

La coparentalité

Lorsque l'on devient parent aucun manuel ne peut réellement nous préparer à notre nouvelle vie à 3 (ou plus). Chaque parent agit différemment, selon son bagage personnel, ses croyances et ses convictions. Il arrive parfois, qu'il y a de petits accrochages sur nos façons de voir les choses et c'est tout à fait normal! Soyez rassurés, vous restez des parents formidables pour votre enfant. Vous veillez tous les deux à son bonheur et son épanouissement.

Quelques trucs à faire avant l'arrivée de bébé

- Discutez de ce que vous voudriez inculquer à votre enfant: valeurs, type d'éducation, allaitement, orientation, etc.
- Définissez un budget pour les soins de bébé; tout en tenant compte des moyens de chacun.
- Partagez équitablement les tâches et responsabilités futures. Cela peut sembler anodin, mais comme maman nous en prenons souvent trop sur nos épaules...
- Établissez d'avance des temps de répits individuels et de couple.
- Renseignez-vous sur les ressources près de votre domicile : bénévoles en allaitement, maison des familles, relevailles, etc.

Quelques points importants pour bien vivre la coparentalité

- L'écoute et le respect dans les discussions sont primordiaux.
- Valorisez l'autre parent dans son rôle.
- Chaque parent doit prendre sa place dans la nouvelle vie familiale. Si l'autre parent a du mal à prendre sa place, tentez de l'aider.
- Il est important que les valeurs soient partagées.
- L'autre parent fait de son mieux et au meilleur de ses connaissances. Ce n'est pas parce que sa méthode est différente de la vôtre que c'est un moins bon parent.
- Il faut toujours se consulter lorsqu'il s'agit d'une décision sur le bien-être de l'enfant.

- Ne minimisez pas ce que l'autre peut ressentir.
- Évitez de parler négativement de l'autre parent en présence de l'enfant.

 Quelques lectures sur le sujet

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/famille/etre-parents-ensemble>

<https://www.lapresse.ca/societe/famille/2020-08-16/coparentalite-la-famille-sans-le-couple.php>

<https://alienationparentale.ca/files/downloads/charte-de-la-coparentalite.pdf>

<https://www.viedeparents.ca/coparentalite/>

 Les droits du parent d'un enfant allaité

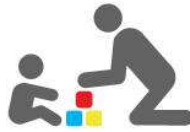
<https://educaloi.qc.ca/capsules/les-droits-du-pere-dun-enfant-allaite>

<https://www.peres-separes.qc.ca/communication--coparentalite>

10 conseils de base pour guider votre enfant avec amour



L'amour au centre de tout



Être un modèle



Avoir un comportement bienveillant



Ne pas critiquer et dévaloriser l'enfant



Encouragez l'enfant et faites-lui confiance



Ne pas dire du mal de votre enfant



Accueillir et accepter l'opinion de l'enfant



L'enfant a le droit à l'erreur et à l'échec



"Aide-moi à faire seul"



Se remettre en question



<https://www.facebook.com/LigueLaLeche/photos/a.408500578727/10158966940983728>

L'allaitement maternel... aussi une affaire de PÈRE...



L'implication du père dans l'allaitement en PRÉNATAL

Dès la grossesse

- Par les réflexions/discussions (avec la maman, avec les professionnels de la santé)
- Par la présence aux rencontres avec les professionnels
- Par la recherche d'informations (livres, forum, etc.)
- Par l'implication/ participation (atelier prénataux/ ateliers en allaitement)

L'implication du père au POSTNATAL

Prendre soin de maman pour qu'elle puisse prendre soin de bébé !

- Par le soutien et l'écoute de la maman
- Par l'encouragement et le respect du choix de la mère
- Par la recherche de ressources pour la mère (marraine) ou pour soi (père-bénévole)
- Par l'aide sous toutes ses formes : l'aider à se nourrir, lui apporter un verre d'eau, placer les coussins, aller chercher bébé, placer la tête de bébé, etc.

Quel est l'APPORT BÉNÉFIQUE de l'allaitement pour le père?

- Savoir que l'on offre le meilleur à son enfant
- Avoir une conjointe épanouit
- Valorisation du père par la mère face à son aide/écoute/soutien
- Financier (200 \$ par mois)

En cas de DIFFICULTÉS, les pièges à éviter

- Ça va bien aller... Dans les faits, on ne le sait pas...
- Laisser maman seule avec la décision cruelle de cesser l'allaitement, alors qu'il existera toujours une forme d'espoir à l'allaitement réussi
- Maman épuisée, en manque d'énergie, pour prendre la décision difficile de cesser l'allaitement
- Percevoir la fin de l'allaitement comme la perte du lien privilégié entre maman et bébé

Parents épanouis... bébé en santé !

450 990-1031 | 1 866 436-2763

nourrisourcelarentides.ca | laurentides@nourri-source.org