

# PAPA, CO-PARENT : TROUVER SA PLACE LES PREMIÈRES SEMAINES

## COMMENT S'IMPLIQUER AU QUOTIDIEN POUR CRÉER UN LIEN FORT AVEC SON BÉBÉ DÈS LE RETOUR À LA MAISON

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les premières semaines à la maison sont importantes pour développer une relation solide avec votre bébé. En participant activement aux soins et en soutenant la maman, vous jouez un rôle clé dans leur bien-être et leur équilibre émotionnel.

### AVEC VOTRE BÉBÉ

#### CRÉER LES PREMIERS TEMPS D'ATTACHEMENT

Votre présence attentive et confiante permet à votre bébé de s'habituer à ce nouveau monde. Profitez de chaque moment : un câlin, un sourire ou un échange de regards sont des gestes simples mais essentiels pour bâtir votre relation.

Le congé paternité / parental est fait pour passer du temps avec votre bébé. Profitez-en !

#### PARTAGER LES SOINS

En partageant les responsabilités vis-à-vis du bébé (câliner, calmer les pleurs, faire faire les rots, changer les couches, donner le bain, etc.), vous créez un lien direct avec votre enfant et soulagez également votre partenaire.



© conception / agence dno la - illustrations / Mélina Piroux

### AVEC LA MAMAN

#### SOUTENIR LA MAMAN / GÉRER LE QUOTIDIEN

Les premières semaines peuvent être particulièrement fatigantes et chargées d'émotion pour la maman. Vous pouvez prendre en charge les tâches ménagères, cuisiner ou vous occuper des aînés si vous en avez.

Votre soutien actif lui permettra de se reposer et de mieux vivre cette période intense.

#### APPRENDRE ENSEMBLE

Vous ne saurez pas tout dès le début, et c'est normal. Parlez de vos doutes avec votre partenaire ou des professionnels de santé (pédiatre, sage-femme). Chaque jour, vous gagnerez en confiance dans votre rôle de papa.

#### ZOOM SUR... Comment gérer les nuits ?

Le sommeil des bébés est toujours hâché dans les premiers mois, avec de nombreux réveils nocturnes.

Si la maman allaite, elle est obligée de se réveiller la nuit et doit absolument dormir le jour, en même temps que son bébé. Il est donc important que le papa/co-parent dorme la nuit pour assurer le quotidien le jour.

Si le bébé n'est pas allaité, il est simple d'alterner les nuits pour donner le biberon et câliner le bébé.



Vous vous sentez destabilisé par la naissance de votre bébé ? Vous n'arrivez pas à prendre votre place ? Parlez-en à un professionnel de santé, la dépression paternelle existe.