



La sortie de la maternité, l'installation de bébé dans la voiture dans son petit lit auto flambant neuf marque une nouvelle étape dans la vie des jeunes parents. Vous êtes partie de chez vous pour la maternité à deux, au retour vous êtes un de plus (voire deux ou plus ... !).

Une fois que maman, bébé et papa sont rentrés à la maison, une adaptation plus ou moins facile est nécessaire. Souvent fatigués, les tout nouveaux parents se retrouvent seuls avec leur nouveau-né, ne sont plus encadrés par le personnel de la maternité, par le pédiatre, par les sages-femmes... et tout n'est pas toujours facile à gérer. Les journées des premières semaines avec un nouveau-né sont généralement bien remplies : les soins du nourrisson, les biberons (ou tétées), le bain, l'habillage, le change... sont autant de gestes répétitifs qui semblent occuper tout votre temps.

Mais pas de panique chère maman ! Faites confiance à votre instinct et abordez chaque jour, et nuit avec le plus de tranquillité et sérénité possible.

### **Reposez-vous**

Essayez de vous faire de petites siestes réparatrices en même temps que bébé pour récupérer de vos nuits fractionnées par les tétées.

Le va-et-vient incessant des proches pour faire connaissance avec votre bébé peut certes vous combler mais n'est pas de tout repos et vous empêche de prendre un rythme de croisière avec l'enfant nouveau venu.

### **Impliquez le papa dans les soins donnés à bébé**

Ne négligez pas le rôle du tout jeune papa : de plus en plus de pères souhaitent et se réjouissent de pouvoir participer aux soins quotidiens donnés à leur bébé.

Laissez-lui le bonheur de donner le bain, de le changer...

Monsieur, nouveau papa, dispose désormais d'un congé paternité. Des jours qui permettront à la nouvelle famille de s'organiser, à la maman de se reposer ou de s'occuper pleinement de bébé... un grand soulagement pour tous.

### **Accordez-vous du temps pour vous**

Vous êtes devenue maman certes, mais n'en êtes pas moins restée femme et un peu de temps pour vous, vous fera le plus grand bien.

## Bien vivre ses premiers jours à la maison avec bébé

Écrit par Eric Ismaël ZOUNGRANA - Mis à jour Samedi, 05 Juin 2010 18:51

---

Profitez de la présence de papa à la maison pour faire un saut chez le coiffeur (entre deux tétées) et vous faire dorloter, pour vous détendre et revenir avec une nouvelle coupe. Un moment de détente qui fera par ailleurs le plus grand bien à vos cheveux que la grossesse a fragilisés.

Dès que vous aurez perdu les quelques kilos qui vous restent, vous aurez sans doute envie de renouveler votre garde-robe. Profitez-en pour appeler une amie, votre mère, soeur... et aller faire un peu de shopping. N'hésitez pas à confier pour quelques heures votre bébé à une mamie, tante... qui se fera la plus grande joie de pouponner.

Une escapade qui ne fait en rien de vous une mauvaise mère, bien au contraire, une bouffée d'oxygène qui vous permettra d'apprécier pleinement votre poupon à votre retour à la maison. Si vous sentez que vous êtes débordée, que vous n'y arrivez pas, rassurez-vous, bon nombre de mamans sont passées par là.

N'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage qui saura vous écouter et vous conseiller.