



LE 4^e TRIMESTRE

Une période d'adaptation

CHEZ LE BÉBÉ 0-3 MOIS

Pour aider le bébé à s'adapter à la vie à l'extérieur de l'utérus, les parents peuvent utiliser des stratégies qui favorisent la proximité avec le nouveau-né.

- Allaiter à la demande
- Peau à peau à volonté
- Emmaillotage
- Cododo

CHEZ LA MÈRE

D'un point de vue physique, elle connaît des changements hormonaux importants en plus de devoir se remettre de l'accouchement qui a pu être très exigeant. Le repos et la récupération est à prioriser.

CHEZ LES CONJOINT.ES

Ils ont leur propre façon de réagir à la naissance et leur identité se trouve modifiée par leur nouveau rôle parental. Par exemple, certains développeront alors un fort sentiment protecteur envers leur famille.

TRAVAILLER EN ÉQUIPE

Pour former une bonne équipe parentale, il est important de s'encourager et de reconnaître l'engagement de l'autre. Il faut donc maintenir une bonne communication pour soutenir son partenaire et reconnaître que ce qu'il fait, il le fait bien. Faire preuve d'empathie et se montrer solidaire sont aussi des éléments clés pour maintenir une bonne relation de couple.

