

C'EST MALIN

POCHE

XAVIER KREUTZER

NOUVEAU PAPA

en **50** questions-réponses



PARENTALITÉ

**Grossesse, accouchement,
première année de Bébé...
toutes les réponses aux questions
des papas débutants**

NOUVEAU PAPA

en 50 questions-réponses



Ça y est, vous allez être papa... Et depuis l'annonce, votre vie a déjà changé. Vous pensez à tous ces moments importants où vous souhaitez être présent et surtout assurer : échographies, choix du prénom, accouchement, biberon, bain...

Pas de panique ! Ce guide est là pour vous aider à vivre pleinement et sereinement votre paternité.

Vous y retrouverez toutes les réponses à vos questions :

- Comment aider Madame pendant la grossesse ?
- Que faire pour préparer l'arrivée de Bébé au mieux ?
- Comment l'aider à faire ses nuits ?
- Comment concilier vie de travail, vie de famille et vie de couple ?

EN SUPPLÉMENT GRATUIT :
TÉLÉCHARGEZ LA CHECK-LIST INDISPENSABLE
POUR ÊTRE UN PAPA AU TOP !

Xavier Kreutzer est directeur numérique info et sport à France Télévisions. Il est l'heureux papa de deux petites filles, et l'auteur de *Devenir un super papa, c'est malin* (éditions Leduc.s). Suivez-le sur Twitter : @XavierKreutzer.

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt, sa compagne..

ISBN 979-10-285-0257-7

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

6 euros

Prix TTC France

RAYON : PARENTALITÉ



L E D U C . S
E D I T I O N S

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Devenir un super papa, c'est malin, 2013

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

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

Maquette : Gaëlle Bachy

Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0257-7

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN
POCHE

XAVIER KREUTZER

NOUVEAU PAPA
EN 50
QUESTIONS-RÉPONSES



L E D U C . S
E D I T I O N S

À Nola et Tess.

« *Quand un enfant naît, un père naît aussi.* »

Frederick Buechner,
Whistling in the dark, 1993.

SOMMAIRE

PARTIE 1. LE COMPTE À REBOURS A COMMENCÉ

CHAPITRE 1

LE DÉROULEMENT DE LA GROSSESSE 15

CHAPITRE 2

PRÉPARER LA NAISSANCE : LES DÉTAILS PRATIQUES 49

PARTIE 2. L'ACCOUCHEMENT ET LES PREMIERS JOURS AVEC BÉBÉ

CHAPITRE 1

C'EST LE JOUR J ! 71

CHAPITRE 2

DE RETOUR À LA MAISON : LE GUIDE DE SURVIE 93

PARTIE 3. BÉBÉ GRANDIT : J'ASSURE DANS TOUTES LES SITUATIONS

CHAPITRE 1

BIEN GÉRER LES GRANDES ÉTAPES 127

CHAPITRE 2

MA NOUVELLE VIE DE PÈRE 151

INTRODUCTION

Dans un peu moins de neuf mois, vous allez devenir... papa. Toutes nos félicitations ! Lorsque vous l'avez appris, vous avez sûrement ressenti un mélange indescriptible de joie, d'excitation, d'appréhension et d'angoisse... On se trompe ? C'est tout à fait normal : vous allez faire un grand saut dans l'inconnu, et cela peut faire une drôle de sensation ! Il n'y a pas de formation pour devenir papa et, vous le constaterez, encore moins de mode d'emploi livré avec le bébé. Vous allez donc devoir apprendre sur le tas, improviser, tâtonner. Vous allez aussi vous découvrir sous un nouveau jour, en tant que papa. Nul ne sait en effet, avant de le devenir, quel genre de papa il sera.



Bref, c'est une grande aventure personnelle qui commence...

Chaque homme réagit de manière différente à ce changement de statut (et de vie !) qui s'annonce. Certains ne font pas de plans sur la comète et comptent prendre les choses comme elles viennent, les unes après les autres. Pour eux, pas de stress : les réponses viendront en même temps que les questions. D'autres sont à fond dès les premières minutes : ils ne veulent pas manquer une seule information sur le déroulement de la grossesse et de l'accouchement, se renseignent déjà sur les avantages de l'allaitement maternel par rapport à l'allaitement artificiel, lancent sans tarder une vaste étude de marché sur les poussettes citadines versus les poussettes évolutives... D'autres encore se posent des questions bien précises qui vont les tarauder pendant un peu moins de neuf mois : mon enfant sera-t-il en bonne santé ? Est-ce que je vais réussir à supporter l'accouchement sans m'évanouir ? Saurai-je changer une couche ? Quel type de père vais-je être pour mon enfant ?

