

Mempersiapkan Keluarga akan kehadiran adik baru

Menanti-nantikan kelahiran “adik baru” merupakan peristiwa yang menyenangkan. Masa kehamilan dan masa penantian kelahiran dapat saja menjadi masa yang “tenang”, namun saat “adik baru” lahir semua bisa berubah. Semua anggota keluarga tampaknya perlu dipersiapkan agar ketika “adik baru” lahir semua telah siap dengan perubahan iklim keluarga terutama perubahan perilaku ibu yang baru melahirkan. Berikut akan dijelaskan langkah-langkah mempersiapkan keluarga dalam menyambut bayi yang akan lahir.

Mempersiapkan anak akan kehadiran adik baru :

1. Bicara pd anak, beritahu bahwa dia akan punya adik. Biarkan anak mengambil peran dalam mempersiapkan kedatangan adik. Dengan begitu ia akan merasa dianggap sebagai bagian keluarga yg tahu semua yang terjadi di keluarganya, sehingga akan mengembangkan rasa sayang pada adiknya.
2. Sesekali ajak dia melihat bayi teman/tetangga sehingga ia dapat memahami rupa bayi seperti apa.
3. Ceritakan secara konkrit apa yg akan terjadi selama kehamilan, kapan adik akan lahir dan apa yang akan terjadi pada ibu. Jika ibu mengalami mual, muntah ataupun sakit, jangan sampai kakak merasa adiklah yang menyebabkan ibu sakit.
4. Buat anak “lebih dekat” dengan calon adiknya, misalnya dengan mengajaknya bercakap-cakap dengan calon adiknya atau mencium dan mengelus perut ibu, namun pahami anak kalau suatu saat ia tidak sedang ingin berinteraksi dgn calon adiknya. Memaksanya hanya membuatnya merasa tdk nyaman.
5. Berikan pemahaman konkrit, bahwa jika adik sdh lahir ibu akan sibuk dan lelah, dan akan lebih banyak menghabiskan waktu bersama adik hanya karena adik masih kecil dan belum bisa merawat dirinya. Yakinkan anak bahwa ibu tetap menyayangnya meski waktu ibu harus terbagi antara kakak dan adik.
6. Luangkan waktu bersama kakak selama kehamilan maupun setelah adik baru lahir. Biarkan anak tahu anak bahwa ia tetap special dimata orang tuanya, dan bahwa posisinya tidak tergantikan oleh siapapun. Berusahalah menepati janji, jika berjanji akan bermain setelah memberi makan adik, tepatilah walaupun orangtua merasa sangat letih.
7. Berikan pemahaman bahwa setelah lahir, adik hanya akan tidur, makan, menangis, sehingga perlu waktu bagi kakak utk melihat adik dapat melakukan sesuatu. Berikan pemahaman tentang tahap perkembangan adik, bahwa adik tdk dpt melakukan banyak hal pada awal-awal bulan kelahiran. Hal ini perlu dijelaskan karena anak terkadang kecewa ketika mengetahui bahwa adik tidak dapat langsung diajak bermain.
8. Berikan pemahaman pada anak bahwa ia memiliki tugas baru yaitu sebagai kakak. Orang tua dapat membantunya dengan memberikan tugas kecil seperti membantu mengambilkan baju dan popok adik, dsb. Puji kemandirian anak.
9. Berikan private space baik untuk adik maupun kakak, supaya anak menyadari bahwa ada barang adik maupun barang dirinya yang tdk boleh dipegang orang lain

10. Tanyakan perasaan anak selama kehamilan maupun setelah bayi lahir, pastikan mereka merasa hal tsb normal dan pastikan bahwa mereka yakin akan didengarkan dan tdk dimarahi jika mengeluarkan perasaannya meskipun bersifat negatif

Hal-hal yg perlu diperhatikan :

1. Pertimbangkan usia anak saat akan memberikan penjelasan tentang adik baru. Anak yg lebih kecil biasanya sulit memahami lamanya masa penantian lahirnya adik baru, ataupun masa dimana ia dapat bermain-main dengan adik baru.
2. Pertimbangkan tentang banyaknya informasi yang akan diberikan pada anak (misalnya yang menyangkut system reproduksi, bagaimana 'terbentuknya' adik, darimana adik akan "keluar", dsb)

Mempersiapkan Kakek-Nenek akan kehadiran bayi baru :

Orang tua atau mertua juga perlu dipersiapkan akan kelahiran adik bayi, hal ini diperlukan menyangkut eratnya relasi mereka dengan cucunya, sehingga terkadang terdapat perbedaan dalam pengasuhan anak.

1. Kakek-nenek dpt membantu atau justru merepotkan tergantung dari pemahaman dan kepribadian mrk, serta reaksi kita terhadap mereka. Kalau mereka mengkritik cara pengasuhan dan menganggap cara mereka yang terbaik, tentu kita merasa tdk nyaman krnnya.
2. Kakek mungkin tidak terlalu intensif dlm membantu pengasuhan anak, namun demikian kakek memiliki perasaan yang sama kuat dengan perasaan nenek thd cucunya. Hal ini terjadi karena ia menganggap bawa cucunya adalah penerus dan pewarisnya, sehingga akan membentuk relasi tersendiri antara kakek dan cucu.
3. Pahamiilah, bahwa kakek-nenek sebenarnya berusaha memberikan yang terbaik bagi cucunya, sehingga saran/masukan dari kakek-nenek dapat saja dipertimbangkan dengan tidak mengurangi keinginan/pemahaman ibu-ayah tentang cara pengasuhan anak. Cari sumber informasi yang terpercaya, yang dapat mendukung pendapat ibu-ayah, sehingga informasi tersebut dapat dijelaskan secara objektif pada kakek-nenek. Percayalah, setiap orang tua memiliki instink sendiri untuk merawat anaknya.
4. Yakinlah bahwa kakek-nenek benar-benar mengritik secara terbuka, bukan hanya berupa "perasaan" dari ibu-ayah. Ingatlah, jika kita merasa tidak aman, maka kita cenderung memiliki persepsi buruk tentang tingkah laku orang lain. Oleh karena itu mungkin saja ibu-ayah menjadi tidak objektif dalam memahami saran dari kakek-nenek, dan hanya bereaksi secara emosional terhadap saran tersebut.
5. Libatkan kakek-nenek untuk menjaga kakak jika ibu harus bersama adik. Dengan demikian kakak tidak akan merasa kesepian dan kakek-nenek juga tetap merasa ikut ambil bagian dalam menolong ibu merawat bayi.