS INFLUENCENT POSITIVEMENT SES RELATIONS FUTURES

Transmettre sa propre estime de soi (en tant parent) construit celle du bébé.
Et l'aide à se sentir aimé, fort et à grandir avec confiance.

ILS LUI DONNENT LE COURAGE DE S'AVENTURER DANS L'INCONNU

La certitude de pouvoir revenir vers ses parents en cas de besoin lui permet d'explorer en toute sécurité. Une confiance qu'il gardera pour ses expériences futures.



ILS RENFORCENT VOTRE LIEN

Établir des routines apaisantes, des rituels réguliers (comme lire des histoires) rassure votre bébé. Chaque soin quotidien (repas, change, tétée) devient une occasion de renforcer votre lien avec lui par des gestes tendres et des échanges apaisants.

ILS FACILITENT SA RÉSILIENCE

- ✓ Aide le bébé à mieux vivre les séparations (comme à la crèche ou l'entrée en maternelle).
- ✓ Permet de nouer des liens d'attachement secondaire avec les autres personnes qui s'occupent de lui.
- ✓ Il sait que ses parents restent une base de sécurité solide, même en leur absence.

Vous avez des doutes sur votre façon d'interagir avec votre bébé et/ou ne vous sentez pas à l'aise ?

Parlez-en à un professionnel de santé qui saura vous accompagner et vous orienter !

PREMIERS PLEURS

COMPRENDRE LES CAUSES POUR MIEUX LES CALMER

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les pleurs sont le moyen de communication principal de votre bébé pour exprimer un besoin ou des émotions. Il est important d'y répondre rapidement et de manière adaptée.

BESOIN DE RÉCONFORT

La première chose que vous pouvez faire est de prendre votre bébé dans les bras, lui faire un câlin, lui proposer le sein, le mettre un peu en portage.

Cela lui procure une sensation de sécurité et renforce son équilibre émotionnel.

PLEURS DU SOIR

Beaucoup de bébés ont une période de pleurs difficilement consolables à ce moment. C'est une période d'activité pour eux, de la même façon qu'ils bougeaient dans le ventre de leur maman le soir.

PATHOLOGIES

Si votre bébé pleure beaucoup, sans moment de repit, prenez rendez-vous avec un professionnel de santé qui pourra l'examiner.

TROUBLES DIGESTIFS

S'assurer que le bébé est bien positionné pendant et après les repas, lui faire faire le rot peut l'aider à mieux digérer et soulager l'inconfort digestif.

PLEURS INEXPLIQUÉS

Les bébés peuvent pleurer jusqu'à 2 heures par jour. Parfois il n'y a pas de raison... c'est leur mystère à eux.

INCONFORT

Vous pouvez vérifier sa couche, ajuster sa tenue en fonction de la température, desserrer ses vêtements...

FAIM

En fonction de la dernière tétée, proposer le sein ou le biberon.

FATIGUE ET SOMMEIL

Certains bébés ont besoin d'être tranquilles pour s'endormir. Essayez de le coucher dans un environnement calme et adapté et donnez-lui la chance de trouver le sommeil seul pendant quelques minutes si vos bras ne le calment pas.



Vous avez tout essayé et rien ne fonctionne ?

Et si vous posiez votre bébé et réessayiez quelques minutes après ?

Vous ne supportez plus les pleurs de votre bébé ?

Essayez de passer le relais (co-parent, famille, voisins, etc.) et n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé.

PREMIERS SOINS

COMMENT CRÉER DES LIENS AU QUOTIDIEN

LE SAVIEZ-VOUS ?

Change, toilette, bains, tétées, etc. les soins prodigués au quotidien sont autant d'opportunités d'échanges avec votre enfant et créent les liens d'attachement.

ÊTRE DISPONIBLE ET LUI PORTER TOUTE L'ATTENTION

Même si les soins reviennent quotidiennement et deviennent parfois un simple réflexe, ils sont une opportunité de passer du temps ensemble et une série de moments à partager dans la confiance et l'affection.

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE DURANT LES SOINS ?

- ✓ Bercer votre bébé,
- ✓ Sourire et rire avec lui,
- ✓ Le regarder,
- ✓ Avoir des gestes tendres,
- ✓ Lui parler et répondre à ses gazouillis, etc.



METTRE EN PLACE UN ENVIRONNEMENT RASSURANT

Pendant le bain ou le change, être nu, sentir l'air plus frais, ressentir la pesanteur peut être désagréable pour votre bébé. Créer un environnement sans bruit et respectueux de son bien-être, le rassure.

ASTUCE : Si votre bébé pleure pendant les soins, vous pouvez essayer de garder les mains posées sur lui, de le maintenir avec les membres regroupés pour lui donner des appuis fermes et ainsi le rassurer.



LUI PROCURER L'ESSENTIEL DES SOINS

qu'il réclame et répondre à ses besoins (le câliner, le nourrir, le changer, le rassurer, etc.)

fait de la personne qui s'en occupe, la figure d'attachement principale.

Dès lors, un attachement profond va naître et grandir entre cette personne et le bébé.

BIEN S'ATTACHER... REND PLUS AUTONOME !

En effet, le sentiment d'attachement le sécurise sur sa capacité à être aimé, il est réconforté à l'idée de pouvoir revenir vers vous, sa «base de sécurité».

Il prend confiance en lui, ce qui le pousse à oser explorer le monde qui l'entoure, sans stress inutile et nuisible.



Vous n'arrivez pas à vous occuper de votre bébé, vous vous sentez maladroit(e) et/ou n'éprouvez pas de plaisir ?
Parlez-en à un professionnel de santé qui pourra vous aider !

