



Être papa.....	730
Être maman.....	738
Être parents ensemble.....	744
Grandir en famille.....	748

## Être papa

Devenir père .....	731
Importance de la relation père-enfant .....	732
Pendant la grossesse .....	734
À l'accouchement .....	734
Après la naissance .....	735
Nourrir bébé ensemble .....	736
Faire équipe avec votre partenaire .....	737



Les pères sont de plus en plus présents dans la vie de leurs enfants. Ils veulent prendre leur place et jouer un rôle actif. Pour plusieurs, la paternité peut être une source d'accomplissement et de fierté.

## Devenir père

Devenir père signifie apprendre un nouveau rôle, qui débute dès la grossesse et qui dure toute la vie. C'est un changement majeur qui apporte de grandes joies, mais aussi... de grands défis!

Devenir père peut être vécu différemment selon votre situation (voir **Changements émotionnels**, page 50). La préparation à l'arrivée du bébé peut aussi être différente pour chaque personne, même au sein du couple. Communiquer avec votre partenaire au sujet de vos attentes et préoccupations respectives peut aider votre couple à s'ajuster à ces nouvelles réalités.

Après l'accouchement, votre vraie vie de parent commence. Vous vous appropriiez tranquillement ce nouveau rôle et apprenez à vous occuper de votre bébé au fil des jours et du temps passé avec lui.

Au début, votre quotidien peut vous sembler basculer. Les horaires sont chamboulés, la maison est sens dessus dessous, le couple doit retrouver ses points de repère et rien n'est plus comme avant. C'est normal, et c'est ce que vivent la plupart des nouveaux parents. Cet ajustement peut durer quelques mois pour certains, quelques années pour d'autres.

### Échanger avec d'autres papas

Si vous en avez l'occasion, prenez le temps d'échanger avec d'autres pères. Ils sont passés par là. Leur histoire peut vous faire du bien et vous aider à traverser les moments plus difficiles. Parler à quelqu'un d'autre que votre partenaire peut aussi vous aider à mieux comprendre ce que vous vivez.

Il peut arriver qu'un père vive une période de déprime après la naissance d'un enfant (voir **Dépression**, page 262). Si cela vous arrive, n'hésitez pas à aller chercher de l'aide rapidement.

## Importance de la relation père-enfant

Les pères sous-estiment parfois leur rôle. Un père présent, aimant et engagé contribue au bien-être et au développement de son enfant, par exemple en renforçant son estime de soi. Cela peut être en lui faisant découvrir le monde à travers les jeux et les livres.

La présence d'un père attentionné aide l'enfant, garçon ou fille, à être plus confiant et à réaliser son plein potentiel. Jouer un rôle actif auprès de votre enfant dès sa naissance contribue à créer un lien avec lui pour les années à venir.

## Développer votre relation avec bébé

Voici divers gestes qui peuvent vous permettre de développer votre relation avec votre bébé :

- Prendre soin de votre bébé, changer ses couches, lui donner son bain, le bercer et l'endormir.
- Jouer et faire des activités avec lui.
- Lui exprimer votre affection.
- Parler de votre enfant avec d'autres parents, montrer sa photo à vos amis et dire que vous en êtes fier!

Être proactif dans l'organisation familiale renforce aussi la relation avec votre enfant. Vous pouvez, par exemple, faire le suivi du carnet de santé, réserver le gardien ou la gardienne, accompagner votre bébé au cours de natation, préparer les repas et contribuer au revenu de la famille.



Myriam Bourbeau



Les contacts physiques avec papa sont rassurants et réconfortants pour bébé.

## Pendant la grossesse

Vous pouvez commencer à avoir une relation avec votre bébé dès la grossesse. Par exemple, pour rendre l'arrivée prochaine de votre bébé plus concrète, vous pouvez :

- Être présent aux rendez-vous médicaux et voir votre bébé lors des **échographies**.
- Écouter les battements du cœur de votre bébé lors des rendez-vous médicaux.
- Toucher le ventre de la mère pour sentir votre bébé bouger.
- Assister aux rencontres prénatales, surtout celles conçues pour les pères (si elles sont offertes dans votre région).
- Préparer la chambre de bébé avec votre conjointe ou votre conjoint. Cela vous aidera à visualiser la place de bébé dans votre quotidien.
- Échanger avec d'autres pères sur leur expérience.



Dès 24 semaines, le bébé entend les sons de l'extérieur, comme votre voix.

## À l'accouchement

L'accouchement peut faire vivre des émotions intenses et souvent contradictoires aux pères : stress, inquiétude, excitation, peur, impuissance ou grande joie. Pour plusieurs pères, l'accouchement est un moment marquant. Le fait de tenir son enfant dans ses bras, de le prendre, de lui parler rend la paternité bien concrète. C'est aussi le moment où votre couple devient une famille ou que celle-ci s'agrandit.

Lors de l'accouchement, le père joue un rôle important en accompagnant et en soutenant sa conjointe qui accouche. Il peut accomplir plusieurs gestes pour la soutenir (voir **Être accompagnée pendant l'accouchement**, page 210). Il peut aussi faire le lien avec la famille et les amis.

Le père doit aussi être attentif à ses propres besoins et aux multiples émotions que l'accouchement peut lui faire vivre.

