

Planifiez vos congés

Vous bénéficiez de **25** jours de congés consécutifs qui s'ajoutent aux **3** jours de congé naissance soit un total de **28** jours de congés calendaires.

En cas de **naissances multiples**, la durée du congé est également allongée à **32** jours calendaires. Avertissez votre employeur au moins un mois à l'avance. Pendant vos jours de congés, évitez de ramener vos dossiers à la maison. Laissez votre travail de côté et profitez de votre conjointe et de votre bébé.

Montrez-lui que vous l'aimez

Ce n'est pas parce qu'elle est maman qu'elle est devenue insensible aux regards et aux attentions que vous lui portez. Dites-lui que la maternité lui va bien et qu'elle est belle. Les kilos dus à la grossesse peuvent la complexer et l'inquiéter alors rassurez-la. Continuez de la complimenter, d'avoir des gestes et des mots doux pour lui redonner confiance en elle. Plus elle sera en confiance et désirée plus elle se sentira prête à regagner le terrain de la séduction.

Néanmoins, il faudra patienter quelques temps avant que vous puissiez retrouver une intimité sexuelle au sein de votre couple. Les rapports peuvent être douloureux après l'accouchement et la fatigue n'arrange rien. Laissez-lui le temps de se remettre de cet événement aussi éprouvant qu'heureux.

En attendant, carresses, gestes tendres, mots doux, petites attentions romantiques vous permettront de lui montrer votre amour.

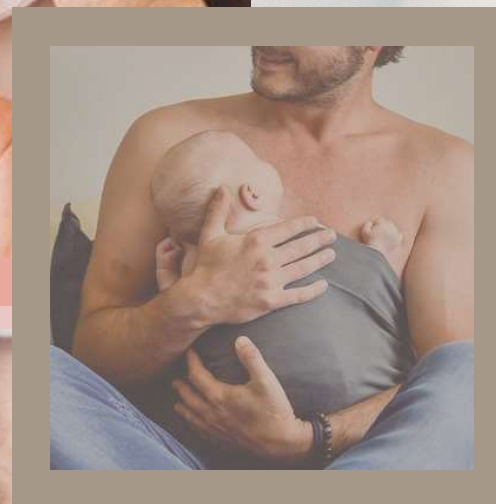
Notre petit message

Nous vous souhaitons le meilleur pour cette nouvelle aventure. N'hésitez pas à nous questionner, nous sommes là pour vous informer et vous aider dans vos premiers pas (**03 21 99 39 77**). Pour contacter la puéricultrice téléphonez au **03 21 99 33 33** et demandez le poste **4245**.

L'équipe de Maternité du
Centre Hospitalier de Boulogne-sur-Mer.

IPNS-Communication CHB - décembre 2021

Des parents au top !



Un sage-femme de l'équipe de Maternité du Centre Hospitalier de Boulogne-sur-Mer propose une réunion aux conjoints, conjointes le samedi matin toutes les 6 semaines.

Nous espérons que cette réunion vous apportera de nombreuses informations et vous aidera dans vos premiers pas de parents.

Voici une liste non-exhaustive de petits conseils pour que vos premières semaines en tant que parents se déroulent le mieux possible.

Conjoint(e)s, vous êtes importants de multiples façons

Encouragez et rassurez la future maman, elle se sentira plus en confiance. Les premiers jours après l'accouchement peuvent être éprouvants. La fatigue et l'hypersensibilité sont normales après un accouchement. Il est possible que la maman vive une période de baby-blues et fonde en larmes à la moindre remarque. C'est pourquoi il est important de continuer à la soutenir et à l'aider. Ainsi, elle surmontera les problèmes rencontrés.

Ne sous-estimez pas votre importance ! Il arrive quelques fois que les conjoint(e)s se sentent mis(es) de côté les premières semaines. L'attention est portée sur le bébé et sur votre compagne, pourtant maman et bébé ont besoin de vous.

Impliquez-vous de multiples façons :



Occupez-vous de bébé (change, habillement)



Donnez lui son bain



Faites du peau à peau avec bébé



Assurez en rassurant

Bébé vous paraîtra petit et fragile mais vous ne risquez pas de lui faire du mal en le prenant, en le tenant doucement, en lui parlant, en changeant ses couches. Participez chaque fois que cela est possible !

Câlinez et promenez bébé s'il est agité. Le mouvement doux calme la plupart des bébés.

Parlez-lui et chantez-lui des chansons. Les bébés apprennent le langage en mémoire dès leur plus jeune âge en entendant parler.

Jouez avec bébé. C'est prouvé, les autres membres de l'entourage ont une façon de jouer avec les bébés différente de celle des mamans. C'est un moment précieux pour les bébés et amusant pour vous aussi.

Prenez le relais

Anticipez le retour à la maison et faites en sorte que la maman se sente accueillie.

Assurez-vous qu'elle prenne le repos nécessaire la nuit, aidez-la en berçant bébé s'il ne dort pas. Incitez la maman à faire des siestes dans la journée. Elle aura besoin de repos pour récupérer ses forces après la naissance.

Investissez-vous dans la maison :

- anticipez la préparation des repas,
 - faites les courses (en drive ou au supermarché),
 - gérez les tâches ménagères, de vous-même ou par le biais d'une aide.
- Les chèques emploi service universel (CESU) vous permettent d'employer une aide à domicile facilement.

Continuez à l'encourager, surtout si elle allaite. La réussite d'un allaitement de longue durée dépendra en partie de votre soutien !

Et par-dessus tout, communiquez !

Vous allez vivre une période d'ajustement et de changement de rôles. Il est donc essentiel de parler, d'échanger et de partager ce que vous ressentez, qu'il s'agisse du positif comme du négatif.