Ce guide est conçu pour s'adresser à tous ces papas en leur apportant des conseils pratiques, simples et concrets (mais aussi testés et approuvés, parole de papa !). Les questions

sélectionnées sont celles qui reviennent le plus souvent dans la bouche des futurs et jeunes pères, et elles sont regroupées en trois grandes parties :

- **Partie 1 : Tic-tac tic-tac, le compte à rebours a commencé.** Découvrez les réponses aux principales questions que vous allez sûrement vous poser pendant ces neuf mois, que ce soit sur la grossesse, l'évolution de votre bébé, votre préparation à vous, les choses à prévoir avant la naissance de Bébé...
- **Partie 2 : Le jour J est arrivé.** Ce sera certainement l'un des moments les plus forts de votre vie alors on vous donne des pistes pour le vivre au mieux, malgré les appréhensions, les doutes et les interrogations que vous pourriez avoir. À la clé, un petit guide de survie pour les premiers jours avec Bébé (on vous l'assure, vous allez en avoir besoin !).
- **Partie 3 : Être papa, c'est une mission à long terme** et qui évolue au fil des semaines et des mois. On vous livre quelques conseils pour assurer dans toutes les situations, au fur et à mesure que votre enfant grandit. À vous de jouer maintenant !





**LE COMPTE
À REBOURS
A COMMENCÉ**

Chapitre 1

Le déroulement de la grossesse

1. J'AI ENVIE D'ANNONCER À TOUT LE MONDE QUE JE VAIS BIENTÔT ÊTRE PAPA : UNE BONNE IDÉE ?



Dès que vous avez appris que vous alliez devenir papa, vous avez eu envie de le crier sur tous les toits. C'est bien légitime ! Mais il vaut mieux ne pas trop se précipiter. Certes, il vous sera difficile de tenir votre langue vis-à-vis de vos parents,

de vos frères et sœurs et de votre meilleur ami : libre à vous dans ce cas de faire comme bon vous semble. Mais, pour les relations un peu plus éloignées, et pour les collègues, un peu de patience est préférable. Sachez en effet que les trois premiers mois de grossesse sont les plus à risques pour la suite : en clair, la probabilité de fausse couche existe et doit être prise en compte. Si par malheur quelque chose devait arriver pendant ces trois mois, vous devriez le dire aussi à tout votre entourage. Mieux vaut s'épargner cette épreuve.

Par ailleurs, une première échographie est réalisée au cours du troisième mois de grossesse : elle permet de vérifier que tout va bien (mais aussi, au passage, de déterminer si vous allez avoir un, deux – ou plus – enfants !). Résultat : **à la fin du troisième mois de grossesse, vous pourrez être vraiment sûr que la grossesse est bien partie**, et donc l'annoncer sans hésiter à la terre entière si vous le souhaitez. Cela vaut bien le coup d'attendre un peu non ?

Et au travail ? Légalement, rien ne vous oblige à prévenir votre patron x semaines ou mois à l'avance. Mais sachez que si vous en parlez avec vos collègues, mieux vaut prévenir votre

supérieur par la même occasion : dans une entreprise, les informations circulent vite ! Vous pourrez aussi en profiter pour lui annoncer que vous souhaitez prendre un congé paternité (voir question 16, p. 63) juste après la naissance de votre enfant. Et éventuellement un congé parental dans la foulée ? (voir question 50, p. 165). Votre patron appréciera de connaître cette information assez tôt pour pouvoir s'organiser au mieux.

2. COMMENT VA SE DÉROULER LA GROSSESSE ?

Chaque grossesse est unique et il est impossible de savoir à l'avance comment elle va se dérouler, comment votre compagne va la vivre, ni comment vous, vous allez la vivre (serein, frustré, angoissé, épanoui...). Il existe cependant quelques grands points communs et repères.

- **Une grossesse, ça dure neuf mois.** Ça, vous le saviez. En réalité, c'est un peu plus compliqué, car neuf mois est une moyenne. De plus, l'équipe médicale qui suit votre compagne vous parlera plus souvent en semaines de grossesse ou plutôt d'aménorrhée (voir

question 4, p. 23). En France, la durée d'une grossesse standard est fixée à 41 semaines d'aménorrhée (dans d'autres pays, la « norme » est différente !).

