PREMIERS SOINS

COMMENT CRÉER DES LIENS AU QUOTIDIEN

LE SAVIEZ-VOUS ?

Change, toilette, bains, tétées, etc. les soins prodigués au quotidien sont autant d'opportunités d'échanges avec votre enfant et créent les liens d'attachement.

ÊTRE DISPONIBLE ET LUI PORTER TOUTE L'ATTENTION

Même si les soins reviennent quotidiennement et deviennent parfois un simple réflexe, ils sont une opportunité de passer du temps ensemble et une série de moments à partager dans la confiance et l'affection.

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE DURANT LES SOINS ?

- Bercer votre bébé,
- Sourire et rire avec lui,
- Le regarder,
- Avoir des gestes tendres,
- Lui parler et répondre à ses gazouillis, etc.

METTRE EN PLACE UN ENVIRONNEMENT RASSURANT

Pendant le bain ou le change, être nu, sentir l'air plus frais, ressentir la pesanteur peut être désagréable pour votre bébé. Créer un environnement sans bruit et respectueux de son bien-être, le rassure.

ASTUCE : Si votre bébé pleure pendant les soins, vous pouvez essayer de garder les mains posées sur lui, de le maintenir avec les membres regroupés pour lui donner des appuis fermes et ainsi le rassurer.

LUI PROCURER L'ESSENTIEL DES SOINS

qu'il réclame et répondre à ses besoins (le câliner, le nourrir, le changer, le rassurer, etc.) fait de la personne qui s'en occupe, la figure d'attachement principale.
Dès lors, un attachement profond va naître et grandir entre cette personne et le bébé.

BIEN S'ATTACHER... REND PLUS AUTONOME !

En effet, le sentiment d'attachement le sécurise sur sa capacité à être aimé, il est réconforté à l'idée de pouvoir revenir vers vous, sa «base de sécurité».
Il prend confiance en lui, ce qui le pousse à oser explorer le monde qui l'entoure, sans stress inutile et nuisible.

Vous n'arrivez pas à vous occuper de votre bébé, vous vous sentez maladroit(e) et/ou n'éprouvez pas de plaisir ?
Parlez-en à un professionnel de santé qui pourra vous aider !

mpedia. spécialiste de l'enfant
AFPA ASSOCIATION FRANÇAISE DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE
Réalisé avec le soutien financier de Santé publique France

© conception Agence doo la - illustrations Hélène Piroux