

EMMANUEL PINON

# FUTUR PAPA

## LE GUIDE DE GROSSESSE **POUR NOUS LES HOMMES**

MOIS APRÈS MOIS  
LES RÉPONSES SANS TABOU  
À VOS QUESTIONS



QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS

# FUTUR PAPA LE GUIDE DE GROSSESSE POUR NOUS LES HOMMES

**Devenir parent, pour une femme, c'est compliqué...  
Et pour un homme, c'est... pareil !**

Devenir père, c'est une aventure extraordinaire et pleine d'émotions. Et pour vous aider à devenir un papa qui assure, voici LE guide idéal ! Pratique et plein d'humour, il offre un bon nombre de réponses à des questions souvent complexes. Vous saurez :

- tous les trucs pour une future maman sans stress : lui proposer un petit déj au lit si elle a des nausées le matin, vous occuper davantage des courses...
- comment booster la libido de votre femme et la rassurer sur son corps qui change
- les rendez-vous médicaux où votre présence sera plus que la bienvenue...
- quoi acheter pour préparer l'arrivée du bébé
- comment va se dérouler le jour J...

**POUR ABORDER LA GROSSESSE DE VOTRE MOITIÉ AVEC HUMOUR  
ET OFFRIR À VOTRE ENFANT LA VIE EN ROSE QU'IL MÉRITE !**

Emmanuel Pinon est journaliste et jeune papa de deux enfants. Il s'occupe notamment de nombreuses rubriques pour les futurs et les jeunes pères pour plusieurs magazines et sur Internet.

ISBN 979-10-285-0020-7



10 euros  
Prix TTC France

QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS

design: bernard amiard

RAYON: PARENTING



**REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !**

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins  
sur notre blog : [www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)  
sur notre page Facebook : [www.facebook.com/QuotidienMalin](http://www.facebook.com/QuotidienMalin)

Ce livre est la réédition de  
*100 réflexes futur papa*, paru en 2010

© 2014 Quotidien Malin,  
une marque des éditions Leduc.s  
17, rue du Regard  
75006 Paris  
E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)  
ISBN : 979-10-285-0020-7

EMMANUEL PINON

# FUTUR PAPA, LE GUIDE DE GROSSESSE POUR NOUS LES HOMMES



QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS



À ma petite fleur,  
Lilah, à son fantastique  
grand frère, Maxime, et leur maman.

À tous ceux qui contribuent  
à leur bien-être : leurs grands-parents,  
leurs tantes et oncles, leurs marraines  
et parrains, et nos proches.





# Sommaire

---

<b>Introduction</b> .....	9
---------------------------	---

---

Partie 1 <b>Premier trimestre</b> .....	13
---	----

---

Partie 2 <b>Deuxième trimestre</b> .....	79
--	----

---

Partie 3 <b>Troisième trimestre</b> .....	149
---	-----

---

<b>Les bonnes adresses du Web</b> .....	241
---	-----

---

<b>Glossaire</b> .....	243
------------------------	-----

---

<b>Table des matières</b> .....	249
---------------------------------	-----





# Introduction

**L**'ANNONCE EST TOMBÉE : elle est enceinte ! Vous allez devenir papa ! Même si cette aventure humaine est avant tout un bouleversement physiologique, physique et émotionnel pour la future maman, il n'est pas sans conséquences pour vous et pour votre couple. Aujourd'hui, une grande majorité d'hommes veut s'impliquer durant toute la grossesse. C'est une bonne nouvelle, car c'est l'une des clés qui va rendre cette aventure plus sereine pour la maman et bien préparer l'arrivée de bébé. Mais si c'est votre premier enfant, ce sont neuf mois dans l'inconnu qui vous attendent. Ne vous faites pas d'illusions, cette période va passer très vite jusqu'à l'arrivée du bébé. Une foule de questions se bousculent déjà dans votre tête, comme dans celle de la future maman. Les neuf mois de la grossesse sont remplis de mystère et de découvertes pour le futur papa.

Ce livre vous aidera à trouver des réponses aux interrogations récurrentes des futurs papas. Il est le fruit d'une double expérience. Humaine d'abord, car je l'ai écrit durant la grossesse de

ma compagne jusqu'à l'arrivée de notre petit Maxime : un bébé zen, doux et tonique. Un vrai bonheur !

Journalistique ensuite, car j'ai enquêté et écrit des articles pour les futurs papas et nouveaux pères durant quatre ans pour un magazine spécialisé, *Bébé Zen*.

Vous trouverez ainsi des réponses à vos questions, réponses issues de ma propre expérience, car j'étais aux premières loges de cette aventure. Des astuces pratiques et ludiques, mais aussi des conseils recueillis auprès de spécialistes que j'ai pu rencontrer : gynécologues, obstétriciens, sages-femmes, puéricultrices, kinésithérapeutes, psychologues, etc., mais aussi des agents de la Sécurité sociale ou de la Caisse d'allocations familiales.