- De manière générale, on divise aussi la grossesse en trimestres. Ils sont logiquement au nombre de trois et correspondent chacun à une grande étape dans le déroulement de la grossesse. **Le premier trimestre est souvent le plus éprouvant**, que ce soit sur le plan physique ou psychologique. Outre l'anxiété de la fausse couche, et les nombreuses interrogations liées à ce grand changement à venir, certaines futures mamans doivent aussi faire face à une grande fatigue, voire des nausées matinales pas très réjouissantes. À vous de la soutenir de votre mieux pour l'aider à surmonter ces quelques semaines un peu difficiles (voir question 5, p. 27).

- **Le deuxième trimestre est souvent plus facile à vivre pour tous les deux.**

La future maman retrouve toute son énergie (même au lit, voir question 10, p. 44). Son corps s'arrondit petit à petit, et elle rayonne. De votre côté aussi, la grossesse va commencer à être plus



concrète : vous allez même commencer à pouvoir sentir bouger le bébé en posant la main sur le ventre de votre femme. Profitez à fond de ces trois mois pour passer des moments complices mais aussi pour préparer l'arrivée de Bébé.

- **Le troisième trimestre est souvent un peu plus compliqué sur le plan physique** pour la maman, car le bébé commence à peser de plus en plus lourd. Résultat, votre compagne peut se sentir plus fatiguée et souffrir de certains petits maux : jambes lourdes, maux de dos... Sans compter l'angoisse qui monte (pour vous comme pour elle) au fur et à mesure que le jour de l'accouchement approche. Soyez présent à ses côtés pour l'épauler aussi bien physiquement que psychologiquement.

3. DOIS-JE ACCOMPAGNER MA FEMME À TOUS LES EXAMENS MÉDICAUX ?

Dès la confirmation de la grossesse, votre compagne devra effectuer une série de rendez-vous médicaux : visites prénatales chez le gynécologue ou la sage-femme qui la suit, prises de

sang en laboratoire, échographies... sans oublier les cours de préparation à l'accouchement. Impossible pour vous d'assister à tout, et cela se comprend, mais il y a des grandes étapes à ne pas rater.

- **N'hésitez pas à l'accompagner à une ou plusieurs visites prénatales**, surtout en début et/ou en toute fin de grossesse (votre femme en a une chaque mois à partir du 4^e mois de grossesse). Cela vous permettra de montrer à votre compagne que vous êtes présent et que vous vous impliquez dans la grossesse. Cela pourra aussi vous rassurer. Vous pourrez poser toutes vos questions au médecin ou à la sage-femme qui vous reçoit, sur le déroulement de la grossesse, les choses à faire/ne pas faire, le développement du bébé mais aussi sur l'accouchement. Mieux informé, vous serez aussi plus serein.
- **Ne ratez surtout pas les échographies**. Trois sont prévues tout au long de la grossesse : au cours du 3^e mois, du 5^e mois et au début du 8^e mois. Elles sont l'occasion de découvrir votre bébé en images : c'est un vrai moment d'émotion, mais aussi une étape incontournable pour réaliser vraiment que vous allez devenir papa. Ces examens sont également essentiels, car ils permettent de vérifier que

votre bébé se développe bien. Si l'échographe détecte un problème, il est préférable que vous soyez aux côtés de votre compagne pour apprendre la nouvelle ensemble.

Voici, en résumé, ce que vous allez apprendre au cours de ces échographies.

- **La première échographie** (au cours du 3^e mois de grossesse) permet de vérifier le nombre d'embryons (peut-être allez-vous avoir des jumeaux ou plus ?), la vitalité du bébé, le terme... Cet examen est également important car il permet de détecter le risque de certaines anomalies de développement, notamment la trisomie 21. Pour cela, la mesure de la « clarté nucale » (prise au niveau de la nuque du fœtus) est un indicateur essentiel. En cas de soupçon, seule l'amniocentèse pourra confirmer ou non le diagnostic. Rassurez-vous : le risque de trisomie est relativement faible : de 1 pour 1 500 naissances si la mère a 20 ans à 1 pour 100 si la mère a 40 ans. Dans certains cas, le médecin peut voir le sexe de votre enfant. Souhaitez-vous le connaître ? On vous conseille de vous mettre d'accord avant pour éviter une interminable discussion dans le cabinet du médecin ! (voir aussi question 9, p. 42).