## Après la naissance

Créer rapidement la relation avec son nouveau-né, en passant du temps avec lui, peut contribuer à créer le lien d'attachement nécessaire à son développement. Pour cela, le bébé doit apprendre à connaître son papa, et le papa doit apprendre à connaître son enfant.

Trouvez des moments à passer en tête à tête avec votre bébé. Cela peut être en faisant du peau à peau (voir [Contact peau à peau](#), page 241), en faisant une balade en porte-bébé ou en poussette, ou encore en lui donnant le bain. Ces moments vous permettront de développer votre relation unique avec bébé et vous donneront confiance en vos capacités.



Le bébé s'attache aux personnes qui sont près de lui et qui répondent à ses besoins.



## Nourrir bébé ensemble

L'alimentation de bébé prend beaucoup de place dans les semaines qui suivent sa naissance. Vous pouvez vous impliquer de diverses façons, en faisant équipe avec votre conjointe.

Allaiter demande beaucoup de temps et d'énergie à la mère. C'est une action qui peut être très gratifiante, mais aussi très exigeante. Si la mère allaite, le père se sent parfois inutile ou exclu. Toutefois, il existe plusieurs gestes à accomplir pour partager les responsabilités entourant l'allaitement, comme ceux-ci :

- Amener votre bébé pour la tétée.
- Lui faire faire son rot après la tétée.
- Changer la couche de votre bébé.
- Le prendre dans vos bras après la tétée.
- Le bercer pour le calmer ou pour l'endormir (voir [Contact peau à peau](#), page 241).

Voir aussi [Le rôle du conjoint](#), page 180.

Si votre bébé est nourri au biberon, ces gestes sont tout aussi utiles pour partager les soins et l'alimentation de votre enfant.

Le temps venu, vous pouvez aussi participer à l'étape de l'introduction des aliments. La découverte de nouveaux aliments peut être un moment privilégié de partage avec votre bébé.

## Faire équipe avec votre partenaire

Un des défis de la paternité est de collaborer sur une base quotidienne avec un autre parent (voir [Être parents ensemble](#), page 744). Découvrir ensemble cette nouvelle réalité, se soutenir l'un l'autre dans les épreuves et partager les joies et les angoisses qui viennent avec la naissance d'un enfant est tout un défi.

Essayez d'être ouvert, présent et à l'écoute de l'autre. Cela pourra vous aider à vous adapter aux changements dans votre couple, et aider votre couple à vivre cette période de transformation.

Il faut aussi tenter de préserver des moments d'intimité pour le couple. Ce n'est cependant pas toujours facile dans les semaines et les mois qui suivent l'arrivée d'un enfant. Donnez-vous du temps et adaptez votre vie intime et votre sexualité à votre nouvelle réalité (voir [Sexualité après la naissance](#), page 264).



Le soutien de la famille et des amis peut être précieux au cours de cette période d'adaptation.

Si on vous propose de l'aide, n'hésitez pas à l'accepter. Vous pouvez aussi en demander. Déléguez, si possible, des tâches ménagères et la préparation de certains repas à vos proches.

Vous pouvez toutefois choisir de protéger l'intimité de votre famille et de refuser des visites trop fréquentes, si vous vous sentez envahis.

## Être maman

Devenir mère .....	739
Prendre soin de soi .....	740
Se faire confiance .....	741



## Devenir mère

La naissance d'un enfant est un événement comme nul autre. Prendre votre bébé dans vos bras pour la première fois peut être très émouvant.

Devenir mère peut vous faire ressentir beaucoup de joie, mais aussi des sentiments nouveaux. Cette expérience vient avec plusieurs questions et de nouvelles responsabilités. Pour certaines femmes, tous ces changements peuvent être déstabilisants. L'expérience de la maternité est vécue différemment pour chacune, selon leur situation.

Vous ferez graduellement l'apprentissage de la maternité, au fil des expériences avec votre bébé. Vous allez grandir et vous transformer, vous aussi, comme parent. Dans cette transformation, certaines personnes peuvent découvrir des facettes d'elles-mêmes inconnues jusque-là. Vous découvrirez vos forces et votre propre façon de faire.

Les journées sont très remplies avec un bébé. C'est un peu essoufflant. Plusieurs nouvelles mères en sont surprises. Le temps semble défilé très rapidement pour certaines, plus lentement pour d'autres.



Les moments uniques passés avec votre bébé, les caresses ou les sourires pourront vous soutenir pendant les périodes de fatigue ou les jours plus difficiles.

Certaines mères vivront toutefois une période de déprime après la naissance de leur bébé (voir *Baby blues*, page 260, et *Dépression*, page 262). Cela peut arriver à n'importe quelle mère et ça ne remet pas en question ses compétences maternelles. Si cela vous arrive, n'hésitez pas à aller chercher de l'aide rapidement.

## Prendre soin de soi

Dans les premiers mois et les premières années de sa vie, les besoins de votre bébé sont très prenants. N'oubliez pas de répondre à vos propres besoins, comme ceux de bien manger, de vous reposer et d'avoir du plaisir. Il sera plus facile de vous occuper de votre bébé si vos besoins sont comblés.

