



DR NICOLAS EVRARD
CLÉMENTINE FITAIRE

Papa dans quelques mois

Grossesse,
accouchement,
premiers moments
avec bébé... Le guide
indispensable
des futurs pères

● Éditions
EYROLLES

Parce que la grossesse ne concerne pas que la future maman!

Aménorrhée, épisiotomie, turbulette... Vous venez à peine d'apprendre que vous allez devenir père que déjà vous êtes assailli de mots barbares inconnus jusqu'alors. Pas de panique ! Dans ce guide pratique et complet, rédigé avec le concours d'une sage-femme, vous découvrirez étape par étape tout ce qu'il est indispensable de savoir pour vous préparer à l'arrivée de bébé, aussi bien matériellement que psychologiquement, et faire de cette grossesse une période pleine d'amour et de confiance.

Dans ce livre, vous trouverez :

- *Des informations complètes* sur la surveillance médicale de la grossesse, le développement de bébé, la préparation à la naissance, l'aménagement de votre nid et toutes les démarches administratives à effectuer avant et une fois que bébé est né.
- *Des conseils pratiques* pour vous impliquer autant que possible pendant la grossesse et l'accouchement et assurer ensuite avec votre bébé : préparer un biberon, effectuer les premiers soins, interagir avec lui, comprendre ses pleurs et soulager ses petits bobos...
- *Des témoignages* de jeunes papas et les avis d'un psychologue pour vous rassurer, anticiper vos questionnements et incertitudes et réfléchir à ce que devenir père signifie.



Nicolas Evrard est médecin journaliste, auteur et coordinateur de nombreux ouvrages dont *Le Grand Livre de ma grossesse* du Collège national des gynécologues-obstétriciens. Il est le papa de deux filles.



Clémentine Fitaire est journaliste santé et maman de deux garçons.

Papa
dans
quelques
mois

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Dans ce contexte de débats sur l'écriture inclusive et la parité, nous tenons à apporter une précision en début d'ouvrage. Dans un souci de simplification, les noms des professionnels de santé ont été volontairement mis au masculin, excepté les termes de « sage-femme » et de « puéricultrice » qui concernent pourtant des professions composées d'hommes. Les termes les plus appropriés auraient alors été « maïeuticien » ou « infirmier en puériculture », mais ceux de « sage-femme » ou de « puéricultrice » étant plus courants, ce sont ceux que nous avons privilégiés.

Création de maquette et composition : Istria
Illustrations : Frédérique Thyss

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN : 978-2-212-57048-9

Dr Nicolas Evrard
Clémentine Fitaire

Papa
dans
quelques
mois

● Éditions
EYROLLES

REMERCIEMENTS

Merci pour leur collaboration à :

Lara Cocheteux, psychologue clinicienne spécialisée en périnatalité. Dans cet ouvrage, ses propos sont retranscrits dans la rubrique « L'avis du psy ».

Élodie James, sage-femme.

Sommaire

<i>Introduction</i>	17
Le désir d'être père	17
On partage tout	18
Fille ou garçon ?	19
Mieux vaut anticiper	20
CHAPITRE 1 - <i>Le premier trimestre</i>	23
Côté bébé	24
Un long chemin vers la vie	24
Dans le cas de jumeaux	26
Côté maman	27
Les premiers symptômes de la grossesse	27
Les tests de grossesse sont-ils fiables ?	28
Connaître la date de l'accouchement	28
Des premières semaines pas toujours très drôles	29
Les aliments conseillés... et interdits	30
La première consultation (d'une longue série)	33
Des prises de sang à répétition	34
Attention à certains virus	35
Les perturbateurs endocriniens : les ennemis à éviter	36
Un suivi de grossesse très (trop ?) médicalisé	38
La première échographie	39
Et si elle est malade... ..	40

