



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Présenter le nouveau bébé à vos enfants

Pour toute la famille, la naissance d'un bébé est un événement à la fois passionnant et intense. Même si vous l'avez déjà planifiée, préparée et discutée avec vos enfants, il n'en demeure pas moins que



l'arrivée du petit dernier changera la dynamique de la famille. Si l'on considère que même un changement souhaité peut s'avérer stressant, il est essentiel de réfléchir à ce que vos autres enfants éprouveront et à la façon dont vous leur présenterez le bébé.

Avant la naissance du bébé

L'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur entraîne un changement à la fois important et irréversible, comme le comprendront bientôt les autres enfants. Bien qu'il ne soit jamais facile de prévoir leurs réactions, essayez de vous mettre à leur place. Comment vous sentiriez-vous si vous cessiez soudainement d'être le centre d'intérêt de la famille?

Même si vous essayez de ne rien changer à leur routine quotidienne et de les rapprocher le plus possible du bébé, ce changement dans la dynamique familiale entraînera nécessairement un peu de ressentiment et de jalousie. Cependant, en préparant vos enfants et en les faisant participer à vos préparatifs, vous pourrez au moins les empêcher de se sentir abandonnés, soulager leurs craintes et leur faire comprendre qu'ils sont toujours très importants.

Voici ce que vous pourriez faire pour préparer vos autres enfants à l'arrivée du bébé :

Encouragez les plus âgés à :

- vous aider à choisir des vêtements ou des articles pour le bébé
- vous accompagner à une réception-cadeau pour le bébé
- préparer la chambre du bébé
- donner leur opinion sur le choix d'un nom pour le bébé
- vous accompagner à vos rendez-vous chez le médecin
- apprendre à prendre soin d'un bébé en pratiquant avec une poupée
- participer à des cours conçus pour les frères et sœurs (offerts dans certains hôpitaux)

Renseignez vos enfants à ce sujet :

- la croissance du bébé dans votre ventre
- la naissance du bébé (en tenant compte de l'âge de vos enfants et de leur compréhension)
- les soins à donner à un nouveau-né
- les changements qui toucheront la routine familiale
- la personne qui s'occupera d'eux pendant que vous serez à l'hôpital.

Aidez-les à se sentir importants

- Pensez à leur acheter un tee-shirt dont le décalque dirait, par exemple, « Je suis un grand frère/une grande sœur ».

- Laissez-les choisir un cadeau pour le bébé, un gâteau pour célébrer la naissance et-ou des ballons qu'ils apporteront à l'hôpital ou qui décoreront la maison à l'arrivée du bébé.
- Achetez-leur un petit cadeau et offrez-leur des gâteries lorsque quelqu'un vous apportera un cadeau pour le bébé.

Le jour de la naissance du bébé

Appelez vos enfants et annoncez-leur la nouvelle en premier. Organisez-vous pour qu'ils soient les premiers à vous visiter à l'hôpital. Si possible, laissez-les tenir le bébé dans leurs bras (avec de l'aide). Prenez une photo du nouveau-né avec les autres enfants.

Afin que les enfants plus âgés sentent qu'ils participent à l'arrivée du bébé à la maison, laissez-les :

- décorer la maison, faire un dessin pour vous et-ou le bébé, suspendre une banderole de bienvenue, etc.
- vous aider à installer le bébé dans sa nouvelle chambre
- ouvrir les cadeaux du bébé

Lorsque tout le monde sera installé, assurez-vous de passer du temps avec chacun de vos enfants et dites-leur à quel point vous êtes fière de ce qu'ils ont fait en tant que grande sœur et grand frère.

La nouvelle routine quotidienne

Si vos enfants plus âgés le souhaitent, laissez-les vous aider à prendre soin du bébé. Ils se sentiront alors engagés, utiles et plus près de leur nouveau frère ou de leur nouvelle sœur. Ils pourraient, par exemple :

- choisir les vêtements du bébé
- aider à changer sa couche
- aider au moment de donner le bain
- aider au moment de coucher le bébé
- pousser le carrosse du bébé

Les réactions de vos enfants plus âgés

Il est parfaitement normal que les enfants plus âgés manifestent un comportement régressif. Ils pourraient devoir recommencer à porter une couche, réclamer un biberon ou le sein, parler comme un bébé ou pleurer plus souvent. Ils voient tous les soins que vous donnez au bébé et ils essaient d'utiliser les mêmes tactiques pour attirer votre attention.

Ils pourraient aussi piquer une colère pour attirer votre attention. À moins que leur comportement soit violent ou dirigé contre le bébé, essayez l'humour avec vos enfants. Dites-leur souvent qu'ils occupent une grande place dans votre cœur. Essayez d'accorder du temps à chacun et, autant que possible, maintenez votre ancienne routine. Si vos enfants semblent en colère ou blessés, encouragez-les à parler de leurs sentiments ou à les illustrer par des dessins, de façon à ce que vous puissiez les aider à composer avec leurs émotions.

Si vous avez plusieurs enfants, ils pourraient se mettre à se disputer entre eux, en raison des changements à la dynamique familiale et des tensions qu'ils ressentent. Aidez-les à comprendre qu'il est normal d'éprouver du ressentiment et de la jalousie envers le bébé. Cependant, définissez clairement les limites.

Faire participer tous les enfants de la famille aux préparatifs et à la naissance de leur frère ou de leur sœur peut s'avérer non seulement enthousiasmant, mais aussi gratifiant et thérapeutique. Le partage de cette expérience agréable peut aussi resserrer les liens familiaux et facilitera l'adaptation à l'arrivée d'un nouveau bébé dans la famille.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.