



Être parent dans les moments difficiles

# Accueillir un nouveau-né

Devenir parent ou accueillir un nouvel enfant au sein de votre famille existante est une période passionnante. Mais cela peut aussi provoquer un grand changement dans la vie quotidienne, que de nombreuses personnes peuvent trouver accablant et stressant.

## Partager, c'est aimer

- Utilisez les réseaux sociaux ou votre téléphone pour entrer en contact avec des personnes pouvant vous offrir de l'aide.
- Acceptez l'aide et prenez soin de votre bébé à tour de rôle, afin que vous puissiez avoir du temps pour vous.
- Dormez lorsque votre bébé dort pour avoir plus d'énergie à son réveil.

## Amusez votre bébé

- Mettez-vous au niveau de votre bébé pour qu'il puisse vous voir et vous entendre.
- Chantez des chansons et jouez de la musique avec des pots et des cuillères.
- Empilez des jouets ou des cubes colorés.
- Racontez-leur une histoire et montrez-leur un livre d'images.

## Communiquez clairement

- Copiez les expressions et les sons qu'ils émettent et réagissez à leurs gazouillis ou à leurs mots.
- Utilisez le prénom de votre bébé lorsque vous lui parlez.
- Décrivez ce que fait votre bébé.

## Apprenez ensemble

- Rendez son environnement intéressant - des décorations colorées et des textures différentes stimuleront leurs sens.

- Permettez à votre bébé d'explorer le monde à travers ses cinq sens: la vue, l'odorat, l'ouïe, le goût et le touché.

## Apaisez un bébé qui pleure

- Pleurer est une façon pour votre bébé de dire qu'il a besoin de réconfort et de soins.
- Essayez de comprendre ce qui fait pleurer votre bébé. Cela peut être dû au fait qu'il ait faim, soit fatigué, ait trop chaud ou trop froid, ou que sa couche doit être changée.
- Chanter une berceuse ou jouer de la musique douce en fond peut aider à distraire votre bébé. Un hochet ou un mobile suspendu au-dessus de leur berceau peut leur donner quelque chose à regarder.
- Bercez doucement ou caressez le dos de votre bébé en rythme peut l'aider à se sentir calme.
- Si vous êtes inquiet, parlez à votre sage-femme ou à un professionnel de santé.

## Soyez patient avec votre enfant lorsqu'il apprend, mais aussi avec vous-même en tant que parent !

Ce n'est pas parce que quelque chose ne s'est pas bien passé dans la journée, ou que vous avez perdu votre sang-froid, que cela signifie que vous êtes un mauvais parent. Souvenez-vous des choses que vous avez bien faites, même si elles vous semblent minimes.

DÉCOUVREZ LA SÉRIE DE CONSEILS

DÉCOUVREZ LES VIDÉOS

Ces conseils parentaux ont été développés par Parenting for Lifelong Health en collaboration avec l'UNICEF, l'OMS, et d'autres organisations internationales.