

## 10 choses que les jeunes mamans doivent absolument savoir !

Au grand désarroi des parents, les bébés ne sont pas livrés avec un mode d'emploi... Il existe pourtant deux ou trois choses à savoir pour entrer dans cette incroyable aventure en toute sérénité !

1. Même le plus « parfait » des bébés pleure, c'est le seul moyen à sa disposition pour exprimer ses besoins. Ça n'est donc ni un reproche, ni une remise en question de vos compétences, ni une arme secrète pour vous rendre folle,
2. Avec bébé, il y a peu de problème qu'un gros câlin en peau à peau ne puisse régler,
3. De nombreuses personnes qui donnent des conseils sur l'allaitement n'y connaissent rien. N'hésitez pas à faire appel à des professionnels passionnés et formés en cas de question sur le sujet ou de difficultés,
4. Dans certaines cultures, les sages-femmes traditionnelles ne donnent leur avis que s'il est expressément demandé par les parents car il est très impoli d'accabler les jeunes parents de conseils non sollicités ! Faites passer le message à ceux qui vous cassent les pieds et ne prenez que les conseils qui vous donnent l'impression d'avancer dans le bon sens !
5. Il y a 3 règles d'or pour bien élever un enfant... malheureusement personne ne les connaît ! :-) Il n'existe pas de recette pour « bien » élever un enfant mais les vraies solutions sont en vous alors faites-vous confiance, faites confiance à votre bébé et suivez votre cœur,
6. Un bébé de 4 mois (ou plus) qui ne fait pas ses nuits c'est parfaitement normal ! Le bébé est un mammifère, les mammifères ont un sommeil fragmenté. En attendant qu'il soit prêt (aucun doute qu'il le sera), mettez en place des stratégies de récupération comme la méditation.
7. 20 minutes de méditation sont l'équivalent de deux heures de sommeil réparateur, c'est un moyen simple et efficace pour faire face à la fatigue des nuits en pointillés ! Installez-vous confortablement, inspirez, expirez, recommencez ! C'est aussi simple que ça !
8. N'ayez pas peur d'habituer votre enfant aux câlins, aux bras, au cododo, au massage, à l'écharpe... Bizarrement on n'a aucune peur d'habituer nos bébés aux couches ou aux petits pots, pourquoi ce serait différent avec le besoin de proximité ?
9. L'unique moyen de vivre dans le calme et la sérénité avec votre enfant c'est d'être à l'écoute de vos propres besoins, émotions, sensations et d'y répondre. Prenez soin de vous pour mieux prendre soin des autres !
10. Les caprices n'existent pas... oui... même si belle maman vous soutient le contraire ! Le « caprice » c'est simplement un besoin que le parent n'a pas réussi à identifier. Pour reprendre la superbe image d'Isabelle Filliozat : « Le caprice, c'est le lait qui bout et qui déborde de la casserole. Au lieu de mettre un couvercle ou de frotter les taches, j'ai besoin de trouver où est la source pour éteindre le gaz. ». Cherchez toujours le besoin derrière le comportement « inattendu » de votre enfant.