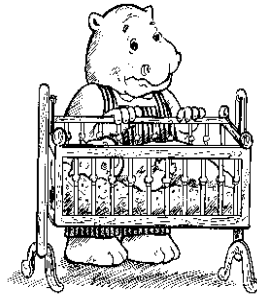




## L'arrivée du deuxième bébé Bringing Home the Second Baby

Certains parents supposent qu'un nouveau bébé sera accueilli dans la famille par son aîné avec amour, tendresse et joie. D'autres parents s'attendent à de la jalousie, à de l'hostilité et à des écarts de conduite.



En fait, de telles réactions représentent des extrêmes. La plupart des enfants ressentent une grande variété d'émotions envers le nouveau membre de leur famille. Heureusement, il y a plusieurs choses que les parents peuvent faire afin de faciliter le passage harmonieux à une vie de famille avec deux enfants.

### Introduisez graduellement l'idée

Avant même de commencer à parler de l'arrivée de votre bébé, familiarisez votre enfant avec l'idée que les familles comptent souvent plusieurs enfants. Lors de vos activités quotidiennes, faites-lui remarquer les familles que vous rencontrez, en particulier celles qui comptent à la fois un jeune enfant et un bébé. Faites la promotion de cette idée comme d'une chose positive.

Certains parents s'inquiètent parfois du fait qu'ils ne peuvent communiquer efficacement avec leur jeune enfant au stade préverbal, mais les tout-petits comprennent souvent beaucoup plus qu'ils n'expriment. N'hésitez pas à parler avec votre enfant en utilisant un langage simple et, autant que possible, en discutant de choses qu'il peut aussi observer.

Les neuf mois de la grossesse représentent une très longue période d'attente pour votre enfant. Avant d'aborder le sujet, attendez que celui-ci soit en mesure de constater les changements physiques qui s'opèrent chez sa mère. Cependant, si vous ne pouvez vous empêcher d'annoncer la nouvelle à la famille et aux amis, assurez-vous d'en informer également votre petit. C'est par vous, et non par les autres, qu'il devrait apprendre la nouvelle. Abordez le sujet avec lui de façon simple.

### Favorisez son indépendance

Si vous prenez habituellement soin de votre enfant à la maison, aidez-le à développer des intérêts et des amitiés à l'extérieur avant l'arrivée du nouveau bébé. Heureusement, les tout-petits aiment jouer avec d'autres enfants. Mais il est possible que votre enfant éprouve de la timidité au début. Vous pourriez donc profiter des premiers mois de la grossesse pour l'habituer à participer à un groupe de jeu une ou deux matinées par semaine. Vous pourriez aussi créer des liens avec d'autres parents d'enfants du même âge qui sont disposés à échanger des visites de jeu.

### Commencez tôt à faire des changements

Les enfants n'aiment pas le changement; il est donc important de faire en sorte qu'ils n'associent pas les changements survenant dans leur vie avec l'arrivée du bébé. C'est pourquoi toute modification à la routine de votre petit, qu'il s'agisse de l'apprentissage de la propreté ou de l'arrêt de l'allaitement maternel, devrait idéalement être effectuée bien avant la venue du nouveau bébé. Et le remplacement des personnes qui s'occupent de lui devrait aussi se faire le plus tôt possible.

### Abordez le sujet du bébé

Après avoir informé votre enfant de l'arrivée d'un nouveau bébé, répondez aux questions qui lui viennent à l'esprit. Mais s'il semble indifférent, n'insistez pas. Vers la fin de la grossesse, procurez-lui des livres et des vidéos adaptés à son âge sur la grossesse et la naissance. Montrez-lui aussi des photos de lui lorsqu'il était bébé et rappelez-lui à quel point vous étiez enthousiaste à l'idée de sa venue au monde.

Si vous prévoyez lui faire passer quelques jours chez grand-mère lors de l'accouchement, faites quelques séjours d'essai auparavant afin de veiller à ce que l'expérience lui plaise.

Comme la plupart des jeunes enfants aiment se sentir utiles, vous pourriez demander à votre enfant de vous aider à plier et à ranger les vêtements du nouveau-né.

