

CONSEILS POUR PREPARER L'ARRIVEE D'UN DEUXIEME BEBE

Pour cet article, nous laissons la parole à @Delphine.slh, maman de Nahel et Nour ! Delphine est infirmière, elle partage son quotidien de maman sur les réseaux sociaux pour aider les familles dans leur quotidien. Aujourd'hui, nous évoquons l'arrivée du second enfant et les bouleversements que cela peut entraîner.

1. Préparer l'environnement

Afin de préparer au mieux l'arrivée du 2eme enfant, il est tout d'abord important de faire le point sur ce qu'on a gardé du premier. Pour **éviter les doublons**, on ressort tout ce qu'on avait laissé de côté et on voit si c'est encore fonctionnel, sécuritaire et si ça a toujours une utilité. Cela va nous permettre de faire la liste de ce qu'on a déjà et de ce qu'on doit racheter ! C'est aussi l'occasion de **faire un bon tri**, entre ce qui peut être donné, vendu ou à jeter. Nous avons ainsi une meilleure vue d'ensemble et gagnons de l'espace pour les nouvelles affaires de bébé !

2. Organiser l'espace

Avec un nouveau-né, on est toujours un peu débordé. On peut être fatiguée et manquer de temps, surtout avec un autre enfant déjà à la maison. Il est donc primordial d'organiser et **optimiser son espace** en amont. Vous pouvez par exemple installer plusieurs petits **coins changes** dans la maison. Un dans le salon pour la journée, un dans la chambre pour la nuit...Il se compose de couches, coton, eau ou liniment, serviette et body de rechange.

Préparez-vous un petit panier sur votre table de chevet. Eau, snacks, livre...tout ce qui vous ferait plaisir avant de vous endormir ou en pleine nuit pendant les réveils de bébé !

3. Faire une liste des personnes ressources

Les **personnes ressources** ce sont ces personnes sur qui on va pouvoir compter lorsque bébé sera là. Il est important de les identifier en amont pour ne pas chercher à la dernière minute qui appeler pour telle ou telle situation. Par exemple, qui de la famille ou amis pourrait nous aider à ranger la maison ? Aller faire un tour au parc avec l'aîné ? Qui va pouvoir nous amener un petit plateau repas quand on n'a pas eu le temps d'aller faire les courses ?

Il ne faut pas hésiter à **demande de l'aide**, vos proches se sentiront utiles et fiers de participer à votre quotidien de **jeunes parents**. Vous serez surpris du monde qui se rendra disponible pour vous apporter un peu de **soutien et de repos**.

Parmi les personnes ressources, et grâce à votre expérience avec le premier, listez également les **professionnels** à contacter. Sage-femme, pédiatre, conseillère en lactation, pmi du coin...

4. Choisir son mode de garde en amont

Pour ne pas se retrouver à quelques jours de la **reprise du travail** sans mode de garde, il est essentiel d'y réfléchir en amont. Assistante maternelle, famille ou crèche, renseignez-vous pour savoir ce qui vous convient le mieux.

N'hésitez pas à vous faire accompagner dans vos démarches ! Choisir Ma Crèche vous aide par exemple à trouver une **place en crèche** via le co-financement de votre entreprise. En effet, de plus en plus d'employeurs s'engagent dans la **parentalité** de leurs salariés pour garantir

un **retour au travail serein**. Grâce à certaines aides fiscales et un suivi personnalisé, Choisir Ma Crèche leur permet de vous soutenir facilement.

5. Intégrer l'aîné

Autre petit conseil pour que l'arrivée du petit frère ou de la petite sœur se fasse en douceur, c'est d'intégrer l'aîné. En fonction de son âge, il est essentiel de **verbaliser** ce qui l'attend. Cela peut passer par des livres, l'impliquer dans la préparation de la chambre, lui montrer les échographies, lui expliquer où et avec qui il sera pour le départ à la maternité de papa et maman...

Certains parents préparent même une « boîte à grand frère / sœur ». L'idée est d'y insérer quelques petits cadeaux pour l'aîné, à lui donner juste avant le **départ à la maternité**. On peut y glisser par exemple une petite sucrerie, un petit livre sur une histoire de fratrie, un album photos de famille, une activité (gommettes, figurines...). Cela lui donnera l'impression d'être un peu avec vous et de ne pas se sentir délaissé. Ma Petite Fratrie propose des box spéciales pour accompagner vos enfants dans cette transition et autres grands moments de vie.

Lorsque bébé est là, ne pas hésiter à le faire participer aux changes, au bain, lors de l'alimentation etc.

6. Lâcher prise, se faire confiance et s'écouter

Enfin, le meilleur conseil que je puisse donner est de **lâcher prise**. Plus facile à dire qu'à faire. Mais se faire confiance est la chose la plus importante lorsqu'on accueille notre enfant. Qu'il s'agisse du premier, deuxième, troisième (ou plus), une nouvelle organisation est toujours nécessaire et apporte son lot de hauts et de bas. Quoi qu'il en soit, **vous êtes les meilleurs parents** pour vos enfants et l'important n'est pas d'être parfaits mais d'être soi. Soyez fiers de vous et donnez simplement le meilleur pour votre famille !