

SE DÉCOUVRIR...

Devenir parent, c'est déstabilisant !
C'est l'un des plus grands défis de votre vie et il demande patience et adaptation pour vous et votre conjointe.

Les premiers moments de rencontres sont très importants entre le nouveau-né et son père. Prenez le temps de vous découvrir et laissez-vous plusieurs semaines pour vous adapter à votre nouvelle vie.

COMMENT AIDER VOTRE CONJOINTE?



Encouragez et félicitez votre conjointe

Elle se sentira plus compétente et motivée à continuer.



Les soins du nouveau-né

Le bain et les changements de couches vous permettent de créer des liens avec bébé.



Chantez et parlez-lui!
Bébé adore entendre le son de votre voix!

Les tâches ménagères

Ce sera toujours apprécié par votre conjointe



L'importance du couple

N'oubliez pas vos moments en couple!
Des soupers en tête-à-tête, des films collés, etc.



Ces moments intimes permettront d'échanger sur vos nouveaux rôles.

CONGÉ PARENTAL

Le régime parental québécois prévoit, pour le père, 5 semaines de congé à la naissance du bébé.

Si possible, prenez ces semaines dès l'accouchement, tant votre conjointe que votre bébé auront besoin de vous.

Votre présence aura des effets bénéfiques, en voici quelques-uns :

- Permettre à votre conjointe de concentrer sur le bébé et ainsi faciliter l'allaitement.
- Diminuer les risques, pour la mère, de subir une dépression ou un mal être.
- Créer un lien avec votre bébé dès la naissance et apprendre à vous connaître mutuellement.

VOUS N'Y ARRIVEZ PLUS...

Allez chercher de l'aide extérieure même si votre conjointe semble être en désaccord.

Plusieurs ressources sont mises à la disposition des nouveaux parents.





Démystifions

Le lait maternel

- Le lait maternel est l'aliment le plus complet pour un nourrisson.
- Il est composé d'anticorps, d'acides gras et plusieurs nutriments nécessaires à la croissance des bébés.

Votre enfant a donc moins de risques de développer certaines maladies.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande:

- Que les bébés soient exclusivement allaités jusqu'à l'âge de 6 mois,
- Puis suite à l'introduction des solides, l'allaitement devrait continuer jusqu'au-delà de l'âge de 2 ans.

Vous trouvez que c'est exigeant?

Oui ce l'est. Plus encore que vous le croyez pour la mère.

Alors, allez-y un boire, un jour, une semaine et un mois à la fois...

Questions?

Fédération Nourri-Source

nourri-source.org

Regroupement pour la valorisation
de la paternité

www.rvpaternite.org

Liste d'activités pour les pères aux Québec

Régime québécois d'assurance
parentale

www.rqap.gouv.qc.ca

Congé de paternité

Institut national de santé publique
du Québec

[www.inspq.qc.ca/information-
perinatale/fiches/paternite](http://www.inspq.qc.ca/information-perinatale/fiches/paternite)

Fiches pour accompagner
les parents

Dossier spécial:

Nourri-Source Montréal

[www.nourrisourcemontréal.org/fr/peres-
paternite-allaitement](http://www.nourrisourcemontréal.org/fr/peres-paternite-allaitement)

**POUR PLUS DE
RENSEIGNEMENTS:**

Téléphone: 514-948-9877

Sans frais: 1 866 948-5160

Courriel: info@nourri-source.org



MA CONJOINTE ALLAITE...

JE PEUX AIDER!

