

Les rythmes des bébés

Le maître mot : la **CONTINUITÉ**

Ça veut dire quoi ? En bref, pour que vous et votre enfant trouviez votre rythme, il est important de maintenir une forme de continuité entre sa vie in utero et sa vie hors du ventre.

Pourquoi ? Pour lui permettre de grandir progressivement, en douceur et en sécurité vers l'autonomie.

In utéro

Pendant 9 mois

les bébés sont :

- portés en permanence,
- dans un environnement à 37°C,
- jamais seuls,

Les premiers jours

Le contact peau à peau

Il permet une **continuité**

- de :
- chaleur,
 - de son (bruit du cœur..),
 - de l'odeur,

Le portage

Il permet de retrouver les mouvements ressentis in utero et de suivre le « porteur » dans tous ses mouvements.

L'alimentation au sein

L'allaitement des premiers jours est une expérience à part puisque le sein ne délivre que de toutes petites quantités de lait (et c'est tout à fait normal, soyez rassuré-e-s !).

Les premiers mois

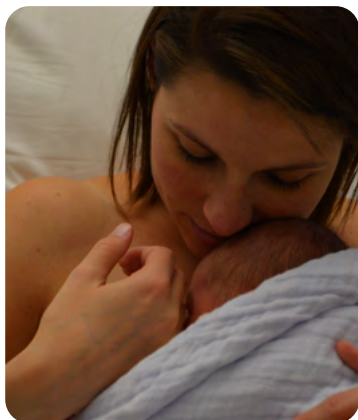
Proximité :

chambre partagée, allaitement à la demande, peau à peau, portage, ...

- bercés par les mouvements de leur maman,
- nourris en continu.



Il renforce les liens et participe à la sécurité physique et affective du nourrisson.



Il peut être pratiqué par les 2 parents ... sans limite d'âge et de durée !

Ainsi porté, le bébé retrouve sa position regroupée proche de la sienne in utero.

Cela favorise sa contenance et donc, sa sécurité affective.

Il peut également être pratiqué par le papa.



C'est pourquoi les bébés doivent téter très régulièrement le sein afin de récupérer ce "nectar" des premiers jours : le colostrum.

Conséquence : le nouveau-né se voit offrir une alimentation quasi « continue » sur ses premiers jours, lui permettant de faire le lien entre sa vie in-utéro et l'arrivée du lait mature (la fameuse "montée de lait").

Pour accueillir au mieux ce nouveau petit être, c'est finalement à nous de nous adapter pour le soutenir au mieux.



C'est pourquoi, il est important de s'y préparer, d'être entouré-e-s et soutenu-e-s.

C'est un heureux bouleversement qui ne dure qu'un temps.

Profitez-en !