Les nouvelles mères se sentent parfois débordées ou dépassées. Si cela vous arrive, mettez de côté les tâches qui peuvent attendre. N'hésitez pas non plus à demander de l'aide. Exposez clairement vos besoins et vos attentes à vos proches.

Apprendre à concilier votre nouveau rôle de mère avec d'autres sphères de votre vie comme le travail, les amitiés et les autres projets est un cheminement qui peut prendre quelques années.

Pour la plupart des mères, une période d'adaptation d'environ deux ans est nécessaire avant de trouver un équilibre. Donnez-vous le temps d'appivoiser ce nouveau rôle.



Si vous êtes le seul parent dans votre projet de famille, il est aussi très important de prendre soin de vous. N'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage.

## Se faire confiance

Plusieurs nouvelles mères disent douter de leurs capacités à s'occuper de leur bébé. Vous avez peur d'être maladroite en lui donnant le bain ? De ne pas comprendre ses pleurs, son langage ? D'être paniquée au moment de sa première fièvre ? Rassurez-vous, la plupart des parents passent par là.



Ne soyez pas trop exigeante envers vous-même et demandez conseil au besoin.

Au fil des semaines, comprendre les besoins de votre petit deviendra plus facile, et vous serez plus sûre de vous. Il sera également plus facile de prévoir la routine de votre bébé et d'organiser votre temps en conséquence.

Comme pendant la grossesse et l'accouchement, il est possible que vous ayez besoin de soutien. Si vous avez l'impression de ne pas arriver à faire vos activités quotidiennes ou que vous vous sentez dépassée, demandez de l'aide autour de vous ou à un professionnel. Vous pouvez également contacter votre CLSC ou un centre de ressources périnatales dans votre région.



Malgré les doutes, vous apprendrez chaque jour à mieux connaître votre enfant. Vous découvrirez aussi vos forces et votre propre façon de vous occuper de votre enfant.







## Être parents ensemble

Prendre soin de son couple ..... 746

Pas besoin d'être parfaits! ..... 747



Cynthia Ladouceur

La naissance d'un enfant peut donner un nouveau sens à la vie d'un couple. Au-delà de votre relation de conjoints, vous êtes maintenant aussi dans une relation de parents, ensemble : c'est ce qu'on appelle la coparentalité.

Dans cette relation de parents, vous partagez la responsabilité de prendre soin de votre enfant et de l'accompagner dans les différentes étapes de sa croissance et de son développement. Ensemble, vous établissez aussi comment offrir un environnement rassurant et sécurisant à votre enfant.



Les forces et les préférences des parents sont complémentaires. C'est pourquoi il est bon de faire équipe !

Être parents ensemble, ce n'est pas seulement partager les tâches. C'est aussi reconnaître les forces et la contribution de chacun dans la vie de l'enfant. Chaque parent peut répondre aux besoins de l'enfant et s'investir à sa façon. De plus, les deux parents peuvent accomplir les mêmes gestes auprès du bébé, mais leur façon de faire peut être différente.

Chaque parent a besoin de prendre sa place, de se sentir respecté et valorisé dans sa façon de prendre soin de son enfant et de l'éduquer. Cela l'aide à renforcer son engagement envers son enfant et dans son rôle de parent.

Discutez avec votre conjoint ou votre conjointe des valeurs et attitudes qui comptent pour vous dans l'éducation de vos enfants. Cherchez des terrains d'entente quand vous n'êtes pas du même avis. L'écoute et le respect des opinions de chacun peuvent contribuer à solidifier votre relation de parents, mais aussi votre relation de couple.



Pour former une équipe solide, il est important de reconnaître les besoins et les forces de chacun.

Les enfants ont besoin d'amour et de soutien, mais également de limites et de règles. Ainsi, dans votre rôle de parents, vous êtes parfois aimants et affectueux. À d'autres moments, vous êtes des éducateurs qui établissent des règles. Vous découvrirez ensemble comment concilier ces rôles.

Sachez que quand les parents appliquent des règles constantes, l'enfant se sent en sécurité.

## Prendre soin de son couple

L'arrivée d'un enfant et l'attention qu'il nécessite ont un impact sur le temps que vous aurez pour faire des activités en couple.

À certains moments, vous aurez peut-être l'impression de vous oublier pour prendre soin de votre bébé.

N'hésitez pas à vous offrir une sortie ou une journée en tête à tête à l'occasion. Continuez à partager des activités et des projets communs. Ayez du plaisir ensemble !



Prendre soin de soi et de son couple est aussi bénéfique pour votre enfant.

Essayez aussi de préserver des moments d'intimité pour le couple, même si ce n'est pas toujours facile dans les mois qui suivent l'arrivée d'un enfant.

### Se parler pour mieux se comprendre

La communication est une bonne façon de prendre soin de votre couple. La grossesse et la période qui la suit apportent des changements dans la vie du couple et nécessitent une adaptation de la part des deux parents. Il est donc important de parler des émotions, des inquiétudes et des joies ressenties au cours de cette période pour garder un lien étroit dans le couple.

Lorsque vous faites face à un obstacle ou à un conflit, n'attendez pas avant d'en parler. Expliquez vos points de vue et cherchez des solutions communes. Ces habitudes peuvent vous aider à mettre en place de nouvelles façons de faire, dans lesquelles les deux parents se sentiront respectés et valorisés.

