

Spécial  
Confinement

# Bien vivre sa grossesse en ces temps de confinement

DES INFORMATIONS POUR LES PARENTS DURANT LE CONFINEMENT

Venez rejoindre une discussion sur  
ce thème animée par une  
professionnelle

1 date  
au choix

28/04 de 19h à 21h  
2/05 de 9h30 à 11h30  
5/05 de 14h à 16h

Inscription au 07/77/78/95/42  
reseauparentsaveyron@pep12.fr

La grossesse est comme une parenthèse dans la vie d'une femme. Une parenthèse où la femme vit des transformations et des bouleversements tant au niveau de son corps qu'au niveau émotionnel. En cette période de confinement les grains de sable peuvent vite ressembler à des cailloux, des rochers, voire des montagnes infranchissables. Cette période impose des mesures exceptionnelles autour de la grossesse. Ce qui peut engendrer pour vous des questions, des angoisses : et si j'attrape ce virus ? Vais-je devoir accoucher seule ? Comment impliquer le futur papa alors qu'il ne peut pas m'accompagner ? Vais-je avoir un mode de garde pour mon bébé à ma reprise du travail ? Qui va garder mes aînés ? Il me manque tellement de choses pour bébé, on ne sera jamais prêts !!

## Comment agir ?



**Les mesures autour de votre suivi sont faites pour vous protéger et pour protéger votre bébé.** Ne gardez aucune question pour vous. Echangez avec votre médecin et/ou votre sage-femme et voyez comment vous pouvez simplifier vos démarches ? N'hésitez pas à demander à votre maternité quelles sont les mesures adoptées afin de pouvoir vous y préparer.

**Internet regorge de ressources (gratuites et payantes) pour les femmes enceintes :** cours de yoga prénatal, réunions virtuelles autour de l'allaitement, relaxations. Organisez vous votre préparation sur mesure avec le futur papa.

**Les nouvelles technologies peuvent être vos alliées :** prise de photos, de vidéos pendant une échographie si c'est possible ; appels vidéos au papa, à votre famille, à vos amies pendant votre séjour à la maternité.

**Listez ce qui vous paraît essentiel pour l'arrivée de bébé :** voyez ce que vous avez envie de faire vous même et sollicitez vos amis et votre famille, votre collectivité (prêts de matériel, garde des aînés)

Les services de garde Petite Enfance fonctionnent différemment en cette période, voire ils sont fermés. **Contactez les plutôt par mail, ce qui vous permettra d'aborder clairement tous les points** que vous souhaitez, et cela leur permettra à eux d'y répondre clairement dès qu'ils le pourront.

## En savoir plus

Cette période de confinement peut aussi être un moment de ralentissement dans nos vies si remplies. Savourez le temps qui vous est offert pour vous recentrer sur vous et votre bébé. Mettez à profit cette période de confinement pour créer votre bulle familiale et invitez y le papa dès que possible. Il pourra aussi s'impliquer dès votre retour de la maternité. En effet des scientifiques montrent que les papas aussi secrètent de l'ocytocine ( hormone de l'amour) quand ils passent du temps avec leur bébé, les portent, s'en occupent. En plus de fonder des bases d'attachement solides entre eux et leur bébé, cela leur permet aussi de prendre soin de vous et de prendre complètement leur place dans cette nouvelle dynamique familiale.

**Parents, ce sujet vous interpelle: Le Réseau parents en Aveyron vous propose aussi des temps de discussion avec des professionnels de la relation parent-enfant.**

