

# Devenir parent



Même si le plus beau métier du monde est celui d'être parent, cela ne signifie pas qu'il s'exécute avec facilité.

Il est clair que vous jouirez de moins de liberté, de sommeil, de temps pour soi, que vos amitiés changeront et que vous ressentirez un certain degré d'isolement.

Toutefois, apprenez à sourire à la vie et à accepter que tout a changé, mais pour le MIEUX.

Apprenez à vous faire confiance et à ne pas vous juger sévèrement. Vous êtes également en apprentissage.

Le temps vous montrera indéniablement que vous êtes en train de vivre la plus belle expérience de votre vie, à ressentir l'amour véritable.



manon.doula@gmail.com  
06.37.99.62.43

 haumea\_doula  
 Hauméa Doula  
 haumeadoula.com

Quand Bébé  
arrive dans  
la famille



# Grand frère, Grande sœur

Voilà, vous avez passé le pas : la famille s'agrandit ! Vos premiers bébés prennent un grade et deviennent grand frère ou grande sœur.

Une nouvelle organisation, des ajustements à prévoir et des aînés à préparer à cette nouvelle arrivée.

Tout d'abord, il est important d'accepter la réaction des aînés, qu'elle soit négative ou positive, tant qu'il n'y a pas de violence. Les aînés peuvent mettre du temps à accepter l'arrivée de bébé.

## Quelques conseils pratiques :

- N'hésitez pas à rassurer l'enfant sur votre amour pour lui, sur sa place dans la famille.
- Tolérez sa réticence à prêter ses jouets, pour lui laisser le temps de s'habituer à cette nouvelle notion du vivre ensemble. Après tout, vous ne plus vous ne prêteriez pas votre voiture à un inconnu, n'est-ce pas ?
- Evitez d'ajouter une grosse étape suite à la naissance (déménagement, propreté, etc).
- Proposez lui de participer aux soins du nouveau-né : vous donner la couche propre, aller jeter la couche sale, vous donner le coton... Intégrez le à la nouvelle organisation.
- Vous pouvez proposer à l'enfant de choisir un doudou, un cadeau à offrir à la naissance du bébé et inversement, lui offrir un cadeau au nom de ce dernier.
- Vous pouvez le préparer à l'arrivée du bébé à l'aide de livres portant du le sujet, vous pouvez ensuite débriefer avec lui, discuter de votre propre situation et en profiter pour le préparer également à la séparation due au séjour à l'hôpital.



# Le reste de la famille

## Les grands-parents

Les mots d'ordre seront : respect, ne pas se laisser envahir ni dicter, instaurer une bonne communication, dialoguer sur l'éducation choisie et la respecter, leur donner uniquement la place qu'on souhaite donner.

De eux à l'enfant, il ne résidera qu'amour et envie de choyer

## Les animaux de compagnie

Parfois considérés comme nos propres enfants, nos amis à poils ont eux aussi besoin d'être préparés à l'arrivée d'un nouvel occupant :

Avant le retour à la maison, apportez un bonnet que le bébé a porté pour que l'animal se familiarise avec son odeur et la reconnaisse à son arrivée à la maison ;

Ne tolérez aucun écart de conduite ;

Continuez d'accorder des moments d'attention quotidiens à votre animal pour éviter de le délaisser et de générer de la jalousie.

Ils pourront très certainement devenir de très bons amis par la suite.

## Gérer les visites

On sait à quel point les visites peuvent être fatigantes à la maternité comme au retour à la maison.

Au mieux, évitez les visites à l'improviste, fixez vous même les rendez-vous.

Apprenez également à dire non, à décliner si vous ne vous sentez pas apte à recevoir ou à sortir.

Laissez un message public sur les réseaux sociaux peut vous permettre de partager la nouvelle au plus grand nombre en une fois et d'éviter de radoter sur les détails lors des rencontres.