## Pas besoin d'être parfaits !

Le rôle des parents évolue au fil des jours et des étapes de vie de l'enfant. Être parents, c'est accepter d'apprendre, de se tromper et de réessayer. Ne vous découragez pas. Il est normal d'être maladroits, de vous interroger et de vivre des insécurités. Reconnaître vos moins bons coups ou vos erreurs, c'est aussi ça, être de bons modèles pour votre enfant.

« Suis-je trop sévère ? » « Est-ce que je stimule suffisamment mon enfant ? » Un parent se pose sans cesse ce type de question. Il n'y a pas une réponse qui convient à toutes les situations ni à tous les enfants.

Plusieurs parents ressentent de la pression venant de leur entourage, ou à cause d'images et de messages véhiculés dans les médias. Parfois, même des inconnus ont des conseils à leur donner quant au rôle des parents.



Chaque parent, tout comme chaque enfant, est différent. Il n'existe pas de recette miracle pour élever un enfant. Faites-vous confiance.

## Échanger avec d'autres parents

Si vous en avez l'occasion, prenez le temps d'échanger avec d'autres parents. Ils sont passés par là. Leur histoire peut vous faire du bien et vous aider à traverser les moments plus difficiles.

Raconter ce que vous vivez à quelqu'un d'autre, sans chercher à vous comparer à cette personne, peut aussi vous aider à diminuer le stress accumulé et à mieux comprendre ce que vous vivez. Les parents, en général, aiment bien parler de leurs enfants. Ne vous gênez pas pour le faire !

## Grandir en famille

De nouvelles réalités familiales .....	749
Réaction de l'aîné .....	750
Grands-parents .....	751
Avoir des jumeaux .....	753
Être parent d'un enfant différent .....	754
Bébé en promenade .....	758
Activités familiales .....	762
Faire garder bébé .....	763
Budget pour bébé .....	765
Choix des vêtements .....	766
Entretien des vêtements .....	767
Premières chaussures .....	767
De l'aide existe .....	768



## De nouvelles réalités familiales

Le modèle de la famille au Québec prend aujourd'hui de multiples visages.

Si votre famille est recomposée, vous avez déjà vécu certaines étapes d'adaptation. L'arrivée d'un nouvel enfant vous offrira l'occasion d'échanger de nouveau sur la place de chaque membre de la famille. Il n'existe pas de mode d'emploi ou de façon de faire unique; c'est à vous de découvrir ce qui convient à chacun.



Peu importe la composition de votre famille, il faut parfois chercher de nouvelles façons pour que tout le monde y ait sa place.



Martine Lefebvre



Pour former une bonne et solide équipe, il est important de connaître les besoins de chacun.



Mélanie Vianna



Veillez à ce que parents et amis accordent autant d'intérêt à l'aîné qu'au nouveau bébé. Une petite attention spéciale le rendra heureux.

## Réaction de l'aîné

Un enfant peut à tout âge éprouver de l'inquiétude et de la jalousie à l'arrivée d'un bébé dans la famille. C'est une réaction normale. Il est important de le préparer avant la naissance. Néanmoins, même bien préparé, il est possible qu'il change son comportement pendant quelques semaines. Il a besoin de temps pour s'habituer à son nouveau rôle et s'assurer qu'il a toujours une place privilégiée dans votre cœur.

Il est possible que votre aîné retourne à des étapes de développement qu'il avait déjà franchies (ex. : il recommence à mouiller son lit, il suce son pouce, il se met à bégayer ou il demande le sein). Ce sont des réactions normales. Ne le réprimandez pas. Continuez à lui manifester de la tendresse ; il s'attachera au nourrisson. Il se sentira valorisé de vous aider comme un grand si vous l'impliquez dans toutes sortes de petites tâches. Vous pouvez lui dire que ce que vous faites pour le bébé ; vous l'avez fait pour lui aussi lorsqu'il était tout petit. S'il l'apprécie, bercez-le encore, chantez avec lui, dites-lui que vous l'aimez autant qu'avant.

## Grands-parents

Devenir grands-parents, c'est l'immense privilège de redécouvrir les plaisirs uniques des premiers moments de vie d'un enfant. Mieux encore, c'est assister à la naissance d'une famille. La place qu'occuperont grand-maman et grand-papa au sein de cette famille dépend de plusieurs facteurs : la proximité, le travail, la relation avec les nouveaux parents et la volonté de s'engager.

La grossesse offre une belle occasion pour discuter du nouveau rôle que peuvent jouer les grands-parents. Souhaite-t-on qu'ils soient présents au cours des premiers jours de bébé ? De quelle façon s'impliqueront-ils dans son éducation ? Comment peuvent-ils mieux aider les nouveaux parents ?





Virginie Pinard



La façon de faire des grands-parents est parfois différente et les conseils ont bien changé depuis le temps... Le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* peut être très utile pour partager les recommandations les plus actuelles avec les grands-parents.

Il est plus facile pour les nouveaux parents de s'adapter s'ils sont dégagés de leurs tâches et de leurs préoccupations dans les premières semaines qui suivent la naissance. De petits plats préparés maison, par exemple, sont un témoignage d'amour et de solidarité à la portée de tous.