Pour chaque point, vous trouverez des informations essentielles, avec les bons réflexes à adopter et ceux à bannir : alimentation, rendez-vous médicaux, psychologie, sexualité, administration, préparation de la chambre de bébé, sans oublier le moment crucial de l'accouchement, etc. Mais aussi des témoignages de futurs papas, des focus pratiques, administratifs ou santé, et comment tordre le cou à certaines idées reçues, souvent fausses. Ce livre vous permettra de faire face à chaque situation durant les trois trimestres de la grossesse, mais également d'être au point pour les premiers jours de bébé à la maison, vous aidant ainsi à créer une relation solide avec votre enfant tout en soulageant la maman.

En fin d'ouvrage, n'hésitez pas à consulter les liens des sites Internet qui vous seront utiles durant ces neuf mois, ainsi que le glossaire reprenant tous les mots plus ou moins compliqués de la grossesse. Vous passerez alors pour un pro très impliqué face aux médecins, aux sages-femmes, ou face à votre compagne !

Et parce qu'il n'y a pas une grossesse qui ressemble à une autre, ce livre s'adresse aussi bien à ceux qui deviennent papa pour la première fois qu'à ceux qui vivent l'arrivée d'un autre enfant.

C'est enfin et surtout un ouvrage à lire à deux, avec votre compagne, pour mieux la comprendre, l'épauler et la soutenir. C'est peut-être même elle qui vous l'offrira. Elle pourra aussi découvrir vos propres interrogations et échanger avec vous, car pour votre couple, le dialogue est primordial. Vous profiterez mieux à deux de cette fantastique aventure pour mieux la vivre à trois. Car une autre histoire tout aussi extraordinaire commence quand bébé est là. Vous passez de futur papa à nouveau père !

En attendant ces moments riches en émotions, bonne lecture et heureuse grossesse !

Neuf mois où, même si madame est forcément nommée pour le premier rôle comme future maman, vous pouvez tout faire pour obtenir la palme du meilleur papa, tout en restant un fantastique compagnon !



Partie 1

# **Premier trimestre**



# 1

## **J'APPRENDS QUE JE VAIS DEVENIR PAPA : LE CHOC!**

Ça y est, c'est fait ! Vous vous étiez pourtant promis de rester l'homme fort que vous prétendez être auprès de vos amis supporters de l'OM. Mais vous n'avez pas pu empêcher vos yeux de s'embuer quand elle a vous a annoncé que vous alliez devenir papa ! Et alors ? Vous avez bien le droit d'être ému, vous aussi, quand vous apprenez une nouvelle qui va chambouler votre vie !

### **Que se passe-t-il ?**

Découvrir qu'on va devenir parents dans les neuf prochains mois ne peut être vécu de la même façon par un homme et par une femme. Un tel bouleversement entre dans la nature des choses pour une femme qui l'a désiré. Mais la réaction d'un homme n'est pas toujours celle escomptée et reste parfois incomprise par sa compagne.

Certains représentants de la gent masculine sont très heureux et l'expriment haut et fort, mais d'autres se trouvent comme sidérés. Quand il apprend qu'il va devenir père, un homme peut éprouver de la peur. Peur de devoir être responsable de la vie de son enfant, et peur de perdre sa liberté et son insouciance.

L'annonce de la grossesse peut aussi provoquer des chocs psychiques chez certains hommes. Parfois, ils prennent même la

fuite. Tout simplement parce qu'entre le désir de paternité et le sentiment d'être père, il y a parfois un gouffre.

Pour devenir père, un homme doit accepter de se placer dans une position de transmission, comme l'ont fait ses parents avant lui. Il doit admettre sa responsabilité dans la chaîne des générations.

## **Quelle attitude adopter ?**

Soyez vous-même ! Vous avez le droit de craquer, de vous interroger, de vous projeter ! Après tout, même si vous avez toujours joué les gros durs, vous êtes, vous aussi, balayé par cette immense émotion suscitée par la naissance prochaine de votre enfant.

## **Et à bannir ?**

Dans la mesure du possible, évitez le fou rire, qui risque d'être mal interprété par la future maman !

Mais, pour une fois, vous avez le droit de faire preuve de votre légendaire retard à l'allumage ! Alors ne paniquez pas si vous mettez du temps à comprendre ce qu'elle vous dit quand elle vous suggère de remplacer votre bonne vieille moto par une voiture familiale !

Cependant, ne fuyez pas, même si la peur vous étreint : c'est une réaction normale, mais qui risque de blesser votre compagne si vous quittez la pièce sans un mot.

