

## S'adapter aux changements liés à la naissance

Temps de lecture : 5 minutes Publié le 24 juin 2019 - Mis à jour le 17 juillet

L'arrivée de bébé entraîne beaucoup de changements. Pour le corps de la femme, pour le couple, dans les liens familiaux ou amicaux... Il faut plusieurs mois, parfois plusieurs années pour s'habituer. Que chacun trouve sa place, y compris pour les frères et sœurs s'il y en a. Généralement, cela se passe bien mais anticiper ces changements permet de bien les gérer.

### Quels sont les changements à prévoir dans la famille et les amis ?

C'est une nouvelle cellule familiale qui se crée. Grâce à l'arrivée de notre bébé, nos propres parents deviennent grands-parents, nos frères et sœurs deviennent oncles et tantes. Si on a déjà des enfants ils vont devenir grand frère ou grande sœur : une nouvelle place importante.

Ces changements, s'ils semblent positifs, peuvent parfois être difficiles à vivre. Ils peuvent créer des tensions, des rivalités, un sentiment d'envahissement.

Il faut que chacun puisse exprimer ses besoins, recherche ce qui est bon pour lui. Il faut aussi **savoir prendre de la distance vis-à-vis des nombreux conseils qui nous sont donnés**, qu'on les demande ou pas.

Les relations amicales peuvent évoluer aussi. Un éloignement se fait naturellement avec certains amis. Et on se rapproche d'autres. L'arrivée d'un bébé est aussi souvent une occasion de se faire de nouveaux amis à travers de nouvelles rencontres. Lors d'activités pour les jeunes mamans ou les parents, de sorties au square, etc...

### FOCUS bien-être

Comme pendant la grossesse, il est important de pouvoir parler de ses besoins et ses envies à ses proches sans être jugé.

### Comment faciliter l'accueil de bébé dans sa fratrie ?

Les sentiments d'inquiétude ou de jalousie à l'arrivée de bébé concernent aussi les enfants. Chacun peut l'exprimer à sa manière. Les plus grands connaissent parfois une phase de régression. C'est normal. Il ne faut pas s'inquiéter ni les gronder. Petit à petit chacun trouvera sa place et **tout rentrera dans l'ordre**.

Pour que les grandes sœurs et grands frères ne se sentent pas rejetés à l'arrivée du bébé, ils doivent être préparés à cet événement. Savoir que l'on a prévu une solution de garde pour la période de l'accouchement, être rassuré sur notre amour. Il peut avoir **besoin d'un peu de temps pour accepter le changement** et s'y adapter. Son comportement peut changer pendant cette période,

pas d'inquiétude.

Il est important de gérer la situation selon son instinct.

### **Voici toutefois quelques idées pour préparer la rencontre d'un aîné avec bébé :**

- Prévoir un temps privilégié pour la rencontre. S'il ou elle en a envie et en fonction de son âge, on peut lui montrer comment faire un câlin et prendre le bébé dans ses bras...
- Préparer un sac ou une boîte de grand frère ou grande sœur, remplie de petits cadeaux collectés pendant la grossesse : des photos, des petits mots doux,...
- À la maternité, ramener une photo de toute la famille pour lui montrer qu'on pense aussi à elle/lui ! En plus ça fait du bien d'avoir une belle photo.
- Lui faire choisir un petit cadeau pour son frère ou sa sœur ;
- Lui raconter comment s'est passé sa propre naissance et lui dire que ce que l'on fait avec le bébé, on l'a aussi fait pour lui. Que l'on a adoré le moment où il était bébé mais qu'on l'aime maintenant tel qu'il est et que c'est agréable de le voir grandir et de faire de nouvelles choses avec lui.
- Se ménager du temps pour faire une activité avec le ou la « grand.e » en faisant garder le bébé.
- En fonction de son âge, le faire participer aux soins du bébé, pour le valoriser.
- Être attentif à ce que les adultes (grands-parents, famille, amis) accordent aussi de l'intérêt à l'aîné.

### **Comment reprendre les activités familiales ?**

Avec l'arrivée d'un bébé notre rythme de vie change. Un nouvel équilibre se met progressivement en place.

Il faut parfois faire des choix, prioriser ou même interrompre des activités pratiquées avant la naissance. Les besoins de certains parents passent au second plan. Que ce soit pour la maman ou pour le papa.

Se soutenir mutuellement, en parler en couple, permet de rappeler à l'autre que chacun est important dans la nouvelle famille. On peut alors plus facilement trouver des solutions pour que chacun ait des moments pour soi. L'occasion de recharger ses batteries.

Après la période d'adaptation, l'énergie revient. Le besoin de sortir en famille peut se faire sentir et il ne faut pas s'en priver. **La plupart des activités familiales peuvent continuer avec bébé.** Les sorties, même très courtes, font du bien à tous. Cela permet de ne pas rester isolé, de rencontrer d'autres personnes.

### **Et pour ce qui concerne la sexualité ?**

Le couple est aussi chamboulé avec l'arrivée d'un bébé. Il est important pour l'équilibre de chacun d'accorder du temps à son ou sa partenaire et à son couple.

Dans les premiers temps ce n'est pas facile. Mais même si ce n'est que quelques minutes, échanger des gestes de tendresse, des attentions, des compliments, se dire que l'on s'aime permet d'entretenir le lien.

La sexualité est souvent mise en sourdine, avec une baisse de la libido. Ce peut être pour des raisons

physiques : inconfort lié à l'accouchement, fatigue, pas à l'aise avec son corps. Ce peut être aussi parce que le bébé occupe toute la place dans notre esprit.

Pour la reprise de la sexualité après l'accouchement, il n'y a pas de règle. En l'absence de contre-indication médicale, on peut vivre des activités sexuelles sans crainte si on en a envie. Le moment pour reprendre les relations sexuelles avec pénétration varie selon les besoins et les préférences de chacun.

Il faut savoir se donner du temps et **laisser notre vie sexuelle s'adapter à nos nouvelles réalités**. La sexualité se transforme, partager ses sentiments et ses craintes est alors important, aussi bien pour la maman que pour le papa.

---

**Source URL:** <https://agir-pour-bebe.fr/sadapter-aux-changements-lies-la-naissance>

