

Se donner le temps

Temps de lecture : 3 minutes Publié le 25 juin 2019 - Mis à jour le 26 juillet

Bébé arrive, il faut apprendre à se connaître. Cela demande un peu de temps pour prendre confiance en soi en tant que parent et inspirer ainsi de la confiance à bébé. C'est normal, et en cas de doute ou si on se sent dépassé, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide.

Combien de temps faut-il pour être à l'aise dans ce nouveau rôle de parent ?

Etre à l'aise pour prendre son bébé dans ses bras et réaliser les soins quotidiens peut demander **jusqu'à six mois**. S'adapter à tous les changements occasionnés par la naissance d'un premier enfant peut prendre un peu plus de temps. Parfois jusqu'à deux ans.

Que faire si on se sent dépassé ?

Il est normal de se sentir parfois un peu perdu, de ne pas savoir quoi faire.

Il faut avant tout **accepter de ne pas savoir**, de se tromper et de se corriger. Nul n'est parfait.

Il est important aussi de laisser chacun apprendre à son rythme, tant que bébé est en sécurité. Le papa met la couche à l'envers ? Ce n'est pas grave. On l'encourage pour la prochaine fois !

On panique dès que bébé pleure ? En échangeant avec notre conjoint(e) sur nos inquiétudes, il/elle nous donnera son avis et nous confiera peut être ses propres craintes.

FOCUS bien-être

C'est important de se sentir à l'aise l'un envers l'autre pour échanger positivement, se soutenir. Que chacun encourage l'autre, le félicite sur sa façon de donner les soins à bébé, partager de bons moments, le câliner. Etre parent est alors plus facile. Tout le monde en bénéficie, y compris bébé.

Dans quelles situations demander de l'aide et à qui ?

Selon son contexte de vie, sa propre histoire familiale ou sa santé, on peut avoir plus de mal que d'autres parents à créer un lien d'attachement fort avec bébé. Il faut pour cela être disponible pour repérer les signaux que nous envoie bébé afin d'y répondre de façon adaptée et prévisible. Et il y a des situations où cela n'est pas simple. Il ne faut pas hésiter à demander de l'aide, notamment **à la PMI** si par exemple :

- On a l'impression de ne pas réussir à donner à bébé l'attention dont il a besoin

- Notre propre histoire d'attachement est difficile, ou les liens avec nos propres parents sont douloureux ou inexistants
- On a des soucis de santé, un tempérament anxieux, un sentiment de tristesse persistant, une dépression diagnostiquée, une fatigue dûe à une maladie chronique.
- Il n'y a aucun proche sur qui se reposer et compter. Soit que l'on soit célibataire, que notre famille ou nos proches soient loin géographiquement, que la relation de notre couple soit conflictuelle ou que l'on soit en pleine séparation...
- On vit une situation stressante : une naissance multiple, un déménagement, des problèmes financiers, un logement de mauvaise qualité, une adoption qui a déclenché des difficultés...
- Notre bébé a des problèmes de santé : naissance prématurée, hospitalisation prolongée, handicap...
- On est victime de violences.

Source URL: <https://agir-pour-bebe.fr/se-donner-le-temps>