Invitez-le à participer aux préparatifs et demandez-lui son avis sur la décoration de la chambre du bébé (à propos des motifs du papier peint ou des nouveaux draps, par exemple). Dressez un portrait réaliste de ce qu'est un bébé : ne le présentez pas comme un « camara-de de jeu », car il ne pourra l'être avant un certain temps. Profitez des occasions qui s'offrent à vous de lui montrer de quoi ont l'air les nouveau-nés et comment ils se comportent.

## Le jour de la naissance

Même si vous vous rendez à l'hôpital pour l'accouchement en pleine nuit, réveillez votre enfant pour lui apprendre la nouvelle. Rappelez-lui des dispositions qui ont été prises pour sa garde et assurez-le que vous le reverrez très bientôt.

## L'arrivée à la maison

Selon son âge, votre enfant pourrait, à la vue du bébé, revenir lui-même à ses comportements antérieurs de bébé. S'il vient de faire l'apprentissage de la propreté, par exemple, il pourrait recommencer à mouiller sa culotte. S'il vient de laisser son lit de bébé, il pourrait vouloir le retrouver. Ne vous inquiétez pas : il retrouvera vite un comportement plus « mature ».

Assurez le calme pendant les boires du bébé en préparant à l'avance un goûter pour votre aîné, et en faisant jouer sa cassette préférée ou en lisant ensemble ses livres favoris. Certaines mères trouvent pratique d'installer leur nourrisson dans un porte-bébé hamac pendant l'allaitement, car cela leur permet d'avoir au moins une main libre pour tourner les pages du livre de leur aîné ou pour le dorloter.

## Un petit visiteur de nuit

Attendez-vous à recevoir des visites de votre enfant la nuit. Que ce soit parce que le bébé dort dans votre chambre ou parce qu'il a besoin d'être rassuré sur le fait qu'il doit désormais partager votre attention, il n'est pas rare qu'un tout-petit se rende la nuit dans le lit de ses parents. Cela peut sembler adorable, mais un petit visiteur de nuit a tendance à tenir tout le monde éveillé. Essayez de le remettre au lit et de répéter une partie de sa routine habituelle du coucher. Vous pourriez aussi lui préparer un lit sur le sol près du vôtre à l'aide d'une couverture repliée ou d'un sac de couchage et lui suggérez d'y dormir s'il en ressent le besoin. Très souvent, cela suffit à satisfaire son désir de rester à proximité de ses parents, tout en permettant à ceux-ci de dormir correctement.

## Encouragez-le à vous aider

Les jeunes enfants adorent aider; profitez-en pour faire sentir à votre enfant que le nouveau-né est aussi un peu le sien et assignez-lui de véritables tâches à effectuer. Faites-lui sentir que le bébé l'aime : par exemple, dites devant lui à votre entourage qu'il semble aimer davantage son grand frère ou sa grande sœur que les

autres. Bien sûr, avec le temps, la grande sœur ou le grand frère deviendra effectivement son préféré, car les cadets ont tendance à adorer leurs aînés.

## Acceptez ses émotions

Pour un enfant plus âgé, un bébé représente parfois un sérieux désagrément. Il est difficile de devoir constamment se comporter comme un « grand » et d'attendre, pour avoir un peu d'attention, que maman finisse d'allaiter le nourrisson ou que papa le mette au lit. Ne tentez pas de convaincre votre enfant de modifier ses sentiments; soyez plutôt à l'écoute de ceux-ci et donnez-lui des mots pour les exprimer.

Réservez chaque jour à votre enfant du temps juste pour lui. Au lieu de vous dépêcher de faire le ménage ou le repas lorsque le bébé est endormi, ralentissez plutôt la cadence et passez du temps avec son aîné. S'il fait encore la sieste, blottissez-vous l'un contre l'autre et reposez-vous ensemble, ou bien, partagez un goûter et lisez-lui son livre favori. Faites-lui sentir aussi qu'il est à nouveau le centre de l'univers, même si ce n'est que pour un moment. Expliquez-lui également qu'il y a de la place dans votre cœur à la fois pour lui et pour votre bébé.

---

**Cette HealthLink BC File [fiche santé de la C.-B.] présente des idées pour vous aider dans votre difficile tâche de parent. D'autres sujets de cette série sur le développement de l'enfant pourraient aussi vous être utiles. Vous en trouverez la liste et le lien sur le site Web du Guide santé de Colombie-Britannique à :**

[www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm)



Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLink BC File, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le 8-1-1 en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.