Pour autant, un mâle reste un mâle, même en de pareilles circonstances. Il est donc clairement conseillé aux futures mamans d'éviter certains instants pour annoncer *the* bonne nouvelle : un

futur père en train de s'arracher les cheveux sur sa déclaration d'impôts ne sera pas forcément à même d'apprécier la nouvelle comme il se doit...



**Vincent, 28 ans :** « Mon amie a toujours adoré faire des surprises, mais celle-ci a largement surpassé toutes les autres! Nous avons décidé ensemble d'avoir un enfant, mais je croyais avoir encore un bon jour de répit devant moi quand elle a décidé de faire un test de grossesse seule après mon départ au travail. Lorsqu'elle a constaté qu'il était positif, elle l'a pris en photo avec son portable de crainte que le fameux petit trait ne disparaisse... Elle a glissé la photo avec le test dans sa boîte et emballé le tout dans du papier cadeau, qu'elle a délicatement posé dans mon assiette au moment du dîner... Homme commun que je suis, je n'ai pas réalisé immédiatement, en ouvrant la boîte, que j'allais devenir... papa! Autant dire que ma faim de loup a disparu comme par enchantement! »

## 2

## LES CONTRE-INDICATIONS DES MÉDICAMENTS N'ONT PLUS DE SECRET POUR MOI

Certains médicaments peuvent avoir des effets nocifs sur le fœtus ou l'embryon. La période la plus sensible correspond aux deux premiers mois pendant lesquels les organes de votre futur bébé se forment.

## **Que se passe-t-il ?**

De nombreux médicaments peuvent passer la barrière du placenta, perméable à l'oxygène, aux nutriments, mais aussi aux substances nocives. Il faut principalement bannir ceux qui vont se retrouver dans la circulation sanguine : les médicaments utilisés de manière orale, transcutanée, rectale, sublinguale et injectable.

La prudence reste également de mise concernant les autres voies d'administration.

Heureusement, tous les médicaments pris pendant la grossesse n'ont pas forcément des conséquences dramatiques.

Néanmoins, certains d'entre eux peuvent être à l'origine de malformations ou s'avérer toxiques pour l'enfant *in utero*. D'autres favorisent aussi parfois l'apparition de contractions utérines, ce qui peut entraîner une fausse couche ou une naissance prématurée...

## **Quelle attitude adopter ?**

Bien entendu, il est préférable de ne pas prendre de médicaments durant la grossesse. Si votre compagne a malgré tout quelques soucis de santé, elle peut opter pour des solutions non pharmaceutiques.

Si son rhume ou sa fièvre ne disparaissent pas, conseillez-lui de consulter son médecin. C'est le seul à savoir quels sont les médicaments autorisés ou interdits.

Face à son praticien, à un pharmacien ou à tout autre professionnel de santé, elle ne doit jamais oublier de signaler qu'elle est enceinte.

## Et à bannir ?

L'automédication est formellement déconseillée !

De la même façon, les femmes qui souffrent d'une maladie chronique ne doivent pas arrêter leur traitement, quand elles apprennent qu'elles sont enceintes, avant d'avoir consulté leur médecin.

## Pour en savoir plus

### A-t-elle droit aux anti-inflammatoires ?

---

→ Surtout pas ! L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) rappelle qu'il est contre-indiqué de prendre des anti-inflammatoires non stéroïdiens à partir du sixième mois de grossesse. Cela concerne notamment l'aspirine, l'Ibuprofène et les anti-COX-2, ainsi que tous les médicaments dits « anti-inflammatoires non stéroïdiens » (AINS).

## 3

## JE FUME DEHORS OU, MIEUX ENCORE : J'ARRÊTE !

Autant vous le dire tout de suite : tabac et grossesse constituent une combinaison à haut risque ! Il est vrai que les futures mamans ont une motivation plus forte pour arrêter. Néanmoins, un quart d'entre elles continuent de fumer malgré leur grossesse, et ont d'autant plus de mal à arrêter que leur conjoint est lui aussi un fumeur invétéré !

## **Que se passe-t-il ?**

La cigarette est un des facteurs qui augmentent le risque de grossesse extra-utérine. La nicotine contenue dans la cigarette a, en effet, une action toxique sur la mobilité tubaire. Autrement dit, l'œuf fécondé n'est pas acheminé jusqu'à la cavité utérine et le début de grossesse se termine par une fausse couche.

Chez celles qui fument plus de vingt cigarettes par jour, le risque de fausses couches spontanées est de 20 %. La nicotine perturbe le travail des hormones essentielles au fonctionnement de l'endomètre, la muqueuse interne de l'utérus.

