

2. Les solutions

MODULE 3

Voici quelques conseils pour vous aider à mieux vous adapter à la vie avec votre nouveau-né.

LA VIE AVEC UN NOUVEAU-NÉ	
Que faire?	Comment?
Lisez et renseignez-vous au sujet des soins à donner aux nouveau-nés.	Le module intitulé « Famille en santé » contient de l'information à ce sujet et des conseils aux nouveaux pères pour prendre soin d'eux-mêmes. Pendant que votre partenaire est à l'hôpital, apprenez ensemble à donner le bain au bébé, à l'habiller et à changer ses couches. Exercez-vous à prendre le bébé dans vos bras et à le tenir avant de revenir à la maison. Plus vous en saurez sur ce qui est normal pour un nouveau-né, moins vous vous inquiétez.
Essayez d'équilibrer le travail et la famille.	Essayer de prendre, si possible, quelques jours de congé pour accueillir le nouveau bébé. Apprendre à s'occuper d'un enfant n'est pas facile. Votre partenaire et vous aurez besoin de vous soutenir et de vous entraider pendant que vous apprendrez à connaître votre bébé et à partager les tâches ménagères. Votre partenaire aura davantage besoin d'aide pendant qu'elle se remettra de son accouchement.
Voyez le côté positif des choses.	Les bébés sont une grande responsabilité, mais ils sont aussi une grande source de joie. Être père peut aussi vous remplir de fierté et vous donner le sentiment d'avoir un but bien précis dans la vie. Votre vie sera réellement changée. Si l'amour et l'affection sont présents, ce sera un changement pour le mieux.
Écoutez.	Prenez le temps d'écouter votre partenaire. Une bonne communication est plus que jamais essentielle!
Parlez à d'autres pères.	Discutez avec d'autres pères de ce que vous vivez. Vous pourriez être surpris de constater à quel point vos réactions et vos sentiments sont semblables. Cela fait du bien de partager ce qu'on vit avec des personnes qui vivent la même chose.
Apprenez les techniques de massages du bébé.	Le massage permet un contact doux et chaleureux entre le bébé et le parent. Il est facile à apprendre et peut diminuer le stress du parent tout en apprenant au bébé à se détendre. Frottez vos mains avec de l'huile végétale tiède. Tout en frottant doucement le bébé, surveillez ses réactions pour savoir ce qu'il aime et ce qui le satisfait le plus. Un massage dure habituellement entre 10 et 15 minutes. Le plus important, c'est que vous soyez détendu afin d'apprécier l'expérience tous les deux.
Rappelez-vous que vous êtes le père!	N'oubliez pas que votre bébé a besoin de ses deux parents. Dans les bons moments comme dans les plus difficiles, vous êtes tous les deux membre de l'équipe de ce nouveau bébé.