



- Pour obtenir des informations additionnelles
- Pour connaître les ressources
- Pour vous inscrire aux rencontres d'information prénatale

Communiquez avec votre CLSC

Fiche d'information **prénatale**

Adaptation à la parentalité

La naissance d'un enfant est habituellement un événement heureux, mais les mois qui suivent l'arrivée du bébé sont généralement exigeants pour les parents.

Il est normal lors des premiers mois d'avoir des inquiétudes, d'être fatigués, de se sentir dépassés. C'est une période de déséquilibre. Toutes les sphères de votre vie seront touchées par l'arrivée du bébé. Il faut accepter de vous donner du temps pour apprendre à assumer votre nouveau rôle de parent, pour vous sentir à l'aise dans les soins à donner à votre bébé. Une période de 3 à 6 mois, et parfois jusqu'à 2 ans, est souvent nécessaire pour bien s'adapter à tous ces changements.

Pour faciliter l'adaptation à la parentalité, vous pouvez :

- Discuter de vos émotions et de vos attentes entre conjoints;
- Discuter avec des amis qui ont des enfants;
- Réfléchir à des moyens de surmonter vos difficultés dès la grossesse.

Demandez de l'aide pour vous soutenir pendant les premiers mois!

Plusieurs personnes peuvent vous aider selon vos besoins :

- Votre famille
- Vos amis
- Des personnes expérimentées avec les enfants
- Les groupes de parents
- Les organismes communautaires
- Les professionnels de la santé

La majorité des femmes ressentiront le baby blues dans les jours qui suivent la naissance du bébé.

Il est donc normal que la mère se sente déprimée, fatiguée, dépassée et qu'elle présente des sautes d'humeur.

Le baby blues est causé par les changements hormonaux, la fatigue et l'adaptation au nouveau rôle de parent.

Pour vous aider à surmonter le baby blues, vous pouvez :

- Parler de vos émotions
- Vous reposer plus
- Demander de l'aide pour accomplir vos tâches

Habituellement, les symptômes du baby blues disparaissent en moins de deux semaines.

Certaines personnes peuvent ressentir des difficultés psychologiques durant la grossesse ou après la naissance du bébé.

La grossesse et le fait de devenir parent amènent des bouleversements dans une vie. Ces changements peuvent augmenter le niveau de stress autant chez les femmes que chez les hommes. Par conséquent, certaines personnes vivront des difficultés psychologiques ou des problèmes de santé mentale durant cette période.

Les problèmes de santé mentale ne sont pas un signe de faiblesse. Vous pouvez être un bon parent même si vous vivez des difficultés psychologiques.

Si vous ressentez des difficultés psychologiques depuis plus de deux semaines, demandez de l'aide.

Habituellement, les problèmes de santé mentale ne disparaissent pas seuls. Les difficultés psychologiques peuvent avoir des conséquences sur la grossesse, sur votre santé et sur celle de votre enfant.

L'AIDE D'UN PROFESSIONNEL PEUT VOUS AIDER À VOUS SENTIR MIEUX!

La naissance d'un enfant peut amener des modifications dans votre relation de couple.

L'arrivée d'un bébé est l'une des transitions les plus exigeantes pour les couples. La satisfaction conjugale et l'intimité sexuelle peuvent en être affectées.

Dès la grossesse, discutez ensemble de vos attentes :

- Face aux moyens pour prendre soin de votre couple après la naissance de bébé;
- Concernant l'intimité sexuelle après l'accouchement;
- Sur la façon de diviser les tâches et les soins du bébé.

SI VOUS AVEZ DE LA DIFFICULTÉ À GÉRER VOS CONFLITS, DEMANDEZ DE L'AIDE!

Le père joue un rôle important dans le développement de son enfant.

Dès la naissance, l'implication du père dans la vie de son enfant lui procure de grands bénéfices pour sa vie entière.

Les mères et les pères interagissent différemment auprès de l'enfant et cela est bénéfique pour le développement de ce dernier.

Créer un lien avec votre bébé dès la grossesse et après sa naissance peut vous aider à vous adapter à votre nouveau rôle de parents.

Le plaisir que vous ressentirez au contact de votre bébé peut vous aider à vous sentir bien et compétents comme parents.

Pour créer un lien avec votre bébé pendant la grossesse, vous pouvez :

- Lui parler, lui chanter des chansons
- Le caresser en flattant doucement le ventre de la femme enceinte
- Lui trouver un nom
- Préparer sa chambre

Pour créer un lien avec votre bébé après sa naissance, vous pouvez :

- Faire du peau à peau avec votre bébé
- Le prendre, le caresser, le masser
- Lui sourire, l'embrasser
- Le bercer
- Lui parler, lui chanter des chansons
- Répondre rapidement à ses besoins

Extrait et adapté de : Portail d'information prénatale de l'INSPQ, Fiches : Adaptation à la parentalité et Santé mentale : <http://infoprenatale.inspq.qc.ca/les-fiches.aspx>

RESSOURCES :

- Association canadienne pour la santé mentale (Organisme bénévole œuvrant à l'échelle nationale dans le but de promouvoir la santé mentale de tous et de favoriser le rétablissement de personnes atteintes de maladies mentales) : www.cmha.ca/bins/index.asp?lang=2
- Association des médecins psychiatres du Québec : www.ampq.org
- Association québécoise de prévention du suicide : www.aqps.info
- Avis sur l'utilisation sécuritaire des porte-bébés souples et en bandoulière, INSPQ (recommandations pour une utilisation sécuritaire des porte-bébés) : www.inspq.qc.ca/pdf/publications/952_UtilisationPorteBebes.pdf
- Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants : www.enfant-encyclopedie.com/fr-ca/attachement-enfants-parents/est-ce-important.html
- INSPQ. *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, guide pratique pour les mères et les pères*, Les publications du Québec : www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/

- Institut universitaire en santé mentale de Québec (aide les adultes atteints de maladie mentale à se rétablir et à s'intégrer en société) : www.institutsmq.qc.ca
- Ligne de prévention du suicide : 1 866 277-3553
- Naître et grandir (information à jour sur de nombreux sujets liés aux pratiques parentales et à la santé ainsi qu'au développement des enfants de 0 à 5 ans.) www.naitreetgrandir.net
- Ordre des psychologues du Québec : www.ordrepsy.qc.ca
- PasseportSanté.net (information pratique, fiable, objective et indépendante sur la prévention de la maladie et l'acquisition de saines habitudes de vie) www.passeportsante.net
- Père en mouvement, pratiques en changement (GRAVE-ARDEC) : <http://www.unites.uqam.ca/grave/pere/bdpubli3.html>
- Regroupement pour la valorisation de la paternité : www.rvpaternite.org/fr/paternite/paternite.html
- Répertoire des centres de ressources périnatales au Québec et des services d'accompagnement pour les parents en période périnatale : www.reseaudescrp.org
- Santé Canada (ce lien propose de nombreuses ressources sur la parentalité) : <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/jfy-spv/parents-fra.php>
- Santé Canada : Santé mentale - Gestion du stress : www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/alt_formats/pacrb-dgapcr/pdf/iyh-vsv/life-vie/stress-fra.pdf
- Santé mentale – Combattre les préjugés : www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sante/sante_mentale/index.php?accueil