Développer une relation avec son petit-fils ou sa petite-fille prend du temps. Le lien qui se crée, l'intimité qui se noue, le sentiment de fierté éprouvé et l'instinct de protection cimentent la relation pour la vie.

## Avoir des jumeaux

Si vous avez donné naissance à des jumeaux, pendant les premiers mois, tout tournera autour des boires, des couches, des bains et des dodos. Vous accomplirez la même routine que tous les parents... en double! Toutefois, c'est aussi en double que vous pourrez vous émerveiller des progrès accomplis chaque jour.

Même identiques, les poupons auront probablement un horaire différent. Pour vous aider, notez dans un carnet les heures des soins pour chacun d'eux. Cela sera aussi très utile à ceux qui viendront vous donner un coup de main.

Si des amis réclament des suggestions de cadeau, vous pourriez leur proposer des couches, des repas cuisinés... ou quelques heures de répit.

Vous aurez sans doute besoin d'aide pour les soins aux enfants et les tâches domestiques. Cherchez du soutien auprès de votre famille, de vos amis ou dans un CLSC.



Vos jumeaux ont beau se ressembler, ils sont deux personnes bien distinctes. Les parents peuvent encourager les différences et les caractéristiques propres à chaque enfant. C'est avec le temps que vous découvrirez ce qui les distingue.

Même si vous êtes parents de jumeaux ou de triplés, et donc très occupés, gardez-vous des moments d'intimité pour vous-même et pour votre couple. Vous n'êtes pas que des parents ! Si la température le permet, vous pourriez sortir avec vos bébés. Ce geste brisera la routine et vous permettra d'échanger avec d'autres personnes. De plus, vos jumeaux susciteront une admiration générale qui vous donnera beaucoup de fierté et vous récompensera de votre travail.

Pour en savoir davantage, vous pouvez consulter des ressources destinées aux futurs et nouveaux parents de jumeaux et triplés. La ressource Mamans pieuvre en est un exemple.

### **Mamans pieuvres**

[mamanspieuvres.com](http://mamanspieuvres.com)

## Être parent d'un enfant différent

Certains parents apprennent que leur enfant sera différent pendant la grossesse alors que d'autres le savent seulement à la naissance ou dans les heures, les jours, les semaines ou les mois qui suivent. Parfois aussi, ce sont les parents qui remarquent que leur enfant est différent.

Peu importe le moment de l'annonce d'une maladie chronique, d'un handicap ou d'une autre difficulté persistante dans la vie d'un enfant, celle-ci est souvent bouleversante. La première chose que nous souhaitons tous pour nos enfants n'est-elle pas la santé ?

## Le besoin de savoir

Il arrive que le diagnostic soit difficile à préciser. Ces moments d'attente et d'inquiétude peuvent sembler interminables. Lorsque le diagnostic est posé, il est souvent plus facile de définir la meilleure façon de faire, mais ce n'est pas toujours le cas. Votre intuition et la connaissance que vous avez de votre enfant sont de précieux atouts.

Développer une complicité avec l'ensemble des professionnels de la santé dévoués au bien-être de votre enfant comporte aussi beaucoup d'avantages.

La médecine a beaucoup évolué dans les dernières années. Il est maintenant parfois possible d'identifier la cause du problème de santé ou de la malformation d'un enfant. Il s'agit peut-être d'une maladie génétique ou métabolique, d'une **malformation congénitale**, d'un trouble neurologique ou d'un syndrome. Peu importe si la médecine permet ou non d'identifier la cause du problème de santé de votre enfant, évitez de tomber dans le piège de l'identification d'un coupable.



Karen Baldwin



Il est important de tisser des liens avec votre bébé, autant pour lui que pour vous.

## L'aide disponible

Les soins et les besoins d'un bébé qui souffre de problèmes de santé ou de développement sont souvent plus importants. Vous aurez besoin de courage et de beaucoup d'amour. Il ne faut toutefois pas oublier que les parents ont aussi des besoins auxquels ils doivent répondre pour pouvoir s'adapter.

Il existe des services de soutien qui vous permettront d'apprivoiser la situation et l'état de santé de votre enfant. Certains services pourront aussi vous aider avec les soins au bébé. Les parents ne doivent pas perdre de vue que maman vient d'accoucher et qu'elle a encore besoin de repos malgré les émotions à fleur de peau, les courses, les multiples rendez-vous, l'investigation médicale et les hospitalisations.

La précision du diagnostic de votre enfant est une étape importante. Vous pouvez inscrire votre enfant sur les listes d'attente des centres de réadaptation qui peuvent lui venir en aide dès que le diagnostic est prononcé. Les listes sont malheureusement parfois longues. Il existe des associations qui offrent de l'information et parfois du soutien en lien avec plusieurs problèmes de santé. N'hésitez pas à questionner les professionnels et les parents que vous croisez.

Comme les services sont variables d'une région à l'autre, c'est en explorant que les familles découvrent les ressources qui leur conviennent. Le site Internet [laccompagnateur.org](http://laccompagnateur.org) regroupe une foule de renseignements pratiques pour vous guider dans vos recherches pour votre enfant différent.