D'autre part, les substances nocives contenues dans les cigarettes franchissent la barrière placentaire. Elles provoquent un retard de croissance intra-utérine.

Une fois votre bébé venu au monde, il n'est pas encore sorti d'affaire. En effet, le risque de mort subite du nourrisson est deux fois plus élevé si la mère a fumé pendant la grossesse.

Si votre compagne décide d'arrêter de fumer, ne croyez pas pour autant que ça vous dispense de faire de même. Le tabagisme passif est lui aussi dangereux pour votre futur petit bout.

## **Quelle attitude adopter ?**

Et si vous décidiez d'arrêter de fumer à deux ? Pour vous débarrasser de cette vilaine habitude, buvez un verre d'eau à chaque envie de cigarette ou mâchouillez un chewing-gum sans sucre. Des activités relaxantes comme le yoga, la sophrologie, la marche ou la piscine sont également conseillées pendant le sevrage.

La lecture, le bricolage ou les loisirs créatifs vous permettront également d'occuper vos mains ! Profitez-en aussi pour réduire votre consommation de café, souvent parallèle à la cigarette.

Enfin, les consultations antitabac peuvent vous aider à arrêter de fumer. Les approches psychologiques et/ou comportementales d'aide et d'accompagnement ont fait leurs preuves.

L'acupuncture, ainsi que les substituts nicotiques sous forme de gommes, de patchs ou de tablettes, sont également conseillés et peuvent être utilisés chez la femme enceinte.

## **Et à bannir ?**

Ne vous autorisez pas à fumer dans la maison en l'absence de la future maman ! La fumée nocive du tabac se dépose sur les vêtements et les meubles.

Si vous ne souhaitez pas arrêter, fumez à l'extérieur et faites-en une règle à suivre pour vos amis. Obligé de vous réfugier sur le balcon, vous avez toutes les chances de réduire votre consommation, ne serait-ce que l'air frais hivernal qui aura eu raison de votre addiction.

Ne décidez pas d'arrêter la cigarette tout seul sous prétexte que vous êtes un homme, un vrai ! Fumer entraîne une véritable dépendance dont vous ne pouvez guérir qu'entouré par des professionnels. Certes, certains fumeurs y arrivent, mais ils sont loin d'être majoritaires. Alors, que diable, ne refusez pas les aides qui existent !

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

Fumer plus de vingt cigarettes par jour augmente d'au moins 50% le risque d'accouchement prématuré. On parle de prématurité lorsque la future maman risque d'accoucher avant 37 semaines d'aménorrhée (absence de règles).

## **4**

### **JE SURVEILLE MA CONSOMMATION DE BIÈRE POUR LA SOUTENIR**

Consommer de l'alcool pendant la grossesse a des incidences très directes sur le développement du fœtus. Aujourd'hui, les médecins préconisent la tolérance zéro pour les femmes enceintes.

#### **Que se passe-t-il ?**

Une consommation d'alcool pendant la grossesse, même modérée, peut entraîner des risques importants pour l'enfant à naître. L'alcool agit sur l'embryon et le fœtus, notamment sur son système nerveux et son cerveau. L'alcool passe du sang maternel vers le sang du fœtus, à travers le placenta. Lorsqu'une femme enceinte boit un verre, le sang de son bébé contient rapidement autant d'alcool que le sien, voire même davantage.

Les effets de l'alcool sur le fœtus sont nombreux. Une consommation quotidienne d'alcool ou des ivresses épisodiques pendant la grossesse sont, en effet, susceptibles d'entraîner des

complications (retard de croissance du fœtus, accouchement prématuré).

Mais cela peut aussi provoquer des troubles psychiques ou comportementaux chez le futur bébé, tels que les troubles d'apprentissage, de la mémorisation, de l'abstraction, de l'attention, etc.

## **Quelle attitude adopter ?**

Si vous et votre compagne êtes des bons vivants, il va falloir lui donner un coup de main en ce qui concerne l'alcool. À la maison, redécouvrez les joies des jus de fruits ; en soirée, refusez poliment le verre d'alcool qu'on vous propose : elle se sentira moins seule ! Rassurez-vous : vous n'êtes pas obligé de rentrer dans les ordres pour autant ! Profitez des soirées foot exclusivement masculines pour retrouver vos meilleures amies les bières !

## **Et à bannir ?**

Ne l'incitez pas à accepter des verres de vin sous prétexte que le syndrome d'alcoolisation fœtale ne concerne que les grosses buveuses. Même à petites doses, l'alcool peut avoir des conséquences sur le fœtus.

À l'inverse, ne la blâmez pas si elle trempe ses lèvres dans un verre de champagne à Noël !

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Futur papa,  
le guide de grossesse pour nous les hommes**  
Emmanuel Pinon



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez des  
**bonus, invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS