



PRÊTS À DEVENIR PARENTS?



Questions de couple et plus encore

Bien des parents vous diront que, peu importe ce que vous faites pour vous préparer à accueillir bébé, vous ne serez jamais totalement prêts. Vous vivrez des moments magiques que vous ne voudrez changer pour rien au monde. Mais ils vous rappelleront aussi que vous amorcez l'un des plus importants changements de votre vie.

Le partage des tâches, les soins à donner et les « acrobaties » inhérentes au rôle de parents doivent être examinés. Aujourd'hui, les mères et les pères collaborent davantage à trouver un juste équilibre entre le travail et les besoins des enfants. Le père joue un plus grand rôle que par le passé. Mais la femme assume toujours la plus grande part de la charge familiale. D'où l'importance pour les couples de bien réfléchir à ce qui les attend.

À partir du moment où vous saurez que vous êtes enceinte et jusqu'à ce que bébé ait 18 mois, attendez-vous à ce que votre couple vive certaines périodes difficiles. Pour bien vous y préparer, discutez et réfléchissez à l'idée d'être parents avant la grossesse.

Les grandes questions de l'heure

Un nouveau-né doit être nourri de huit à douze fois dans une période de 24 heures. Savez-vous à quel point vos journées et vos minutes seront chargées et votre horaire exigeant? Avez-vous parlé du partage des tâches avec votre partenaire?

VOUS		TÂCHES	PARTENAIRE	
Période avant bébé	Période après bébé		Période avant bébé	Période après bébé
		Repas		
		Sommeil		
		Loisirs		
		Ménage		
		Cuisine		
		Épicerie		
		Lessive		
		Pelouse		
		Travail		
		Autre		
		Nourrir bébé		
		Changer bébé		
		Laver bébé		
		Réconforter bébé		
		Jouer avec bébé		
		Autre		



PRÊTS À DEVENIR PARENTS?

N'oubliez pas que, pendant les six premières semaines suivant l'accouchement, la maman est souvent très occupée à :

- ❖ se remettre de sa grossesse, du travail et de l'accouchement;
- ❖ s'attacher au bébé et établir des liens affectifs avec lui;
- ❖ allaiter bébé au sein.

Outre le temps... que signifie pour vous avoir un bébé?

Mettez de côté les images qui défilent dans votre tête sur les changements qu'occasionnerait l'arrivée d'un enfant et faites-vous une vue d'ensemble de la situation.

Sur une échelle de 1 à 10, comment un bébé pourrait-il influencer sur votre bonheur?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Frustration et anxiété Bonheur total

Sur une échelle de 1 à 10, quel est le degré d'entente au sein de votre couple?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Nombreux conflits Pas de conflit

Comparez vos réponses avec celles de votre partenaire. Parlez des raisons qui ont motivé vos réponses et voyez comment elles influencent votre décision d'avoir un enfant. Si vos impressions sont très différentes, il est temps d'y réfléchir et de résoudre les problèmes.

RESSOURCES LOCALES

Parents et amis :

Bureau de santé publique : Communiquez avec la Ligne INFO au 1 800 268-1154 / 416-314-5518

Centre de la petite enfance de l'Ontario de ma région : 1 866 821-7770

Survivre aux premières semaines

- ❖ Qui fera le ménage pendant les premières semaines? Et est-ce nécessaire de le faire?
- ❖ Qui fera la lessive la première semaine?
- ❖ Quand maman aura-t-elle le temps de prendre un bain et de s'occuper d'elle?
- ❖ Qui s'occupera de préparer les repas?
- ❖ Qui emmènera bébé passer ses examens médicaux?
- ❖ Quelles personnes pourraient vous aider la première semaine?
- ❖ Comment vous retrouverez-vous en couple les premières semaines?

Se faciliter la tâche...

- ❖ Renseignez-vous auprès d'une infirmière en santé publique sur les services de santé offerts avant, pendant et après la grossesse.
- ❖ Demandez aux parents de jeunes enfants de vous parler de leurs expériences.
- ❖ Renseignez-vous sur les services communautaires offerts aux jeunes familles.
- ❖ Discutez avec votre partenaire de la manière de partager les tâches.
- ❖ Voyez avec vos parents ou vos familles comment ils peuvent vous aider.