



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.

## Accueillir le nouveau-né à la maison

Félicitations! Le fait d'être parent suscite quantité d'émotions nouvelles telles que la joie, la fierté, le bonheur et l'émerveillement. Mais, mis à part le langage enfantin et les cris d'admiration de vos parents et amis, de multiples nuits blanches vous attendent, tout comme de la tension et de la fatigue.



Parfois, le stress occasionné par l'arrivée d'un nouveau bébé ne disparaît jamais complètement. Il y a cependant des mesures que vous pouvez prendre pour rendre cette aventure plus agréable et plus facile pour l'enfant et vous.

**Acceptez de l'aide.** Vous n'êtes pas obligée d'assumer seule la responsabilité des soins du bébé. Divisez les tâches entre votre conjoint et vous. Acceptez aussi l'aide que vous offrent les parents et les amis. Les tâches comme le nettoyage, la lessive, l'épicerie et la cuisine peuvent être effectuées par d'autres, ce qui vous donnera plus de temps libre. Si votre budget le permet, vous pourriez aussi embaucher une personne pour vous aider.

**Laissez le répondeur prendre le message.** Il arrive qu'un téléphone qui sonne sans arrêt ait un effet distrayant. Même s'il est merveilleux que vos amis et les membres de votre famille veuillent prendre des nouvelles de vous et de votre bébé, cela risque également de vous distraire lorsque vous vous occupez de votre enfant. Enregistrez un message amical les remerciant d'appeler et leur indiquant que vous tâcherez de les rappeler dès que possible.

**Ne négligez pas votre propre santé.** Il vous sera difficile de prendre soin de bébé si vous êtes malade ou épuisée. Les nouveau-nés exigent beaucoup de soins et d'attention; il est donc important que vous soyez en mesure de lui accorder toute votre attention. Essayez de vous reposer pendant que votre bébé sommeille au lieu d'en profiter pour vous rattraper dans vos tâches ménagères. Vous devrez faire de nombreux ajustements pendant cette période; or, votre santé et votre bien-être sont beaucoup plus importants qu'une maison immaculée.

**Bâissez-vous un réseau de soutien.** Être un nouveau parent est une expérience très enrichissante, mais ce n'est pas facile. Rendez-vous compte que vous n'êtes pas seule dans cette situation et qu'il y a des gens vers qui vous pouvez vous tourner pour obtenir de l'aide et des conseils. Organisez-vous pour qu'il y ait des rencontres avec d'autres nouveaux parents à votre centre communautaire ou hôpital local. Le fait de parler de vos expériences et de vous faire part de vos stratégies respectives vous aidera entre autres à vous sentir moins isolée durant cette période.

**Allez prendre l'air!** Quand vous commencez à vous sentir surmenée ou quand votre bébé devient vraiment difficile, essayez de passer un peu de temps à l'extérieur, si le temps le permet. Une bouffée d'air frais et la lumière naturelle auront un effet apaisant sur votre bébé et vous. Quand vous sortez, habillez votre bébé de façon appropriée et évitez de vous exposer directement à la lumière du soleil. Le fait de sortir vous aidera à réduire le stress; de plus, c'est aussi une façon saine de passer du temps en compagnie de votre nouveau poupon.

Prendre soin d'un nouveau bébé exige de nombreux efforts, mais tout ce stress est temporaire. Comme toute nouvelle expérience d'apprentissage, il y aura des moments agréables et d'autres qui seront remplis de tension. Profitez pleinement des moments de bonheur, de fierté et d'émerveillement que vous

procure votre rôle de parent. Prenez les choses un jour à la fois et, bientôt, ce nouveau rôle deviendra une seconde nature pour vous.

© 2025 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services 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.