

Partager Article

X



Comment préparer l'arrivée de bébé

Qu'est-ce qu'un baby blues ? Quel **nécessaire pour bébé** ? Quand refaire l'amour après avoir accouché ? L'arrivée de bébé c'est une toute nouvelle aventure qui commence et donc, avec plein de questions qu'il est normal de se poser. Voici quelques petits conseils pour vous

aider à **préparer l'arrivée de bébé** !

<https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/preparation-arrivee-bebe/preparer-a...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Comment préparer l'arrivée de bébé

Qu'est-ce qu'un baby blues ? Quel **nécessaire pour bébé** ? Quand refaire l'amour après avoir accouché ? L'arrivée de bébé c'est une toute nouvelle aventure qui commence et donc, avec plein de questions qu'il est normal de se poser. Voici quelques petits conseils pour vous aider à **préparer l'arrivée de bébé** !

Mercredi 18 jan 2017

- ^[5]
- [Imprimer](#) ^[1]
- [Partager](#)

Votre bébé arrive bientôt ? De nouvelles sensations, de nouvelles émotions, un sentiment d'amour totalement inédit et un nouveau rythme seront autant de changements dans votre quotidien. Rassurez-vous ! Votre monde ne changera pas, il va tout simplement évoluer ! Voici quelques conseils pour la **préparation de l'arrivée de bébé**.

Le rythme

Si vous redoutez un peu les jours où vous serez seul(e) avec votre nouveau-né, n'hésitez pas à demander de l'aide à vos proches ne serait-ce que quelques heures. Ils seront ravis de pouponner bébé et de chouchouter maman ou papa qui pourront peut-être en profiter pour faire une petite sieste !

Pensez à faire vos courses sur Internet ! Dans un premier temps, faites une checklist pour **préparer l'arrivée de bébé pour vous faire livrer** tout le **nécessaire de bébé à sa naissance**. Si vous préférez vous déplacer pour faire vos courses, le Drive peut vous faciliter la vie en rangeant vos courses au fur et à mesure de la semaine en surfant sur vos sites marchands préférés ou ici même sur Nestlé Bébé.

Si votre partenaire peut bénéficier du congé paternité, partagez les tâches comme la lessive, les repas, les courses et reposez-vous pendant les moments de sommeil de bébé.

Le sommeil

Ce mot va nourrir quelques-unes de vos conversations les prochaines semaines ! Si bébé fait ses nuits, vous êtes des parents chanceux. Toutefois, sachez que ses nuits seront, quoiqu'il en soit, plus courtes que celles auxquelles vous étiez habitués avant l'**arrivée de bébé**.

Essayez de vous caler sur son rythme en vous couchant tôt car il sera en pleine forme dès potron-minet !

Bébé se réveille la nuit ? Pour les parents un peu moins chanceux, voici quelques conseils et astuces pour l'aider à bien dormir.

Les sensations

Vous avez cohabité pendant 9 mois environ avec votre bébé et il est donc normal de découvrir de nouvelles sensations après avoir accouché :

- **Tout d'abord physiquement** car votre corps a subi quelques transformations morphologiques (comme l'élargissement du bassin et des hanches pour accueillir votre

bébé) et il retrouve petit à petit sa forme initiale ainsi que ses jolies courbes. Ces sensations peuvent se manifester par des courbatures par exemple. Votre ventre et votre vessie ayant été sollicités pendant de nombreux mois, il se peut que vous ayez quelques « fuites » incontrôlables. Pour éviter ces désagréments, il est important de suivre une rééducation pour remuscler votre périnée et de reprendre un sport ou une activité physique douce et régulière après votre grossesse. Demandez conseils à votre médecin.

- **Vos goûts vont peut-être changer** : vous détestiez l'odeur du café pendant votre grossesse ? Vous aviez des fringales insolites ? Vous devriez retrouver ces goûts que vous aviez pour certains aliments ou boissons avant d'être enceinte et conserver certaines petites passions gustatives pour des aliments que vous avez découverts lors de votre grossesse.
- **Les petites douleurs passagères** avec notamment le retour de couches et il se peut que vos règles soient un peu douloureuses ou irrégulières après avoir donné naissance à votre bébé. N'hésitez pas à consulter votre médecin si vous avez un doute ou si vous n'avez pas retrouvé un cycle régulier au bout de 6 mois.

Les émotions

Vous avez certainement entendu parler du baby blues. Ce **phénomène est tout à fait normal** ! C'est une réaction physiologique post natale qui se **manifeste dans les 3 à 10 jours suivant l'accouchement**, parfois même lors du séjour à la maternité.