Du soutien financier existe. Pour en savoir plus sur la prestation pour enfants handicapés, consultez le site Web suivant: [canada.ca/fr/agence-revenu/services/prestations-enfants-familles/prestation-enfants-handicapes.html](http://canada.ca/fr/agence-revenu/services/prestations-enfants-familles/prestation-enfants-handicapes.html).

## Du temps libre avec son enfant

Lorsque nous mettons au monde un enfant différent, malade ou handicapé, nous sommes transportés dans l'univers du « faire ». C'est-à-dire que nous devons lui apporter des soins, le stimuler, lui administrer des médicaments, le gaver, etc.

Toutes ces tâches font en sorte que nous manquons de temps et d'énergie pour simplement « être » avec notre bébé. « Être » avec notre enfant différent, c'est simplement passer du temps à le masser, à le flatter, à le regarder dormir, à le regarder doucement sans se préoccuper des soins ou des médicaments, à lui dire notre peine et notre amour.

Il est important de tisser des liens avec votre bébé, autant pour lui que pour vous. Ce contact sans obligation de « faire » permet l'approvisionnement et l'adaptation à la situation.

## Bébé en promenade

Les bébés ont besoin d'air frais et de lumière. Faire une promenade à l'extérieur lui apportera aussi plaisir et distraction. Un bébé en santé peut aller dehors tous les jours, été comme hiver, pourvu que la température semble raisonnable.

En été, le bébé supporte mal la chaleur et il ne doit pas être exposé au soleil (voir [Protéger votre bébé du soleil](#), page 705). S'il fait très chaud, au-delà de 25 °C, un vêtement court et léger et une couche suffisent.

Lorsqu'il fait très froid, il ne faut pas prolonger les sorties, car il y a des risques d'engelures pour le bébé, surtout s'il est immobile. Il est difficile pour un bébé de vous dire qu'il a froid. Il est donc important de l'habiller chaudement et de bien couvrir sa tête, ses mains et ses pieds. L'exposition au vent peut également incommoder le bébé, alors protégez-le (ex. : en relevant la capote de la poussette).

La première sortie avec bébé devrait être courte : entre 20 et 30 minutes. Ensuite, adaptez la durée des sorties selon votre confort et celui de votre bébé.

## Porte-bébé

Bébé aime être collé contre son père ou sa mère, que ce soit en promenade ou à la maison. Le portage (l'utilisation d'un porte-bébé) est pratique pour accomplir les tâches du quotidien et faciliter les sorties avec bébé. Plusieurs petits s'endorment avec la chaleur et les mouvements de leur parent.

Certaines précautions sont nécessaires pour faire du portage de façon sécuritaire. Procurez-vous un porte-bébé adapté à votre taille, à l'âge et au poids de votre bébé, selon les informations du fabricant. Vérifiez que le porte-bébé est en bon état et qu'il respecte les normes de sécurité en vigueur.

Lorsque vous installez votre enfant dans le porte-bébé, assurez-vous qu'il est soit bien positionné, en suivant les instructions du fabricant. Pour que votre bébé puisse bien respirer, son visage ne doit pas être écrasé contre vous, vos vêtements ou contre le tissu du porte-bébé. Votre bébé ne doit pas non plus avoir le menton collé sur sa poitrine. Assurez-vous de pouvoir voir son visage en tout temps.

Lorsque vous faites du portage :

- tenez votre bébé quand vous vous penchez ;
- descendez et montez les escaliers avec prudence ;
- veillez à ce que les vêtements du bébé ne soient pas trop serrés pour permettre une bonne circulation sanguine ;
- ne fermez pas votre manteau autour de votre bébé ;
- ne vous allongez pas et ne faites pas de sieste avec votre enfant dans le porte-bébé.

De plus, n'utilisez pas un porte-bébé pour faire des activités pendant lesquelles vous pourriez tomber (ex. : faire du vélo ou marcher sur un trottoir glacé), ou encore pendant que vous cuisinez, pour éviter les brûlures.

Pour plus d'information, consultez :

**Institut national du portage des enfants (INPE)**  
[inpe.ca](http://inpe.ca)



Le porte-bébé est agréable pour l'enfant et pratique pour les parents.





Liliana Gomez



Le port du casque de vélo est recommandé, que votre enfant soit sur un siège de vélo ou dans une remorque.

## En bicyclette

Votre enfant peut se promener avec vous en bicyclette en étant installé sur un siège de vélo ou dans une remorque si :

- il est âgé d'au moins un an ;
- il est capable de se tenir assis seul en portant un casque de vélo.

À cet âge, les muscles de son cou sont habituellement assez développés pour supporter sa tête et un casque de vélo en cas d'accident. C'est aussi à partir de cet âge que sa tête est assez grosse pour remplir le casque de vélo.

Assurez-vous que votre enfant est correctement installé sur le siège ou dans la remorque de vélo et que les ceintures sont bien ajustées. Votre enfant doit s'asseoir le dos droit, les épaules soutenues et la tête appuyée. Par mesure de sécurité, le siège de vélo devrait être muni d'un appui-tête et d'un protège-jambes.

