

# La grossesse

## Ce que je fais



Je pose mes mains sur mon ventre.



Je parle et je chante à mon bébé, papa aussi.



Je l'imagine : choix du prénom, aménagement logement, valise maternité.



Consulter le médecin pour avis médical et pour toute prise de médicament.



Je prends soin de mon bébé.



Je suis à l'écoute de mon corps et de mes besoins et je mange équilibré.



Je fais une préparation à la naissance avec une sage-femme.

Légende :



parler à son bébé



chanter à son bébé

# L'accouchement

## Ce que je fais



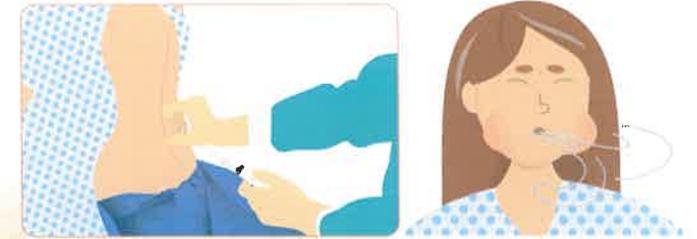
Avec ma perfusion, je ne peux pas manger.



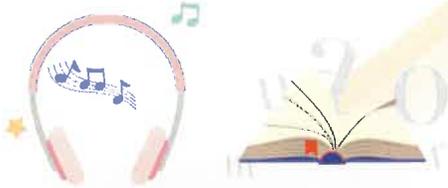
Le papa peut manger.



Place du papa : il soutient la maman, sa présence est rassurante. Le Papa encourage la maman, il porte une tenue particulière (blouse, sur chaussures), il peut s'en prendre plein la figure.



Pendant la pose de la péridurale : « je ne bouge pas / je respire / je souffle / je communique ».



Je m'occupe : musique, lecture, jeux.



Ça peut être long ou rapide.



Je parle à mon bébé.



J'exprime mes besoins, mes envies : « j'ai chaud », « j'ai froid » auprès du papa et du personnel soignant.



Je gère la douleur par la respiration, la sophrologie.

Légende :

 parler à son bébé

# La naissance

## Ce que je fais



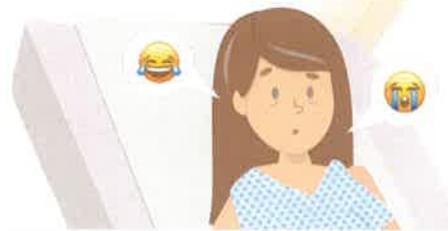
J'exprime mes désirs pour mon bébé et moi (installation de mon bébé, peau à peau, pyjama...).



On prend les premières photos.



Je rassure mon bébé, je prends le temps, j'observe mon bébé.



J'exprime mes émotions (pleurs, rires).

Je lui souhaite la bienvenue, je lui parle comme quand il était dans mon ventre.



Moment de la première alimentation : sein / biberon.

On prévient l'entourage.





# Ce que je fais

## Motricité >

Je maintiens sa tête.



Je lui fais des câlins, je l'enveloppe (Câlin, portage, attention, sécurité, contenance).

J'installe bébé sur le dos



et sur le ventre.



Je stimule mon bébé avec un jeu à la fois.



Temps d'éveil adapté au rythme de l'enfant (Bébé dort 21h/24h).

## Langage >

Il a besoin que je lui porte de l'attention, je le rassure. Je lui explique ce que je fais.



Aujourd'hui, nous allons nous promener au parc...

Il a besoin que je lui parle (pour apprendre à parler calmement).



Je lui souris.

Je le regarde quand je le nourris.



Légende :

 parler à son bébé

## Le retour à la maison avec mon bébé (0-3 mois)

### Ce que je fais (suite)

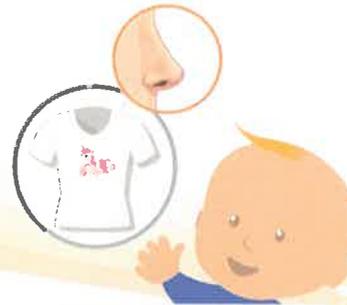
#### Perceptif >



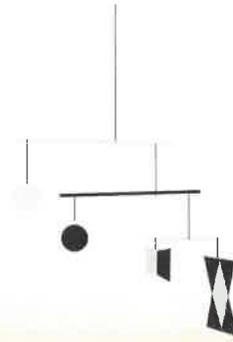
Je le masse.



Je porte bébé  
peau à peau  
avec échange  
du regard.



Je laisse  
un de mes  
vêtements  
(odeur de  
la mère et  
ou du père).



Mobile  
non sonore.



Je propose  
le premier jouet  
doux et léger.

#### Psychoaffectif >



Je le regarde  
les yeux dans  
les yeux.



Je pense à lui,  
à son confort,  
sa sécurité à  
tout moment.



Je cherche à comprendre  
les différents pleurs de  
mon bébé et les besoins  
qu'il exprime.  
Je cherche des solutions.



Quand je suis trop stressé,  
je le pose dans son lit et je vais  
prendre l'air et je demande de  
l'aide si besoin.