

Comment se préparer à devenir parent avant de devenir maman

Félicitations! Vous attendez votre premier bébé. Mais que pouvez-vous faire sur le plan émotif pour vous préparer à devenir parent? Suivez ces cinq étapes faciles avant de devenir maman, et vous serez aussi prête que possible pour la vie avec un nouveau-né lorsque votre petite boule de joie arrivera enfin.

- N'ayez pas d'attentes parentales irréalistes

Commencez par répéter ce mantra maintenant : « Il n'y a pas de parent parfait. » Les « échecs de maman » sont voués à se produire même si vous faites de votre mieux. Soyez indulgente envers vous-même! Il y a encore tant d'inconnu, et l'expérience est différente pour chaque parent. Vous ne pouvez pas tout de suite connaître le tempérament de votre bébé, ni ses habitudes de tétée ou de sommeil. Acceptez l'inconnu et ne le laissez pas vous submerger.

- Ralentissez votre rythme

Acceptez dès maintenant que vous allez tout faire beaucoup plus lentement. Qu'il s'agisse de la convalescence après la naissance ou même de sortir respirer une bouffée d'air frais, donnez-vous le temps de vous adapter à votre rôle de nouvelle maman. Il n'y a pas d'urgence et la plupart des choses peuvent attendre. Vous avez rendez-vous pour jouer à 11 h, mais vous arrivez à midi parce que votre bébé a décidé qu'il avait encore faim? Pas de soucis! Les bébés ont leur propre emploi du temps et tout le monde comprend que c'est la vie avec un nouveau-né.

- Prendre soin de vous pendant la grossesse

N'oubliez pas de prendre du temps pour vous. Regardez les cours de yoga prénatal (un excellent moyen de se détendre et de rencontrer des futures mamans). Et vous et votre partenaire devriez dormir autant que possible... Vous serez des parents privés de sommeil pendant longtemps une fois que bébé sera arrivé, donc c'est le moment idéal pour vous prélasser ensemble la fin de semaine.

Discutez des tâches parentales

Discutez honnêtement avec votre partenaire de ce que vous attendez tous deux lorsque vous deviendrez parents. Parlez des tâches parentales et des tâches ménagères, et de la façon dont vous pensez que ces tâches doivent être partagées. Le soutien émotionnel est également essentiel pour les nouveaux parents, et le fait de ne pas se sentir émotionnellement et pratiquement soutenu peut causer des problèmes conjugaux, donc il est préférable d'en parler ouvertement dès maintenant. Lisez nos conseils pour les nouveaux papas (ou demandez au futur papa de les lire) ^[1] pour connaître d'autres façons de s'impliquer.

Préparez votre réseau de soutien dès maintenant

La famille et les amis peuvent vous aider à naviguer dans vos émotions pendant la grossesse et après, une fois que vous serez une nouvelle maman. Liez-vous d'amitié avec de futurs parents qui partagent vos points de vue. Recherchez des groupes locaux de nouveaux parents et des cours pour femmes enceintes dans votre région. Combinez le tout avec un passe-temps comme des cours d'exercice prénataux. Cela vous permettra de rester active tout en vous donnant la possibilité de rencontrer des mères enceintes dans votre région.

URL source: <https://www.nestlebaby.ca/fr/prenatal/se-preparer-a-devenir-parent>

Liens

[1] <http://www.nestlebaby.ca/fr/node/2851115>