

# Éducation prénatale

## Messages clés pour l'Ontario



### Transition vers la parentalité

#### 🔑 Messages clés

---

#### La naissance d'un enfant apporte de la joie et présente des défis dans la vie des parents.

Il est possible que vous éprouviez différentes émotions après l'arrivée du bébé. Vous pouvez ressentir de la joie, de l'émerveillement et du bonheur. Vous pouvez aussi vous sentir dépassé, inquiet ou fatigué à divers moments. Ce sont des sentiments tout à fait normaux après la naissance d'un bébé. Prendre soin d'un nourrisson est souvent très exigeant et laisse peu de temps pour le repos et les autres choses à faire.

Un nouveau bébé apporte beaucoup de changements pour les parents. Vous pouvez avoir besoin de plusieurs mois avant de vous adapter à votre nouveau rôle de parent.

---

#### Vous pouvez profiter de la grossesse pour vous préparer à cette transition.

Pendant la grossesse, vous pouvez vous préparer à devenir parent de plusieurs façons, notamment en vous informant sur :

- ▶ Le rôle de parent.
- ▶ Les fournitures dont vous aurez besoin pour le nourrisson.
- ▶ L'allaitement.
- ▶ La croissance et le développement d'un nouveau-né en bonne santé.
- ▶ Les vaccins nécessaires pour un bébé dans les premières années de sa vie.
- ▶ Les congés de maternité, les congés parentaux et les avantages sociaux.

Si vous avez un partenaire, vous pouvez ensemble vous préparer à la parentalité en discutant des sujets suivants :

- ▶ Comment vous vous sentez en tant que futurs parents.
- ▶ Comment partager les tâches quotidiennes.
- ▶ Comment veiller à dormir suffisamment après l'arrivée du bébé.
- ▶ Comment vous souhaitez élever votre enfant.

Un congé de maternité ou un congé parental vous permet, à vous ou à votre partenaire, d'être à la maison avec le bébé pendant un certain temps après la naissance. C'est un moment très important à vivre avec votre enfant. Vous pouvez en apprendre davantage sur les congés de maternité et les congés parentaux ainsi que sur les avantages sociaux en :

- ▶ Parlant avec votre employeur.
- ▶ Explorant vos options si vous, ou votre partenaire, êtes travailleur autonome.
- ▶ Contactant les services d'information sur l'assurance-emploi de Service Canada, au 1 800 808 6352.
- ▶ Consultant le site <http://www.labour.gov.on.ca/french/es/pubs/guide/pregnancy.php>.

Pour connaître vos droits durant la grossesse et l'allaitement, consultez le site de la Commission ontarienne des droits de la personne, à <http://www.ohrc.on.ca/fr/la-grossesse-et-lallaitement-brochure>.

---

### **Mettez en place une équipe de soutien avant la naissance de votre enfant.**

En planifiant à long terme, il vous sera plus facile d'avoir du soutien une fois que l'enfant est là. Demandez à la famille et aux amis de vous aider dans certaines tâches, comme la préparation des repas ou le travail ménager quand vous en ressentez le besoin. Vous pouvez vous renseigner sur les groupes parentaux et autres soutiens dans votre collectivité en contactant les services locaux suivants :

- ▶ ServiceOntario : 1-866-532-3161.
- ▶ Centres de la petite enfance de l'Ontario : 1-866-821-7770.

---

### **Si vous avez un partenaire, votre relation peut changer après la naissance de votre enfant. C'est tout à fait possible, surtout s'il s'agit de votre premier enfant et que vous passez de la situation de couple à celle de famille.**

Prendre soin d'un nourrisson exige beaucoup de temps et d'efforts. Parfois, les parents ont du mal à trouver du temps pour passer du temps ensemble.

Durant la grossesse, parlez avec votre partenaire des sujets suivants :

- ▶ Les changements que la naissance du bébé va amener.
- ▶ La façon de s'entraider pour s'occuper du bébé.
- ▶ La façon de cultiver la relation une fois que bébé est là.
- ▶ Le meilleur moment pour avoir des relations sexuelles après l'arrivée du bébé.
- ▶ La meilleure façon de vous apporter un soutien mutuel et de veiller à vos intérêts personnels.
- ▶ Comment reconnaître les signes de problèmes mentaux ou physiques, comme la dépression postpartum.

Si vous avez des problèmes à résoudre un conflit, vous pouvez apprendre à mieux communiquer.

---

## **Le lien affectif que vous développez avec votre bébé peut vous aider à vous ajuster à vos nouvelles fonctions en tant que parent.**

Durant la grossesse, vous commencez à établir une relation affective avec votre bébé. Ce lien se développe lorsque vous parlez à votre enfant qui va naître et que vous touchez votre ventre. Après la naissance cette relation peut être renforcée quand vous :

- ▶ Portez le bébé en peau à peau.
- ▶ Jouez avec le bébé et lui parlez.
- ▶ Répondez aux besoins de votre bébé.

Le plaisir de porter votre enfant et de jouer avec lui vous permettra d'avoir plus confiance en vos moyens pour remplir votre rôle en tant que parent. Votre bébé en profite aussi. Ce type de rapport aide à développer le cerveau de votre enfant. Les pères, les partenaires et autres accompagnants peuvent aussi développer ce type de lien affectif avec le nouveau-né.

---

## **Prenez le temps de prendre soin de vous pour pouvoir mieux prendre soin de bébé.**

La fonction de parents peut être très exigeante physiquement et émotionnellement. Il est important que vous preniez soin à la fois de vos propres besoins et de ceux du nouveau-né. Vous vous sentirez mieux si vous :

- ▶ Mangez de repas sains et réguliers.
- ▶ Dormez suffisamment.
- ▶ Acceptez qu'il n'est pas toujours possible d'accomplir toutes vos tâches.
- ▶ Partagez les soins de l'enfant avec votre partenaire ou les accompagnants.
- ▶ Faites de l'exercice.
- ▶ Participez à des activités sociales ou personnelles qui vous sont agréables.

---

## **Demander de l'aide et du soutien durant les premiers mois qui suivent l'arrivée du bébé.**

Il est normal d'avoir des questions et des inquiétudes sur la période de transition menant vers la parentalité. Le soutien de votre famille ou d'une personne d'expérience peut être très utile. Vous pouvez trouver d'autres informations sur la parentalité auprès des ressources suivantes. Vous en trouverez d'autres à la section Ressources et liens.

- ▶ Votre bureau local de santé publique: 1-866-532-3161
- ▶ ON y va - Centres pour l'enfant et la famille : 1-866-821-7770  
<http://www.ontario.ca/PetiteEnfance>
- ▶ Parents vous comptez  
<http://www.parentsvouscomptez.ca>