

Comment devenir un parent confiant : commencez dès aujourd'hui en six étapes simples

Devenir parent et ramener votre nouveau-né à la maison peut être une expérience déconcertante. Malgré toute la joie et l'amour que vous ressentez, il est tout à fait normal que vous vous sentiez mal préparé et dépassé. Si vous avez du mal à vous adapter au fait de devenir maman ou papa, nous avons dressé une petite liste de conseils pratiques qui vous aideront à devenir un parent plus confiant.

- Écoutez votre intuition de maman (ou de papa!)

L'intuition maternelle n'est pas un mythe, pas plus que l'intuition paternelle d'ailleurs – parfois, les parents savent tout simplement. Apprenez à faire confiance à votre instinct lorsqu'il s'agit de votre nouveau-né. Vous connaissez votre bébé mieux que personne, donc si vous pensez que quelque chose ne va pas, s'il dort plus que d'habitude ou s'il est plus irritable lorsqu'il s'alimente, n'ignorez pas votre instinct. Prenez rendez-vous avec votre médecin. Plus vous suivrez votre instinct, plus vous prendrez confiance en vous.

- Créez-vous un réseau de soutien

Tout le monde a besoin d'un réseau de soutien solide. Des membres de la famille serviables aux amis compréhensifs en passant par l'incontournable groupe de mamans, ces personnes peuvent vous offrir des conseils, des services de gardiennage et même des séances de rire dont vous avez tant besoin! Au-delà de cela, assurez-vous d'avoir une sélection d'experts à portée de main. Des professionnels qualifiés seront en mesure de répondre directement à toutes vos questions, ce qui vous permettra de vous apaiser et de vous aider à prendre confiance en vous. N'hésitez également pas à approfondir vos connaissances au sujet des bébés. Plus vous aurez l'impression d'en savoir, plus vous vous sentirez à l'aise.

- Ignorez le mythe de la maternité ou de la parentalité

Il vaut mieux avoir des attentes réalistes au sujet de la parentalité et du fait de devenir maman ou papa pour la première fois. Le parent parfait n'existe pas, alors oubliez cette idée une bonne fois pour toutes. Acceptez que les choses ne se passent pas comme prévu, que tout prendra un peu plus de temps (même simplement sortir de la maison) et que votre bébé pourrait vouloir faire les choses différemment de ce que

vous voulez. Faites appel à votre zénitude intérieure et suivez le rythme...

- Prévoyez du temps pour prendre soin de la nouvelle maman en vous : les papas aussi doivent prendre du temps pour eux

Prendre soin de soi est extrêmement important, non seulement pour votre santé mentale, mais aussi pour votre santé physique. Vous êtes un parent maintenant, mais ce n'est qu'une partie de votre identité. Gardez un passe-temps que vous aimiez faire avant l'arrivée de votre bébé, que ce soit dessiner, jouer d'un instrument de musique ou suivre un cours de remise en forme. Soyez indulgent envers vous-même et apprenez à contrôler votre monologue intérieur — ne soyez pas votre propre pire critique. Non, vous n'échouez pas – vous apprenez.

- Soyez un bon modèle pour votre enfant

Tout comme vous voulez être un parent confiant, n'oubliez pas qu'il est de votre responsabilité de guider votre bébé dans sa vie d'enfant heureux et confiant. Soyez un modèle positif pour votre bébé. Adonnez-vous à des jeux amusants et actifs – inutile de vous asseoir devant un écran. Et n'oubliez pas que votre bébé est plus susceptible de manger des aliments sains, et qu'il est prêt à essayer de nouveaux aliments, s'il voit que vous les mangez. Encourager ces habitudes saines prépare le terrain pour le développement sain de votre bébé. Pour en savoir plus sur les avantages d'être un bon modèle, [cliquez ici](#) [1].

URL source: <https://www.nestlebaby.ca/fr/0-6-mois/parent-confiant>

Liens

[1] <https://www.nestlebaby.ca/fr/e-learning/le-saviez-vous-4>