

# Cohabitions... Cohabitions



Visitez les organismes  
communautaires de votre municipalité pour connaître les  
différents services offerts.

Document produit dans le cadre du projet  
périnatalité et allaitement maternel.

Letimage Walid Inc.



Pour apprendre à se connaître

- (1) Nicole DORÉ et Danielle LE HÉNAFF, Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans : Guide pratique pour les mères et les pères, Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2008, p. 153.  
(2) Danny L. GAUTHIER, Laura N. HATJEC et Lydya ROCHELLEAU, L'allaitement maternel formation de base, Longueuil, Régie régionale de la santé et des services sociaux de la Montérégie, 2002, p. 63.



CENTRE RÉGIONAL  
DE SANTÉ ET DE  
SERVICES SOCIAUX  
DE LA BAIE-JAMES



## La cohabitation

Les centres de santé sont fiers de vous accueillir dans un environnement favorisant l'épanouissement de votre famille. Afin de vous permettre de faire connaissance avec votre petit trésor, nous vous soutiendrons dans la cohabitation. Cela signifie que votre bébé sera dans votre chambre avec vous, en tout temps, de jour comme de nuit.

Le fait d'être en présence de votre enfant en tout temps vous permettra de mieux connaître ses habitudes et facilitera votre retour à la maison. Le personnel sera présent pour répondre à vos questions, vous soutenir dans vos nouveaux rôles, vous aider et vous expliquer comment prodiguer les soins à votre bébé.

Il existe de nombreux avantages à la cohabitation<sup>1,2</sup> :

- Elle favorise le développement du lien affectif;
- Elle favorise le contact peau à peau;
- Les bébés sont plus calmes et pleurent moins;
- Elle permet de faire connaissance avec le nouveau membre de votre famille et de vous habituer à la routine des soins à prodiguer;
- Elle accroît la confiance et les aptitudes parentales;
- Elle facilite l'allaitement (reconnaissance précoce des signes de faim);
- Les nouveau-nés s'alimentent mieux et ont un gain de poids plus important;
- Elle favorise l'arrivée de la production de lait maternel plus rapidement.

Même si les bienfaits de la cohabitation sont reconnus, certains citent comme inconvénient que « la nouvelle maman a besoin de dormir la nuit ».

La littérature rapporte que la cohabitation de nuit ne réduit pas la durée de sommeil de la mère. Les bébés ont une plus longue période de sommeil, sont plus calmes et pleurent moins lorsqu'ils sont près de leurs parents. Les mères et les nouveau-nés cohabitent dans la même pièce se synchronisent pour leurs périodes d'éveil et de sommeil<sup>3</sup>.

Nous recommandons fortement que le nouveau papa ou une personne significative soit présent lors du séjour afin d'apporter : soutien, aide et recréer la dynamique familiale. Un fauteuil transformable en lit est mis à votre disposition.

Afin de prévenir l'épuisement après la venue de bébé, voici quelques petits conseils :

- Avant la naissance, préparez des repas congelés;
- Lorsque bébé se repose, reposez-vous aussi;
- Faites du peau à peau, c'est un moment calme et relaxant, pour vous comme pour le bébé;
- Laissez l'entretien ménager et la préparation des repas à quelqu'un d'autre;
- Acceptez l'aide de vos proches;
- Demandez les services d'un organisme communautaire offrant un service gratuit d'aide à la maison si disponible.

### *Rappel*

Afin de favoriser un climat propice au repos, les visiteurs (2 personnes à la fois) devront respecter les heures de visites du centre. Le nouveau papa ou une personne significative est permise en tout temps.

Vous avez reçu le livre : Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à 2 ans. Nous vous demandons de l'apporter lors de votre séjour à l'hôpital puisque les professionnels y feront référence fréquemment.