Respectez le poids maximal que le siège peut supporter et assurez-vous qu'il est compatible avec votre bicyclette. Pour la remorque de vélo, il est conseillé d'installer un petit drapeau à l'arrière afin d'être plus visible. Prenez connaissance des conseils de sécurité se trouvant dans le manuel du fabricant du siège de vélo ou de la remorque.

L'enfant ne doit pas être laissé sur le siège si vous n'êtes pas sur le vélo : il pourrait basculer et se blesser.

Roulez à vitesse réduite au cours de votre première balade en famille, car il vous faudra plus de temps pour freiner à cause du poids supplémentaire.

## En poussette ou en landau

À vous de choisir parmi les styles de poussettes et de landaus. Le modèle transformable en landau, en lit ou en poussette est pratique toute l'année. Celui dont le dossier se règle en position couchée ou assise est un excellent moyen de transport. La poussette-parapluie est pratique, mais elle est légère et elle peut basculer.

Dans tous les cas, il faut garder le bébé sous surveillance et bien l'attacher avec sa ceinture de sécurité. Et même s'il est pratique d'accrocher quelques sacs à la poussette, on évite de la surcharger pour éviter qu'elle bascule.

Les poussettes et les landaus gardent la chaleur. Lorsqu'il fait très chaud, assurez-vous que votre enfant demeure confortable. Vous pouvez mettre un parasol à poussette ou un petit ventilateur.



Lorsqu'il fait très chaud, ne recouvrez pas la poussette d'une couverture même si c'est pour protéger votre bébé du soleil. La température à l'intérieur de la poussette augmente rapidement.



Demandez à vos amis qui ont de jeunes enfants quelles sont leurs activités familiales préférées. Et faites-vous plaisir!

## Activités familiales

La plupart des enfants aiment le plein air. Les municipalités offrent souvent des activités plaisantes à peu de frais; l'été, nombre d'entre elles offrent des spectacles extérieurs gratuits. Communiquez avec le service des loisirs de votre région pour en savoir plus.

Après la période d'adaptation, l'énergie revient. Plusieurs parents ressentent alors le besoin de sortir en famille. Ne vous en privez pas! Selon votre énergie, les activités familiales peuvent continuer avec votre nouveau bébé. Les sorties, même très courtes, font du bien à tous. Elles brisent l'isolement des parents. Essayez de petites escapades dès que vous en aurez envie.

Promenez votre enfant dehors, dans un porte-bébé, en poussette l'été, en traîneau l'hiver. L'été, les pique-niques au parc sont très agréables. Si la température est plutôt mauvaise, il est toujours plaisant de faire des petites visites pour rencontrer d'autres gens.

Quelles sorties faire avec un enfant ? À vous de choisir. Bain libre à la piscine, après-midi de contes à la bibliothèque, spectacle pour enfants... De nombreuses bibliothèques offrent gratuitement la trousse *Une naissance, un livre*.

## Faire garder bébé

La recherche d'un milieu de garde est une préoccupation importante pour les parents qui souhaitent retourner travailler après les congés parentaux. Consultez la section Grossesse et parentalité, à l'adresse [Québec.ca/parent](https://quebec.ca/parent), pour obtenir plus de renseignements sur les services de garde.

Si vous souhaitez sortir en couple, il vous faudra confier votre bébé à une autre personne. Choisissez quelqu'un que vous connaissez ou qui vous est recommandé par d'autres parents.

Si c'est une adolescente ou un adolescent, optez pour celle ou celui qui a de l'expérience et qui a suivi un cours de gardiens avertis. Faites venir chez vous la personne choisie avant de lui confier votre enfant.

Observez comment votre enfant réagit en sa présence. Avant de partir, prenez soin de laisser les coordonnées où l'on peut vous joindre et l'heure probable de votre retour.

Voici des suggestions d'information à donner au gardien ou à la gardienne :

- nom et âge de l'enfant ;
- heures des dodos, des boires et des repas ;
- coordonnées pour vous joindre et coordonnées en cas d'urgence.



## Budget pour bébé

Déjà, l'augmentation de certaines dépenses, combinée à une baisse de revenus, peut être une source de stress supplémentaire, alors tâchez de vous simplifier la vie. Il existe différentes formes de soutien économique auxquelles vous avez peut-être droit (voir [Programmes et services gouvernementaux](#), page 773).

Profitez de votre grossesse pour faire part de vos besoins aux gens de votre entourage. Vous pouvez également explorer les richesses des magasins partage, des ventes-débarras, des friperies, des magasins de meubles usagés et des bazars d'églises ou d'organismes communautaires.

Les coûts liés à la venue d'un premier enfant vous préoccupent? Référez-vous au guide *Un bébé à bas prix*, réédité en 2008 et produit par l'ACEF, une association de consommateurs. Ce guide se vend 7 \$ et il est possible de le commander par téléphone au [514 257-6622](tel:514-257-6622) ou en ligne à: [accueil@acefest.ca](mailto:accueil@acefest.ca). Il faut ajouter 3 \$ de frais postaux.

Si votre famille a du mal à s'adapter financièrement à l'arrivée de bébé (problèmes d'endettement, difficulté à payer les comptes courants et autres), il existe une trentaine d'associations de consommateurs au Québec qui peuvent vous offrir des services gratuits de consultation budgétaire.

