

## Profiter pleinement des moments avec bébé

Temps de lecture : 2 minutes Publié le 24 juin 2019 - Mis à jour le 17 juillet 2019

Les contacts tendres procurent aux parents comme au bébé une sensation de bien-être. Le bonheur éprouvé à être ensemble développe liens, affection et attachement avec bébé. C'est un cercle vertueux qui se met en place : plus on s'occupe tendrement de son bébé, plus on prend du plaisir à être ensemble. Et ce plaisir renforce la relation parent/enfant.

### Quels sont les bienfaits des contacts tendres avec bébé ?

Avoir des contacts tendres, à l'occasion des câlins, des soins, apporte à bébé et à ses parents du **bien-être**, et **réduit le stress** de chacun. Dans ces moments-là on se sent apaisé.

**L'empathie est favorisée** : nous ressentons mieux les émotions de bébé. Il est ainsi plus facile de comprendre ses pleurs, ses mimiques... et d'y répondre. Bébé se sent en sécurité et aimé. La relation s'installe et se développe. Chacun prend sa place et l'attachement est de plus en plus fort.

### FOCUS bien-être

Dès qu'il y a un contact tendre, agréable et rassurant, pour nous comme pour bébé, le corps émet des molécules d'ocytocine, endorphine et sérotonine. Ces molécules entraînent une sensation de bien-être.

### Ces bienfaits sont-ils aussi pour le père ?

Des études ont montré que les contacts affectueux augmentent les molécules de bien-être chez les deux parents.

**Les pères savent procurer toute la tendresse nécessaire à leur enfant** pour qu'il grandisse. Chaque parent peut exprimer cette tendresse à sa manière.

### À quels moments profiter pleinement de bébé ?

Au quotidien, pendant les soins, ou quand bébé est confortablement lové dans nos bras ou dort sur nous, ... sont autant de bonnes occasions pour profiter pleinement et se montrer tendre et rassurant pour bébé.

**Le contact peau à peau est idéal** mais on peut aussi favoriser le contact en utilisant un porte-bébé ou une écharpe de portage.

Si bébé est réveillé et qu'il apprécie les massages, ne pas hésiter à lui en faire. Toutes ces petites

attentions participent à construire une relation très forte.

---

**Source URL:** <https://agir-pour-bebe.fr/profiter-pleinement-des-moments-avec-bebe>

- 
- 