

Rester calme en tant que futur parent pendant la période de confinement

Texte initial adapté de Carolyn Webster-Stratton, Ph.D. et traduit par Dr. Rebecca Shankland & Marie Bardey (Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité, Université Grenoble Alpes)

Adapté au contexte des futurs parents par Ensemble pour l'Éducation de la Petite Enfance

Ce sont des expériences et des défis inattendus auxquels les familles doivent faire face, avec des difficultés quotidiennes qui ne cessent de croître, incluant la perte d'emploi, la maladie, une perte financière, un suivi de grossesse chamboulé et une naissance prévue pour l'instant sans présence du papa...

Le but de ce document est d'offrir quelques pistes aux futurs parents afin de faire face au mieux à cette situation, tout en assurant leur sécurité physique et mentale

Les dernières études montrent que les fœtus sont protégés par rapport au Covid-19 même si la mère tombe malade.

- En couple, parler de votre inquiétude du suivi de grossesse et de l'accouchement si naissance prévue bientôt
- Si l'anxiété vous envahit et que vous n'arrivez plus à la gérer seule, n'hésitez pas à consulter les ressources identifiées par la plateforme Enfance & Covid
- Reposez-vous
- Parler avec votre bébé pour lui parler de votre anxiété (si présente) et du quotidien un peu chamboulé
- Profiter des derniers moments de grossesse de votre vie à 2 si première grossesse
- Dans la fratrie, se référer aux documents sur les parents
- Faites de la relaxation et de l'exercice adaptée à la grossesse : pilates, yoga prénatal, méditation pleine conscience... Faire preuve d'originalité si manque de matériel (une couverture est un super tapis de sol !)
- Évoquer avec les professionnels de l'obstétrique (sages-femmes, gynécologues et l'hôpital où vous souhaitez accoucher) votre suivi, vos cours de préparation à la naissance, les conditions d'accouchement...
- Faites l'inventaire de ce qu'il vous manque pour accueillir votre bébé et identifier ce qui est urgent à avoir et ce qui n'est pas urgent.
- Listes de choses essentielles pour accueillir votre bébé :
 - Lit pour le bébé avec gigoteuse ou autre
 - Habillements (bonnet, bodys, pyjamas, manteau)
 - Maxi-cosy pour sortir de la maternité
 - Couches
 - Thermomètre (souvent donné à la maternité)
 - Si allaitement artificiel, biberon et lait en poudre
- Profitez-en pour préparer la chambre du bébé si vous avez le matériel.
- Cuisinez et congelez des bons petits plats en avance afin de ne pas à avoir à le faire au retour de la maternité.



- Installer sur votre ordinateur ou votre téléphone des applications permettant de voir votre conjoint à la maternité et vos proches.
- Si vous êtes seule en salle de naissance, que voulez-vous apporter de la maison afin de vous sentir bien ? Comment s'assurer que votre conjoint (ou proche) puisse être en lien avec vous pendant le travail et l'accouchement (si vous le souhaitez), par quel biais ?
- En cas pour la maternité (petite douceur)
- Ressources clés pour une éducation bienveillante
- Photos souvenirs
- Vêtements de maman en avance (allaitement)
- Fabriquer les faire-parts (moments créatifs)