Cette étape s'accompagne souvent d'une forme de mélancolie, de difficultés à contrôler vos émotions ou de la perte d'appétit, la peur de ne pas être à la hauteur sont souvent consécutifs à la chute hormonale, mais aussi à la fatigue, à un changement dans vos repères trop brutal ou même à la tristesse de ne plus partager le même corps que votre bébé.

Rassurez-vous, ces symptômes ne durent pas très longtemps et dans tous les cas, ne restez pas seule et parlez-en à votre partenaire, à votre médecin, à vos amis. Prenez également du temps pour vous avec une activité agréable que vous aimiez faire avant votre grossesse afin de garder certains de vos repères. Enfin, osez demander de l'aide dans votre quotidien pour vous reposer.

« Pas de baby blues, est-ce normal ? » Sachez que ce n'est pas une étape « obligatoire » après un accouchement car certaines mamans n'ont aucun de ces symptômes et c'est également tout à fait normal de ne pas déprimer. Si vous ressentez un mal-être, consultez votre médecin habituel qui vous conseillera.

Pour les papas ou les conjoints qui nous lisent, vous pouvez aussi avoir un petit coup de blues après la naissance car il est possible que vous vous sentiez un peu « extérieur » et c'est une émotion tout à fait normale. Ce sont aussi de nouveaux repères à créer pour vous alors entrez dans la ronde, assistez et participez à toutes les étapes du quotidien de votre bébé. Vous pouvez par exemple parler à votre bébé quand maman lui donne le sein.

L'amour

Soyons clairs : les premières semaines votre libido sera aux abonnés absents et c'est normal et hormonal. N'écoutez surtout pas les témoignages farfelus qui pourraient vous faire croire que votre sexualité est hors norme parce que vous n'avez pas de relations sexuelles les premières semaines après l'arrivée de bébé. Soyez rassurée, bientôt votre libido sera au top ! Il faut dire qu'après une épisiotomie, quelques « fuites », des montées de laits douloureux, des nuits entrecoupées par les tétées ou des pleurs de bébé, les moments pour se retrouver sont rares et votre corps n'est pas encore prêt. Si après plusieurs mois, vous ne ressentez toujours pas de désir, n'hésitez pas en parler à un professionnel de santé. Prenez le temps, discutez-en avec votre conjoint et qui sait, vous découvrirez peut-être de nouvelles façons de faire l'amour et de redécouvrir votre corps à deux... Excitant non !?

Vous voilà - en partie - préparés pour l'**arrivée de bébé**. Sachez qu'il y a autant de méthodes qu'il y a de parents et de bébés ! Ce qui est sûr, c'est que vous êtes et que vous serez parfaits !

[En savoir plus](#) ^[6]

Ce qu'il faut retenir

- **La maternité vous a transformé !**

Votre bébé dans les bras, un instinct animal s'est emparé de vous. Vous voilà devenue protectrice et sensible ! Avoir la vie d'un petit être entre ses mains, c'est quelque chose !

- **Une petite place pour votre partenaire**

Dans la relation forte qui vous lie à votre bébé, gardez une place pour votre partenaire. Laissez-le s'occuper de votre enfant et occupez-vous mutuellement l'un de l'autre grâce à de multiples petites attentions (massages, bain à 2, discussions ...)

- **Et surtout, on n'oublie pas ...**

de s'aérer l'esprit, de voir des amis, de sortir ! Vous trouverez certainement quelqu'un dans votre entourage qui ne demande qu'à garder votre bébé pour quelques heures.

URL source: <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/preparation-arrivee-bebe/preparer-arrivee-bebe>

Liens

[1] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/preparation-arrivee-bebe/preparer-arrivee-bebe>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/preparation-arrivee-bebe/preparer-arrivee-bebe&media=https://www.bebe.nestle.fr/sites/g/files/sxd671/f/styles/thumbnail/public/field/image/bebe-lit_0.jpg&description=Comment préparer l'arrivée de bébé](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/preparation-arrivee-bebe/preparer-arrivee-bebe&media=https://www.bebe.nestle.fr/sites/g/files/sxd671/f/styles/thumbnail/public/field/image/bebe-lit_0.jpg&description=Comment%20pr%C3%A9parer%20l'arriv%C3%A9e%20de%20b%C3%A9b%C3%A9)

[3] <https://twitter.com/share?text=Comment%20pr%C3%A9parer%20l'arriv%C3%A9e%20de%20b%C3%A9b%C3%A9>

arrivee-bebe/preparer-arrivee-bebe

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/preparation-arrivee-bebe/preparer-arrivee-bebe>

[5] <https://www.bebe.nestle.fr/printpdf/38861>

[6] <https://www.bebe.nestle.fr/javascript%3A%3B>