

## a. Le rôle de mère

### MODULE 8

En prenant soin de vous-même, il sera plus facile de prendre soin de votre bébé.

L'accouchement a des effets sur tous les aspects de votre vie. En voici quelques-uns.



Tous ces changements semblent arriver en même temps et se bousculer. Vous ne savez peut-être pas pourquoi vous vous sentez si débordée. Vous vous sentez comme cela, voilà tout! Et vous serez peut-être surprise de vous sentir ainsi.

Tous ces sentiments surviennent à un moment où vous êtes extrêmement fatiguée. Tout semble plus difficile à surmonter lorsqu'on est fatiguée.

Il est important de parler à votre partenaire de vos sentiments. Si vous vous sentez fatiguée, seule ou en colère, dites-le. Vous découvrirez peut-être qu'il éprouve les mêmes sentiments que vous.

Le fait de parler à d'autres nouvelles mères peut aussi vous aider. Lorsqu'elles vous raconteront ce qu'elles vivent, vous verrez que vous n'êtes PAS la seule à éprouver ces sentiments.