

« A vos marques, Bébé débarque », un podcast pour les jeunes parents proposé par la Mutualité chrétienne

En route vers de nouvelles aventures

« Il y a plein de témoignages de familles parfaites sur les réseaux sociaux, avec les photos de magnifiques bébés, de maisons propres et de parents souriants et pas du tout épuisés. On peut les envier, mais en fait c'est une illusion ! En même temps, vous aimeriez montrer la pile de vaisselle sale qui traîne dans votre évier ? Il ne faut pas se laisser impressionner par ces univers qui ne collent pas à la réalité. »



Vous venez d'entendre le témoignage d'Ana sur la pression ressentie par les jeunes parents. C'est vrai, l'arrivée d'un enfant apporte son lot d'émotions et de changements pour le couple et l'entourage. Et puis, le quotidien et ses réalités reviennent frapper à votre porte ! Un bébé, c'est beaucoup d'amour, mais aussi énormément de soins, d'attention, d'organisation, de lessives, de repas, de craintes, de doutes...



Pendant la grossesse, c'est le bonheur car on est couvé(e), protégé(e), choyé(e) par l'entourage et de nombreux professionnels de la santé. Mais on oublie parfois de parler de la suite ! Quand Bébé pointe le bout de son nez, on peut se sentir quelquefois démunis et délaissés. On se retrouve seuls avec un bambin sur les bras. Pourquoi on ne nous a pas parlé des pleurs de déchargement ? Des coliques du nourrisson ? Quels vaccins doit-on faire ?

Alors justement, on va voir comment faire face à tous ces doutes qui vous taraudent. Devenir parents, ça se vit et s'apprend au jour le jour. On y va pas à pas. Le premier conseil qu'on peut vous donner c'est de chercher de l'information ou de l'aide autour de vous. Ce n'est pas

évident car on entend beaucoup de recommandations contradictoires et on peut s'épuiser en essayant de les suivre. Il vaut mieux suivre son instinct.

Tout d'abord, prenez du recul et identifiez UNE personne ressource ou UN professionnel de soins avec qui vous vous sentez libre de parler et de poser toutes vos questions. Cela peut être un pédiatre, une sage-femme, un gynécologue, une amie, un grand-parent, un groupe de soutien aux parents... L'aide existe. N'hésitez surtout pas à en demander !

Ensuite, sélectionnez les informations selon VOS besoins et surtout, restez à l'écoute de votre corps. Un bébé n'est pas l'autre, un parent non plus. Vos besoins sont différents de ceux des autres et même de ceux de votre partenaire. Ce n'est pas le moment de prouver que vous êtes un super-héros ou une super-héroïne. Alors, on vous souhaite « Bonne route ! ».

Retrouvez tous nos conseils sur le site de la Mutualité Chrétienne : mc.be/happybirth.