Pour que la grossesse ne devienne pas anxiogène	41
Côté papa	42
Devez-vous être avec elle à chaque rendez-vous médical ?	42
L'aider à effectuer certains changements... mais sans la saouler !	42
Pourquoi attendre quelques semaines avant d'annoncer à tout le monde que vous allez être papa ?	43
Devenir père : se projeter	44
Parfois un comportement qui change	45
Réfléchir à la relation avec votre père et votre mère	47
Un sentiment de solitude ?	48
La reconnaissance paternelle anticipée	49
Transmettre son nom... ou non	51
CHAPITRE 2 - <i>Le deuxième trimestre</i>	53
Côté bébé	54
Il commence à bouger	54
Le choix du prénom	55
Côté maman	58
Prévoir l'accouchement... déjà !	58
Le sport pendant la grossesse	59
C'est la période où elle se sent le mieux... en principe	61
L'échographie du 5 ^e mois de grossesse	61
Avec les transports, on fait comment ?	63
Se préparer à l'accouchement	64
Se préparer de façon différente	66
Côté papa	69
Une figure du père devenue floue ?	69
Sentir le bébé bouger	71
La sexualité pendant la grossesse	73
CHAPITRE 3 - <i>Le troisième trimestre</i>	77
Côté bébé	78
Penser déjà à s'en séparer...	78

À 8 mois, il devrait être la tête en bas	85
Les derniers jours bien au chaud	86
Et si votre bébé est prématuré ?	86
Côté maman	88
La future maman se sent plus pesante	88
Les massages pour la soulager	88
Elle a ses visites médicales et ses examens habituels	90
La dernière échographie à la fin du 7 ^e mois	91
La consultation avec l'anesthésiste	91
Les congés auxquels la mère a droit	92
Quand partir à la maternité ?	93
Comment partir à la maternité ?	94
Côté papa	95
La couvade, kézako ?	95
Les congés auxquels vous avez droit	96
Des angoisses naturelles	99
Et vous, vous amenez quoi à la maternité ?	100
Faut-il offrir un cadeau à une jeune maman ?	101
Côté matériel	102
Préparer l'arrivée de bébé	102
Les incontournables	102
Un bébé, combien ça coûte ?	109
Des aides pour tous	110
CHAPITRE 4 - <i>L'accouchement</i>	113
Le travail	114
L'aider à supporter la douleur	115
Trouver votre place	117
Des réactions parfois incontrôlées	118
Des contractions chez un homme, ça donnerait quoi ?	118
La naissance de bébé	120
Couper le cordon ombilical	121
L'examen de bébé	122

La délivrance	123
Et en cas de césarienne ?	125
La césarienne programmée	125
La césarienne non programmée	125
Comment se passe une césarienne ?	125
Votre place et votre rôle en cas de césarienne	126
Les démarches administratives	126
La déclaration de naissance	126
Que se passe-t-il si on dépasse le délai légal de 5 jours ?	127
La reconnaissance paternelle	127
Une petite aide bien utile	128
CHAPITRE 5 - <i>Les premiers jours avec bébé</i>	129
À la maternité	130
Les premiers soins du nourrisson	130
Les tests de dépistage néonataux	131
Apprendre à s'occuper du bébé	132
De retour à la maison	133
Petit bébé, grand ouragan	133
Côté bébé	134
Une transition en douceur	134
Santé de bébé : quelques repères utiles	135
L'alimentation du nourrisson	136
Un sommeil sans repos pour les parents	148
Côté maman	150
Une sage-femme à domicile : un accompagnement de proximité	150
Des problèmes de santé à ne pas minimiser	150
Carnet rose et idées noires	151
Côté papa	152
Un <i>baby blues</i> chez les pères ?	152
5 conseils en cas de baisse de moral	153

CHAPITRE 6 - <i>La vie à trois</i>	157
Côté bébé	158
Masser votre enfant	158
Quelles activités faire avec un bébé ?	165
Ne pas lésiner sur la sécurité	167
La santé de votre enfant	169
Côté parents	174
Les clés pour devenir le meilleur père possible	174
« Élever un enfant, c'est s'élever soi-même »	175
La sexualité après l'accouchement	178
La place des grands-parents	180
CONCLUSION - <i>Être père</i>	183
<i>Sources</i>	187
<i>Index</i>	189