PAPA : UN RÔLE ESSENTIEL PENDANT L'ALLAITEMENT

COMMENT SOUTENIR LA MAMAN ET CONSTRUIRE LE LIEN FAMILIAL PENDANT CETTE PÉRIODE UNIQUE

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'allaitement n'est pas seulement une affaire de maman. Le soutien du papa ou du co-parent est déterminant pour sa réussite. Votre rôle est essentiel pour encourager la maman et partager des moments de complicité à 3 pendant les tétées.

S'INFORMER ENSEMBLE SUR L'ALLAITEMENT

Informez-vous sur l'allaitement pour mieux comprendre les défis que vous allez traverser. Par exemple, connaître les rythmes de tétée, reconnaître la déglutition, les « bonnes » positions de succion vous permettront de mieux accompagner la maman.

SOUTENIR / RASSURER LA MAMAN

L'allaitement peut être fatigant, surtout les premières semaines. Écoutez ses besoins, encouragez-la et valorisez ses efforts. Votre présence rassurante l'aidera à traverser les éventuels moments de doute ou de fatigue. Veillez à son repos.



FACILITER LE QUOTIDIEN

Pendant l'allaitement, vous pouvez vous occuper des tâches ménagères, préparer des repas ou gérer les aînés. Ces gestes permettent à la maman de se concentrer sur l'allaitement et de se reposer et dormir entre les tétées. Votre implication allège sa charge mentale et assure votre rôle dans l'équipe parentale.



PARTAGER DES MOMENTS AVEC BÉBÉ, MÊME PENDANT L'ALLAITEMENT

Même si la maman nourrit votre enfant, vous avez aussi votre place, auprès d'eux. Ces moments construisent votre lien et assurent votre rôle de papa ou de co-parent.



ÊTRE LE MÉDIATEUR EN CAS DE DOUTE (DE LA MAMAN)

Protégez la maman des éventuelles pressions extérieures, qu'elles viennent de proches ou de croyances mal informées. En cas de difficulté, aidez-la à dire ce qu'elle souhaite, elle, et à consulter un professionnel (consultante en lactation, sage-femme) pour trouver des solutions adaptées.

Et si je me sens inutile pendant l'allaitement et/ou ne trouve pas ma place ?

N'oubliez pas qu'élever un enfant n'est pas que le nourrir de lait mais aussi le nourrir de caresses, de sourires, de baisers, de jeux etc. Petit à petit vous prendrez votre place, si importante pour vous et votre bébé.

PAPA : UN RÔLE CLÉ À LA MATERNITÉ

COMMENT ACCOMPAGNER LA MAMAN AVANT, PENDANT ET APRÈS L'ACCOUCHEMENT

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le séjour à la maternité est le lieu des premiers pas dans votre vie de parent. Votre présence active et aidante, dès ces premiers jours, est essentielle pour commencer à tisser avec la maman un lien unique avec votre bébé.

AVANT L'ACCOUCHEMENT : ÊTRE DISPONIBLE À 100%

PARLER ENSEMBLE DU PROJET DE NAISSANCE

Prendre le temps d'écouter les souhaits de la maman qui peuvent évoluer le jour J et/ou doivent s'adapter à la situation. En cas de doutes, en parler avec l'équipe médicale.



ÊTRE ATTENTIF AUX BESOINS DE LA MAMAN

et y répondre (dans la mesure du possible). Écoutez ses ressentis et veillez à son confort.

GÉRER LES ASPECTS PRATIQUES

Organiser la garde de la fratrie, gérer les dossiers administratifs, apporter ce qu'il manque de la maison. Votre efficacité lui permet de se concentrer sur son accouchement.

AU MOMENT DE L'ACCOUCHEMENT : ÊTRE UN SOUTIEN SANS FAILLES

- ✓ **LA RASSURER** : votre rôle est de la rassurer et de l'aider à se concentrer sur son travail. Restez serein et transmettez-lui vos bonnes ondes.
- ✓ **LA SOULAGER** : gestes tendres, massages, respiration en duo, etc.
- ✓ **L'ENCOURAGER** : parlez-lui, valorisez-la, rappelez-lui les conseils de la sage-femme.

APRÈS L'ACCOUCHEMENT : VOUS CENTRER SUR LA MAMAN ET LE BÉBÉ

TISSER LES PREMIERS LIENS AVEC SON BÉBÉ

Pratiquer le peau à peau, câliner le bébé, changer une couche, l'habiller, lui lire des histoires, sont, comme l'allaitement, des occasions de construire les premiers liens avec votre enfant. Ces gestes simples vous permettent aussi de gagner en assurance dans votre rôle de papa



LE PAPA « DOIT-IL » RESTER À LA MATERNITÉ LA NUIT ?

Si la maternité le permet, discutez avec la maman si elle souhaite que vous soyez présent.

CRÉER UNE BULLE PROTECTRICE

Limiter le nombre de visites à la maternité permet de ne pas destabiliser votre bébé et de laisser à la maman le temps de récupérer.

PRÉPARER LE RETOUR À LA MAISON

- ✓ Frigo rempli,
- ✓ Siège auto installé,
- ✓ Maison rangée,
- ✓ etc.

Et si je me sens dépassé à la maternité et après ?

C'est normal de vous sentir submergé par l'émotion ou par les nouveautés. Les équipes médicales sont là pour vous guider sur place et après. N'hésitez pas à poser vos questions sur les soins, l'allaitement ou le rythme de bébé.