

# Maman se sent seule? Dix choses à faire avec votre bébé qui sont aussi agréables pour vous

Même avec une multitude de forums de parents en ligne et un bébé dans les bras, il est facile de se sentir isolée et seule en tant que maman. Sortir prendre l'air en faisant ces activités avec bébé, des rendez-vous pour jouer au yoga pour bébé, peut vous aider à vous sentir plus en contact avec le monde.

- Allez faire une promenade

C'est l'une des choses les plus faciles à faire avec votre bébé, car c'est gratuit et vous pouvez aller n'importe où quand vous le souhaitez. Qu'il s'agisse du parc ou du supermarché, vous vous sentirez beaucoup mieux après avoir respiré de l'air frais et peut-être même avoir bavardé avec le caissier! Et si vous avez de la chance, votre bébé fera une petite sieste.

- Recherchez « Trouver un parc près de chez moi »

Trouvez le parc ou le module de jeux le plus proche. Même si votre bébé est trop jeune pour jouer dans les modules, les parcs sont un lieu de rassemblement pour les nouvelles familles qui vivent la même chose que vous. Vous pourriez même avoir assez de courage pour dire bonjour à de nouveaux parents!

- Trouvez un groupe de mamans pour vous

Il y a une foule de groupes pour les parents et les bébés, autant sur Facebook que dans la vraie vie. De nombreuses mamans ressentent peut-être la même chose que vous : le truc est de trouver votre tribu. Et une fois que vous l'avez trouvée, plutôt que de rester à l'écart, pourquoi ne pas être la première à vous présenter aux autres parents? La perspective d'avoir une conversation à deux sens avec un adulte après tant de discussions avec un bébé peut sembler intimidante, mais vous avez tous au moins une chose en commun, et peut-être bien plus encore. Vous ne le saurez pas tant que vous ne le demanderez pas

- Proposez un rendez-vous pour jouer ou un café

Vous pensez avoir rencontré un parent avec lequel vous vous entendez bien – et qui a peut-être l'air aussi fatigué et échevelé que vous? Faites le premier pas et proposez-lui un café ou un rendez-vous pour jouer. C'est peut-être exactement ce dont vous et cette maman qui se sent seule avez besoin. Imaginez que vous pourrez passer du bon temps ensemble et discuter des hauts et des bas de la vie parentale, sans vous inquiéter de votre apparence ou de ne pas avoir fait la vaisselle aujourd'hui. Ces parents pourraient même avoir d'autres idées d'activités à faire avec vos bébés.

Regardez un film

De nombreuses salles de cinéma proposent des projections de cinéma adaptées aux bébés dans l'après-midi, ce qui offre une autre occasion de changer de décor pour vous et votre bébé. Vous pouvez ainsi voir les nouveautés, avec votre bébé, et peut-être même rencontrer d'autres mamans. Personne ne lèvera les yeux au ciel si bébé pleure, si vous devez vous promener dans la salle ou si vous devez partir tôt!

Essayez le yoga pour bébé

Après avoir laissé à votre corps le temps de guérir après l'accouchement, vous pourriez vous sentir un peu ankylosée. Le yoga pour bébé offre l'occasion de s'étirer aux côtés d'autres mamans, un moment qui peut être agréable et revigorant. Ce sera très certainement une zone sans jugements et une excellente occasion de prendre du « temps pour vous » en présence de votre bébé!

Allez au centre de conditionnement physique

Si vous êtes plutôt de type cardio et que votre ancien programme d'entraînement vous manque, pourquoi ne pas voir si votre centre de conditionnement physique local offre une garderie? Assurez-vous d'être bien rétablie, d'être prête à faire de l'exercice et de vous sentir à l'aise de laisser votre bébé à la garderie. Une bonne sueur peut faire des merveilles pour votre santé physique et mentale, même si ce n'est que pour une demi-heure. Et votre bébé sera entre de bonnes mains et se divertira en faisant des activités pour bébé pendant votre absence.

Renseignez-vous sur l'heure du conte à la bibliothèque

Vous en avez assez de relire les mêmes livres pour bébés encore et encore? Découvrez les activités proposées par votre bibliothèque locale aux bébés et aux jeunes enfants, de l'heure du conte aux séances de chansons, pour permettre à votre bébé d'avoir des interactions calmes avec d'autres enfants pendant que vous en profitez pour vous détendre, et peut-être même pour lire un livre de votre choix.

Visitez une galerie d'art

Vous vous souvenez de votre ancienne vie, quand vous aviez plein de choses à dire sur l'art, et sur...? Oui, vous avez peut-être l'impression d'avoir le cerveau en compote, mais peut-être qu'un peu de créativité et de culture raviveraient votre imagination et votre conscience de vous-même. Allez-y quand votre bébé est petit : placez-le dans un porte-bébé ou une poussette et admirez des oeuvres d'art à votre guise. Et quand il est plus grand, trouvez des galeries familiales qui proposent des zones interactives et des activités pour bébé pour que votre enfant puisse jouer et apprendre.

Passez du temps en famille

Il est plus que probable que les membres de votre famille, en particulier les grands-parents, seront ravis que vous leur demandiez de prendre bébé pendant que vous mangez quelque chose/allez faire une courte marche/fermez les yeux une petite seconde. Toutefois, quand ils vous demandent comment vous allez, n'ayez pas peur de dire que vous trouvez les choses difficiles ou que vous êtes un peu déprimée. La vie de parent est remplie de hauts et de bas, et cela peut vraiment vous aider d'en parler avec des proches qui vous donneront un câlin et vous diront que vous vous en tirez bien. Parce que c'est le cas.

**URL source:** <https://www.nestlebaby.ca/fr/0-6-mois/activites-pour-maman-qui-se-sent-seule>