- **La deuxième échographie** (au cours du 5^e mois) permet de vérifier le bon développement du bébé, de contrôler dans le détail ses différents organes. Le plus souvent, c'est lors de cet examen que le médecin peut vous dire s'il s'agit d'un garçon ou d'une fille. Si vous avez de la chance, vous pourrez voir votre bébé bouger (remuer les pieds, sucer son pouce...). C'est lors de cette échographie que l'on voit le mieux le bébé : ne la ratez surtout pas !
- **La troisième échographie** (au début du 8^e mois) permet de vérifier la croissance et la tonicité du bébé et de déterminer comment il se présente : tête en bas ou « en siège » (tête vers le haut). Une information importante pour l'accouchement, même si le bébé peut encore se retourner à ce stade de développement.
- **À ces trois échographies peuvent s'en ajouter d'autres**, prescrites dans certains cas particuliers. Par exemple en tout début de grossesse, quand le terme n'a pas été défini de manière suffisamment précise. Ou bien en cours ou en toute fin de grossesse pour vérifier le bon développement du bébé.

**PENSEZ VOUS AUSSI À FAIRE VOTRE
CHECK-UP !**

De nombreux futurs papas l'ignorent mais eux aussi ont droit à un check-up complet pendant la grossesse de leur compagne. Ce rendez-vous est pris en charge à 100 % par la Sécurité sociale, à condition de le réaliser avant la fin du 4^e mois de grossesse. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin. Ce sera l'occasion de faire un point complet sur votre état de santé, et de faire certaines analyses complémentaires (cholestérol, VIH...). Histoire d'être en bonne santé avant l'arrivée de Bébé.

**4. QUELS SONT LES TERMES
À CONNAÎTRE POUR BIEN
COMPRENDRE CE QU'IL VA SE
PASSER PENDANT CES NEUF MOIS ?**

Si vous avez décidé d'accompagner votre compagne à ses rendez-vous médicaux, vous allez sûrement entendre certains termes que

vous n'aviez jamais entendus avant. Voici un petit lexique utile pour vous mettre à la page.

Amniocentèse : cet examen consiste à prélever un peu de liquide amniotique (voir définition p. 25) directement dans le ventre de la maman. Il permet de dépister certaines anomalies génétiques (notamment la trisomie 21). Il sera recommandé par le médecin dans certains cas bien précis, par exemple si la mesure de la clarté nucale (prise lors de la première échographie) est considérée comme anormale. Il est également recommandé de manière systématique aux femmes de plus de 38 ans (car le risque d'avoir un enfant trisomique augmente avec l'âge) ou en cas d'antécédent personnel ou familial d'anomalie chromosomique. Cet examen est indolore mais il est important que la future maman se repose ensuite, car il existe un risque de fausse couche.

Clarté nucale : c'est la mesure de l'espace situé entre la peau de la nuque du fœtus et sa colonne vertébrale cervicale. Cette mesure est prise lors de la première échographie de grossesse. Elle est essentielle dans le dépistage des anomalies chromosomiques, en particulier la trisomie 21.

Échographie :

c'est une technique d'imagerie médicale utilisant les ultrasons qui permet de visualiser le fœtus dans l'abdomen



de la maman. C'est un examen indolore pour la future maman et inoffensif pour le fœtus. Trois sont généralement programmées au cours de la grossesse (voir p. 21-22).

Fausse couche : c'est un arrêt brutal de la grossesse. Il peut être naturel ou accidentel. On parle aussi d'avortement spontané. Il faut savoir qu'en début de grossesse, le risque de fausse couche est plus élevé : près de 90 % des fausses couches ont lieu dans les trois premiers mois.

Fœtus : c'est le nom donné au futur bébé (à partir de trois mois de grossesse), dans le langage médical. Avant trois mois de grossesse, on parle d'embryon.

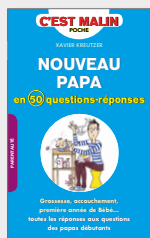
Liquide amniotique : c'est le liquide dans lequel votre bébé baigne pendant neuf mois. Il protège le bébé des chocs et des infections, et lui permet

de bouger plus facilement. Le bébé l'avale, le filtre puis l'élimine par les urines. Il est donc constamment renouvelé.

Semaines d'aménorrhée (SA) : c'est le nombre de semaines depuis le premier jour des dernières règles de votre femme (vous suivez toujours ?). En moyenne, la fécondation a lieu 14 jours après ce jour. D'où l'écart de 14 jours entre le décompte des semaines d'aménorrhée et des semaines de grossesse.

Terme de la grossesse : c'est la date estimée de l'accouchement. Ce n'est bien sûr qu'une estimation car votre femme peut parfaitement accoucher avant ou après ! Pour rappel, la durée standard d'une grossesse est de 41 semaines d'aménorrhée. Sachez aussi qu'on considère qu'une grossesse est à terme quand elle atteint 37 SA, c'est-à-dire le tout début du 9^e mois.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Nouveau papa en 50 questions-réponses,
c'est malin

Xavier Kreutzer



J'achète ce livre

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

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S