Cher futur papa,

Un beau matin vous vous êtes réveillé en vous sentant prêt. Ça arrive comme ça, l'air de rien. Une idée qui germe dans la tête pour ne plus en sortir. Alors que vous ne supportiez pas les cris irritants des enfants dans le TGV, vous vous êtes soudain mis à envier leurs parents au bord de la crise de nerfs. Vous regrettez de n'avoir personne à emmener voir le dernier Disney. Vous aimeriez partager vos aventures. Ranger ce bureau encombré dans votre maison. Vous avez de l'amour à revendre. Vous voulez enfin construire. Pour de bon, pour la vie. Vous êtes peut-être bien prêt pour « le grand saut ».

Ou alors, vous vous apprêtez à devenir père sans vraiment avoir anticipé ce moment, sans vraiment avoir encore réellement intégré ce que tout cela allait changer dans votre vie.

Quoi qu'il en soit, la nature est plutôt pas trop mal fichue, et vous aurez 9 mois pour préparer sereinement ce passage de l'état d'homme à celui de père. Le mot ne doit pas vous faire peur, même s'il est aussi court que son rôle est grand.

ÊTES-VOUS PRÊT?

Si ce livre est entre vos mains, c'est soit que :

- Vous étiez au rayon matériel informatique et vous vous êtes soudain retrouvé dans le rayon livres de grossesse où vous êtes en train de le feuilleter parce que la couverture et son titre génial ont attiré votre regard → Vous êtes prêt.
- L'un de vos proches vous l'a offert, car vous serez prochainement papa → Vous êtes prêt (espérons !).
- Votre chère et tendre vous l'a discrètement déposé sur l'oreiller → Elle est prête.
- Vous pensiez que c'était le dernier roman de Stephen King, mais vous vous êtes trompé → Vous êtes peut-être prêt, mais en tout cas prenez rapidement rendez-vous chez un ophtalmo.

Quel que soit votre situation ou votre état d'esprit, ne prenez pas peur maintenant (vous n'en êtes qu'à la page 14 !). Dans cet ouvrage, nous tâcherons de vous apporter tous les éléments nécessaires pour faire de cette grossesse une période sereine, pleine d'amour et de confiance. Des conseils pratiques, des infos passionnantes ou insolites (saviez-vous par exemple que le plus vieux « jeune papa » du monde a 96 ans ?!) vous aideront à vivre ces 9 mois et les quelques semaines qui suivent, en toute quiétude, même si désormais, tout est entre vos mains... et dans son ventre.

Bonne lecture, et bonne grossesse.

*« Devenir père n'est pas difficile.
L'être l'est, cependant. »*

Wilhelm Busch (poète)

Introduction

LE DÉSIR D'ÊTRE PÈRE

Il existe autant de genèses de projets d'enfants qu'il existe de parents. La décision est propre à chacun, parfois le fruit d'une longue réflexion, parfois une envie soudaine et spontanée. Le désir d'enfant peut s'inscrire comme l'évolution de la relation amoureuse qui de fusionnelle à deux, s'ouvre désormais à la possibilité de fonder une famille. Une étape qui est souvent perçue comme un engagement plus fort, un renforcement du couple. L'envie de devenir père s'accompagne généralement d'une prise de responsabilité supplémentaire, celle d'un enfant à élever, qui marquera le passage obligé vers un nouveau statut d'adulte, de « chef de famille » partagé avec la future maman. Ce désir d'être père se construira forcément dans l'image du vôtre, et de celle de votre propre enfance. Avec l'envie de lui ressembler s'il a été un père présent et aimant, ou au contraire, la volonté d'être différent si celui-ci a été absent ou distant.

Contrairement aux femmes soumises à une horloge biologique inéluctable, les hommes, eux, peuvent réaliser leur désir d'être père sans limites dans le temps (bien qu'avec l'âge, les spermatozoïdes deviennent moins féconds...). Mais dans la plupart des couples, le désir d'être parent survient en même temps, comme une maturité