Pour connaître l'association la plus proche de chez vous, vous pouvez communiquer avec l'Union des consommateurs du Québec au [514 521-6820](tel:514-521-6820) ou au [1 888 521-6820](tel:1-888-521-6820), ou avec la Coalition des associations de consommateurs du Québec au [514 362-8623](tel:514-362-8623) ou au [1 877 962-2227](tel:1-877-962-2227). Vous pouvez aussi consulter le site Web regroupant ces associations: [consommateur.qc.ca](http://consommateur.qc.ca).

## Choix des vêtements

Comme les couches feront partie de la garde-robe de votre enfant pendant environ deux ans et demi, nous vous suggérons de consulter [Choisir les couches](#), page 610. Pour ce qui est des vêtements, il est inutile d'en acheter une grande quantité de la même taille, car l'enfant grandit vite. La taille inscrite sur l'étiquette peut être trompeuse : même si votre bébé n'a que 1 mois, il peut se sentir coincé dans un vêtement de taille 3 mois.

Le choix des vêtements est souvent déterminé par la température. En été, une couche et un vêtement léger ou une camisole suffisent. Si vous vivez à l'air climatisé, habillez-le un peu plus chaudement. En hiver, le pyjama qui couvre les pieds est très confortable. Les orteils ne doivent pas être repliés dans un vêtement trop court. Pour vérifier si votre enfant a trop chaud, touchez sa nuque : elle ne doit pas être mouillée.



Se préparer à la venue d'un enfant exige certains articles indispensables. Mais attention : pas besoin de dépenser une fortune !

## Entretien des vêtements

Si votre bébé a la peau sensible, lavez ses vêtements à part avec un savon doux non parfumé. Pour éliminer toute trace de savon, vous pouvez faire un double rinçage. Souvent, c'est un mauvais rinçage qui cause l'irritation de la peau.

De préférence, lavez les vêtements neufs avant de les faire porter à votre enfant. Et attention aux assouplissants : ils créent des irritations chez certains nouveau-nés.

## Premières chaussures

En général, les bébés ont les pieds plats jusqu'à 3 ans. La voûte plantaire se forme au fur et à mesure que les muscles se développent. Il est excellent pour les pieds de votre bébé de le laisser marcher pieds nus dans la maison et dehors l'été, 50% du temps. Avant les premiers pas, les chaussures sont inutiles.



Au moment de l'achat des chaussures, il est préférable d'amener votre enfant au magasin pour un meilleur choix. Elles doivent être bien ajustées au talon et environ 1,25 cm (½ po) plus grandes que ses pieds. Mettez votre bébé debout pour mesurer l'espace entre son orteil le plus long et le bout de la chaussure. Vous pouvez aussi mesurer l'intérieur du soulier avec un ruban gradué et comparer cette mesure à la longueur du pied de votre enfant quand il est debout.

Les chaussures devraient avoir une semelle semi-rigide. On devrait pouvoir plier l'avant de la semelle avec une légère pression. Elles protègent le pied et le gardent au chaud. Les bottines offrent un plus grand soutien qui n'est pas nécessaire. De plus, elles sortent moins facilement du pied. Les chaussettes ne doivent pas serrer les orteils.

Quand votre enfant est âgé de 12 à 36 mois, vous pouvez vérifier régulièrement que ses chaussures lui font bien.

## De l'aide existe

Autour de vous, de nombreux organismes communautaires, groupes bénévoles et entreprises d'économie sociale proposent leurs services aux familles et soutiennent les parents dans leur nouveau rôle. Les connaissez-vous ?

Le partage avec votre collectivité peut s'avérer enrichissant pour vous et pour d'autres parents, à toutes les étapes de votre vie. Vous y trouverez de l'information, de l'aide, du répit, des solutions, des amis, une gardienne... ou l'envie de devenir bénévole !

Communiquez avec votre CLSC pour connaître les organismes de votre quartier. Vous trouverez également les coordonnées de plusieurs associations, organismes et groupes de soutien à la page 776.

## Guide Info-Famille

Si vous cherchez de la documentation, vous pouvez consulter le *Guide Info-Famille*, publié par les Éditions du CHU Sainte-Justine, ou encore visiter le site suivant : [editions-chu-sainte-justine.org](http://editions-chu-sainte-justine.org). Vous y trouverez la liste des livres, des associations et des sites Web qui peuvent répondre aux questions particulières de certains parents.

## Problèmes d'adaptation

Votre enfant souffre d'un problème de sommeil ou de comportement, il montre une nervosité ou une tristesse excessive ? Vous pouvez en parler à un médecin ou à un professionnel de confiance. Ne vous sentez pas coupable : après tout, vous n'hésitez pas à consulter quand votre enfant a mal aux oreilles.

Vous pouvez obtenir l'aide en contactant votre CLSC ou Info-Social (composez le 811 et choisissez l'option 2). On peut vous offrir des services psychosociaux ou vous diriger vers les ressources de votre région qui peuvent vous aider.

L'Ordre des psychologues du Québec peut aussi vous indiquer les psychologues de votre région qui travaillent auprès des enfants. Si votre budget est limité, sachez que certaines assurances et que la plupart des programmes d'aide aux employés remboursent une partie de ces frais.