

Mettre en place de nouvelles routines pour bébé

Temps de lecture : 5 minutes Publié le 01 juillet 2019 - Mis à jour le 26 juillet

L'arrivée d'un nouveau-né bouscule les habitudes des parents. On manque de temps, et l'organisation est parfois encore difficile tant que bébé n'a pas un rythme régulier. En suivant quelques conseils on peut adapter notre organisation et mettre en place des routines qui répondent à ses besoins.

Comment s'organiser pour avoir du temps de qualité avec bébé ?

En dehors des soins, il est important de passer du temps avec bébé. C'est dans ces moments privilégiés que l'on apprend à se connaître. Une complicité se crée, les moments de bonheur se multiplient, même pendant les soins quotidiens.

Prendre du temps de qualité, ce n'est pas faire des activités extraordinaires avec bébé, mais être vraiment disponible, présent avec lui, et lui porter pendant ce temps toute notre attention.

Il y a souvent toute une liste de choses à faire et il peut sembler difficile de passer du temps avec bébé. Il faut aussi s'occuper de soi et de son entourage, notamment s'il y a des frères et sœurs.

Pour faciliter les choses, il est envisageable :

- Que le parent qui travaille et qui est moins présent en semaine dans la journée se ménage des temps pour bébé. Il peut ainsi le découvrir et apprécier cette nouvelle relation qui se construit au fil des jours. Quel que soit le temps disponible, c'est la qualité de ce temps qui compte. Cela favorise l'interaction parent/bébé.
- De prioriser les choses, quitte à être moins exigeant avec soi-même. Tant pis si tout n'est pas repassé, si les bons amis apportent le dîner quand ils viennent.
- De revoir notre organisation familiale.

Avec le temps, une nouvelle organisation se met en place. Elle doit permettre de répondre aux besoins de bébé et à nos contraintes.

Pourquoi mettre en place des routines ?

Les routines sont importantes pour bébé. Au fur et à mesure bébé va reconnaître quand arrive telle ou telle activité : repas, toilette, coucher, promenade... Cela le rassure dans sa découverte du monde de voir les choses se répéter à peu près dans le même ordre. Petit à petit, il peut les anticiper. Les choses prévisibles lui donnent un cadre.

La mise en place de ces routines va se faire progressivement. On s'adapte avant tout au rythme du bébé en respectant lorsqu'il a faim ou besoin de dormir et on n'oublie pas que dans les premiers mois ce rythme change beaucoup.

On peut établir :

- Une routine en terme d'enchaînement des activités. Par exemple : changer la couche juste

après le repas, jouer sur le tapis ou faire une sortie après la sieste de l'après-midi,

- Des petits rituels associés à chaque activité. Par exemple : faire un massage après le bain, lui chanter une chanson en le berçant avant de le poser au lit pour dormir, regarder un livre avec lui avant de le coucher le soir ...

Au début on essaye différentes choses, et en partageant du temps avec son enfant et en l'observant on retient les routines et les rituels qui lui conviennent le mieux à lui comme à nous. Par exemple, certains préfèrent le bain le matin au réveil, d'autres le soir. Certains sont contents de sortir faire les courses en début de matinée, d'autres en fin d'après-midi après la promenade pour s'endormir dans la poussette...

Les routines ont aussi plusieurs avantages pour nous :

- Elles créent des automatismes qui font gagner du temps. Par exemple pour donner le bain de bébé, toujours faire les choses dans le même ordre et ranger les affaires au même endroit permet de ne rien oublier et de ne plus rien chercher.
- Elles aident à identifier les moments sans activités contraignantes, pour passer un bon moment avec bébé. Ou encore les moments de calme où il est possible de se reposer.

FOCUS bien-être

Associer des petits rituels à chaque activité permet de créer des habitudes aussi dans la relation parent/enfant. Un massage du corps après le bain, une chanson avant de poser bébé dans son lit, des gazouillis en tête à tête après le repas du matin... Chaque parent a ses petites habitudes avec bébé. Ce sont de bons moments passés ensemble. Ils sont différents d'un parent à l'autre et c'est très bien. Chacun fait selon son caractère, ses envies. Et bébé sait très vite reconnaître et apprécier ces différences.

Pourquoi faut-il éviter les écrans pour bébé ?

Les écrans font partie de notre quotidien : télévision, ordinateur, tablette et smartphone. Ils sont divertissants et pratiques. Face à un écran, bébé peut se montrer captif mais son calme n'est qu'apparent. L'écran ne répond pas à ses besoins. Il ne diminue pas son état d'énervement par exemple. Ce n'est donc pas la solution pour apaiser bébé, même si nous sommes nous-mêmes fatigués ou inquiets de le voir s'agiter.

C'est l'interaction humaine qui permet le développement de bébé : il a besoin que l'on réponde à ses sollicitations. Lorsque l'on partage des moments où nous sommes pleinement attentif à notre bébé, on observe rapidement qu'il adore capter notre regard, gazouille en nous regardant et réagit lorsque l'on répond à ses gazouillements. Petit à petit, il met en place de nouveaux modes d'expression. Notre attention lui permet de développer une relation sécurisante pour découvrir ensuite le monde avec confiance.

Il est donc important d'avoir des moments d'échanges où notre attention est tournée uniquement sur bébé pour répondre à ses sollicitations. En sa présence, on se libère donc des écrans pour profiter pleinement de lui, passer un bon moment.

Et si ces nouvelles routines sont difficiles ?

Il est parfois difficile de se contrôler soi-même. Nous sommes habitués à être connectés et accessibles en permanence. Nous devons nous-mêmes apprendre à nous déconnecter. C'est maintenant pour bébé qu'il faut être disponible, en mettant les écrans hors de la pièce où il se trouve. Et les utiliser quand il n'est pas là. Pour cela, on peut mettre en place des gestes simples pour tous, parents, proches ou nourrices ... :

- Déposer les téléphones à un endroit précis en rentrant à la maison,
- N'envoyer ou poster la photo ou vidéo de bébé que quand on a fini de jouer avec lui,
- Couper les écrans, y compris la télévision quand on le fait manger.

Tout parent est capable de porter à bébé l'attention dont il a besoin. Il ne faut pas en douter. Si bébé s'énerve, pleure ou crie c'est qu'il y a une raison. Il peut tout simplement être fatigué et trop excité pour s'endormir. Un bain peut l'aider à s'apaiser. Il peut aussi ne pas être très bien : sa couche est pleine, il a chaud... Lui parler avec douceur et faire des gestes apaisants, interagir avec lui pour le comprendre et répondre à ses besoins.

Source URL: <https://agir-pour-bebe.fr/mettre-en-place-de-nouvelles-routines-pour-bebe>



•



•