

### Thématique : **Adaptation à la parentalité**

#### **ON NE NAÎT PAS PARENT, ON LE DEVIENT!**

Après la naissance d'un bébé, c'est normal de se sentir dépassés, inquiets, épuisés et heureux à la fois. S'occuper d'un bébé demande beaucoup d'attention, enlève du temps pour se reposer et amène les parents à modifier leurs habitudes<sup>1</sup>.

«  
Tous les enfants naissent avec un manuel d'instructions...  
... C'est à ses parents qu'il revient d'en être les auteurs! — source inconnue  
»


Il ne faut pas hésiter à discuter des émotions vécues par chacun, de ses attentes par rapport à la grossesse et de ses valeurs concernant l'éducation des enfants. Discutez aussi de vos craintes concernant le bébé ou votre rôle de parent comme :

- la participation de l'autre parent à l'accouchement;
- les stratégies pour trouver du temps pour le couple après l'arrivée du bébé;
- le partage des tâches et des soins à l'enfant après l'accouchement;
- les attentes de chacun par rapport à l'autre concernant l'engagement et l'intimité.

Source : Naître et grandir 

#### **Le saviez-vous?**

« Les forces et les préférences des parents sont complémentaires. C'est pourquoi il est bon de faire équipe! »

Nous vous invitons à faire ce petit test en ligne vous permettant de réfléchir sur le partage des tâches : Le partage des tâches entre partenaires. 

<sup>1</sup> Référence Guide Mieux vivre avec son enfant : Site Web INSPQ 

## Maximiser votre rencontre avec nous!

Afin de rendre optimale votre expérience avec nous, il est demandé aux futurs parents de prendre quelques minutes pour réaliser, avant la rencontre, ces 3 petits exercices préparatoires :



### Visionner

Le sommeil de notre enfant  
(durée 2:30 minutes)



### Lire

- » Devenir père
- » Devenir mère



### Réfléchir

- » Quelles sont vos idées de stratégies pour vous préparer à votre nouvelle réalité de parents?

- » Quelles ressources pensez-vous solliciter avant l'accouchement pour vous soutenir après la naissance?

## Vous êtes curieux et voulez en savoir davantage?

Voici les ressources à consulter :

### RESSOURCES

- Place 0-5 Service de garde
- Organisation familiale | Naître et grandir
- Carnet de chèque cadeau (Ingrid Bayot)
- Première ressource : Aide aux parents
- Ligne Parents Soutien 24/7  
Téléphone : 1 800 361-5085
- Boîte à outils (CHU Sainte-Justine)
- Vie de parents
- Devenir papa et se préparer de la grossesse à l'accouchement
- Santé Canada : Ressources pour parents

*(cliquez sur le lien pour accéder au site Internet voulu)*

### VIDÉOS

- Devenir parent : 4 capsule vidéo | ASPQ
- Plasticité cérébrale | Fdmt Manimo
- La capacité phénoménale d'apprentissage des bébés | Naître et grandir

*(cliquez sur le lien pour accéder au site Internet voulu)*

**Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de l'Abitibi-  
Témiscamingue**

**Québec** 

### SOUTIEN FINANCIER

- RQAP — Régime québécois d'assurance parentale  
Téléphone : 1 888-610-7727
- Devenir parent : Programmes de soutien financier disponibles
- Prestations pour enfants et familles (Canada)
- Allocation canadienne pour enfants (ACE) - Canada
- Bon d'études canadien

*(cliquez sur le lien pour accéder au site Internet voulu)*

### LIVRES

- Jumeaux : mission possible! (Édition CHU Sainte-Justine)
- Soyez l'expert de votre bébé (Mélanie Bilodeau)

*(cliquez sur le lien pour accéder au site Internet voulu)*