

Adaptation à la parentalité



POUR ACCOMPAGNER LES PARENTS

Voici quelques questions qui peuvent vous permettre d'accompagner les futurs parents dans leur préparation. Les questions sont formulées simplement afin d'explorer avec les futures mères et les futurs pères, leurs connaissances et leurs préoccupations dans le contexte d'un suivi individuel ou lors d'une rencontre prénatale de groupe. Elles sont suivies de quelques pistes de réponses pour compléter l'information dont ils ont besoin. Il est à noter que cette section ne constitue pas un résumé de la fiche.

Bien que la venue d'un bébé apporte généralement beaucoup de joie, qu'est-ce qui est le plus difficile pour les parents après la naissance d'un enfant selon vous?

Après la naissance d'un bébé, c'est normal de se sentir dépassés, inquiets, épuisés et heureux à la fois. S'occuper d'un bébé demande beaucoup d'attention, enlève du temps pour se reposer et amène les parents à modifier leurs habitudes.

Selon vous, combien de temps sera nécessaire après l'accouchement pour vous adapter à votre nouvelle réalité de parents?

Heureusement, cette période exigeante est souvent temporaire; il faut environ de trois à six mois pour se sentir à l'aise dans les soins à donner à l'enfant et dans son rôle de parent. S'adapter à tous les changements occasionnés par la naissance d'un premier enfant peut prendre plus de temps, parfois jusqu'à deux ans.

Avez-vous des idées de stratégies pour vous préparer à votre nouvelle réalité de parents?

Pour faciliter l'adaptation, il peut être utile que les futurs parents parlent de leurs attentes entre eux ou à des amis qui ont des enfants. Ainsi, ils peuvent explorer des solutions pour des difficultés possibles ou déjà présentes.

Comment pouvez-vous développer un lien affectif avec votre bébé pendant la grossesse et après la naissance?

Pendant la grossesse, le lien avec le bébé se développe en touchant le ventre de la mère, en préparant la chambre du bébé, en lui parlant ou en l'appelant par son nom. Tout de suite après la naissance, le contact peau à

peau avec le bébé favorise aussi la construction de ce lien. Au retour à la maison, le plaisir d’interagir avec l’enfant, les soins constants qui lui seront offerts et votre engagement envers lui y contribueront aussi. Prendre l’enfant le plus souvent possible dans ses bras lorsqu’il pleure, ne le gênera pas. Au contraire, vous lui dites ainsi que vous êtes là pour lui, qu’il peut avoir confiance en vous.

Quelles sont les raisons qui expliquent que la grande majorité des bébés pleurent beaucoup?

Les pleurs des premiers mois de vie sont le principal moyen de communication du bébé en bonne santé. Ces pleurs, qui peuvent parfois durer plusieurs heures par jour, font partie du développement normal de son cerveau et diminueront vers l’âge de 4 à 5 mois.

Qu’est-ce que les parents peuvent faire lorsque bébé pleure?

Les parents ne risquent pas de gêner leur bébé en le prenant dans leurs bras lorsqu’il pleure. C’est une façon de l’aider à développer un sentiment de sécurité et de confiance essentiels à son bien-être. C’est ainsi que l’attachement se développe et que votre enfant aura envie d’apprendre et d’explorer son environnement.

Si les pleurs de votre bébé deviennent insupportables pour vous et que vous risquez de perdre le contrôle, déposez l’enfant en sécurité dans son lit et demandez de l’aide : appelez un ami, un parent, un professionnel ou la Ligne Parents : 1 800 361-5085.

Comment les futurs parents peuvent-ils se préparer aux changements dans la relation de couple ?

S’occuper d’un nouveau-né demande beaucoup de temps et d’efforts! Il arrive donc que les parents négligent leur relation de couple.

Avant l’arrivée d’un bébé, les parents peuvent discuter ensemble de leurs attentes par rapport à la façon dont ils prendront soin de leur couple après la naissance du bébé, et par rapport à leur intimité sexuelle après l’accouchement. Ils peuvent également parler de leurs attentes sur la façon de diviser les tâches ménagères et les soins du bébé pour que chacun se sente bien. C’est ainsi qu’ils pourront développer les bases de leur coparentalité. Pour les partenaires qui ont des difficultés à régler des conflits, il peut être utile de revoir leurs stratégies.

Quelles ressources pensez-vous solliciter avant l’accouchement pour vous soutenir après la naissance?

Comme tout est nouveau dans le rôle de parents, il est normal d’avoir beaucoup de questions et d’inquiétudes. Le soutien de la famille ou d’une personne expérimentée avec les enfants peut être très profitable dans les premiers mois après la naissance du bébé. C’est aussi possible de participer à des groupes de parents pour partager ce qui est vécu et ressenti : cela peut être rassurant! Plusieurs organismes communautaires pour les familles offrent aussi différentes formes de soutien. Des établissements de santé offrent des rencontres de groupe avec les haltes nourrissons ou haltes allaitement.

AUTEURE 2011 et 2018

Julie Poissant, UQAM

COLLABORATEURS 2011

Alessandra Chan, INSPQ

Sylvie Lévesque, INSPQ

Véronique Duguay, CHU Sainte-Justine

Chantal Lemay, CHU Sainte-Justine

Amélie Ouellet, CHU Sainte-Justine

Tamarha Pierce, Université Laval

Viola Plomeno, Université d'Ottawa

Martin Saint-André, CHU Sainte-Justine

Georges M. Tarabulsy, Université Laval

COLLABORATEURS 2018

Maryse Saint-Gelais, DSP de la Capitale nationale

Julio César Ortega Betanco,

stagiaire ESPUM

Émilie Audy, INSPQ

Carl Lacharité, UQTR

Alessandra Chan, psychologue

CHARGÉE DE PROJET

Pascale Turcotte, INSPQ

SOUS LA COORDINATION DE

Roseline Olivier-Pilon, INSPQ

MISE EN PAGE ET RELECTURE

Anouk Sugàr, INSPQ

L'utilisation des fiches par les professionnelles et professionnels du réseau de la santé et des services sociaux du Québec est autorisée aux conditions prévues dans la page « Reproduction et droits d'auteurs » du Portail d'information prénatale, à l'adresse suivante : <https://www.inspq.qc.ca/information-perinatale/a-propos/reproduction-et-droits-d-auteurs>.

Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec, qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue en formulant une demande au guichet central du Service de la gestion des droits d'auteur des Publications du Québec à l'aide d'un formulaire en ligne accessible à l'adresse <http://www.droitauteur.gouv.qc.ca/autorisation.php> ou en écrivant un courriel à droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca.

© Gouvernement du Québec (2019)

**Institut national
de santé publique**

Québec

