

# SOUTENIR LA FAMILLE PENDANT LE SÉJOUR EN NÉONATALOGIE

Par Sarah Hamel, psychoéducatrice

**J'ai mal partout, je suis pas confortable, mais maudit que je l'aime... Je me souviens pas de la dernière fois où j'ai dormi, je sais pas quand mon bébé va pouvoir sortir, j'entends le bruit du tire-lait en permanence même quand il est rangé, je veux juste retourner chez moi avec mon bébé...**



Je le sais que tu as vraiment hâte de t'occuper de ce nouveau petit bébé tout frais, tu rêves depuis des mois du jour où tu pourras le prendre dans tes bras... mais la personne dans cette chambre qui a le plus besoin de toi présentement, c'est la mère.



Bébé reçoit tous les soins nécessaires.

**Maman, elle... C'est une autre histoire!**

Lorsque les parents sont prêts à recevoir de la visite, on peut leur apporter une aide précieuse à l'hôpital. Si les parents ne sont pas encore prêts, il y a quand même plein de choses qu'on peut faire pour les aider à l'extérieur de l'hôpital. Je partage ici les idées obtenues directement de mamans ayant séjourné en néonatalogie par le passé.

# Aider avec les enfants plus vieux (les poilus aussi!)

Ça peut être tout un casse-tête de logistique de faire garder les enfants et les animaux.

Offrir d'aller passer du temps avec les enfants, d'aller les chercher à la garderie, d'aller promener le chien ou mieux, de le prendre chez vous pour une couple de jours, c'est une aide inestimable!

Plus on enlève de stress de la tête de la mère, plus on lui fournit les conditions favorables pour un allaitement réussi!

Salut voisin!  
Non c'est pas mon chien,  
je suis juste en train de soutenir l'allaitement de ma soeur!



# Aider avec le ménage

Ça serait l'fun qu'avant de naître, les bébés attendent que notre ménage soit fait et qu'on ait minimalement eu le temps de mettre le lavage dans la sècheuse, mais malheureusement, ça marche pas de même! Quand faut y aller, faut y aller!

Séjourner en néonatalogie, ça implique parfois d'être partis de la maison en catastrophe en laissant une montagne de vaisselle, une brassée dans la laveuse pis un plancher plein de poils de chien.



**J'ai comme l'impression que ma mère vient de finir une recette qui implique beaucoup trop de chaudrons pis elle a échappé de la sauce BBQ sur le plancher. Je suis peut-être juste à 35 semaines de gestation, mais câline de bine, je vois pas meilleur moment pour naître!**

**Showtime!**

Si tu veux donner un coup de main et aller faire un petit ménage pendant l'absence des parents, ça va énormément les aider. Quand ils vont revenir, ils vont être brûlés ben raide de leur séjour et auront besoin de toute leur énergie pour reprendre des forces et s'occuper du bébé.

S'ils reviennent dans une maison propre sans avoir eu à faire le ménage, ce sera un énorme poids de moins sur leurs épaules.



**Je peux pas allaiter à la place de ma belle-soeur, mais check-moi ben faire briller son plancher!**

# Aider pour tout ce qui a rapport avec la nourriture

Apporter des fruits frais, cuisiner des petits plats préparés en portions individuelles prêtes à être réchauffées ainsi que des collations.



Oui, il y a de la bouffe à l'hôpital. Mais quand la maman mange le gruau, le sandwich ou le muffin que tu lui as cuisiné, c'est pas juste de l'énergie qu'elle met dans son corps, c'est ton amour et ton soutien.

Y'a rien au monde qui goûte meilleur que ça!

Tu peux aussi aider avec l'épicerie ou autres petites courses. Tout le temps que les parents ne sont pas en train de faire des tâches, c'est du temps qu'ils peuvent passer avec le bébé qui a bien besoin de leur présence.

# Apporter des vêtements à bébé

Parfois, bébé est arrivé comme un cheveu sur la soupe et les parents n'étaient pas encore tout équipés pour le recevoir ou bébé est arrivé tellement plus tôt que prévu qu'aucun des vêtements déjà achetés ne lui font.

Aller acheter des petits pyjamas à la bonne taille peut donner un gros coup de main aux parents. Aussi, aider à monter la bassinette ou à terminer la chambre du bébé est une aide précieuse. Les parents n'ont ni le temps, ni l'énergie pour s'occuper de ça!

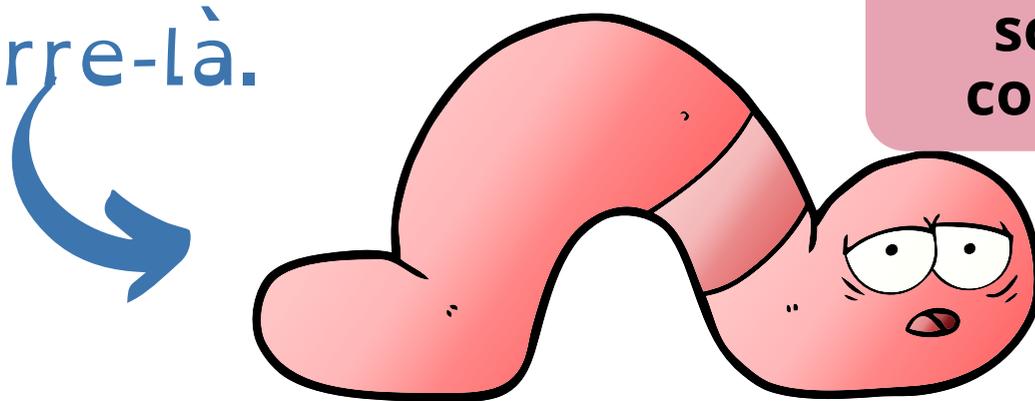
On évite les commentaires du genre :



J'te l'avais dit que t'aurais dû préparer sa chambre plus tôt! Tu vois? Tu serais pas pognée avec des meubles pas encore assemblés pis une chambre tout en désordre si tu m'avais écoutée!

# Offrir du support moral

Les parents (surtout la personne qui a accouché) se sentent comme ce ver de terre-là.



Ouuuuccch mes mamelons pis ma cicatrice pis mon cœur de maman qui vit quelque chose qui correspond zéro à ce que je souhaitais comme contexte post-natal!

Ils sont claqués physiquement, mentalement et émotionnellement.

Ça peut être difficile et très épuisant pour les parents d'avoir à raconter encore et encore l'état de santé de bébé, surtout si c'est préoccupant.

## Ce que les mamans ont trouvé aidant pour leur moral :

Désigner une personne responsable de transmettre les nouvelles au reste de la famille.

Prendre des nouvelles des parents. Leur envoyer des petits messages qu'ils liront/écouteront quand ils pourront.

Avoir une écoute empathique (sans porter de jugement, sans tomber en mode solution, sans essayer de remonter le moral avec des "Oh tu vas voir tu t'en souviendras même plus quand il va rentrer à l'école!").

Offrir du support moral, c'est probablement l'affaire qui coûte le moins cher aux proches en terme de temps, d'énergie et d'argent, mais c'est une des choses les plus importantes!

# Ton aide est précieuse. Chaque petit geste compte!

Il faut beaucoup d'énergie pour prendre soin d'un nouveau-né et cette énergie n'est malheureusement pas une ressource inépuisable. La bonne nouvelle c'est que tu peux aider à renflouer les stocks d'énergie des nouveaux parents.

