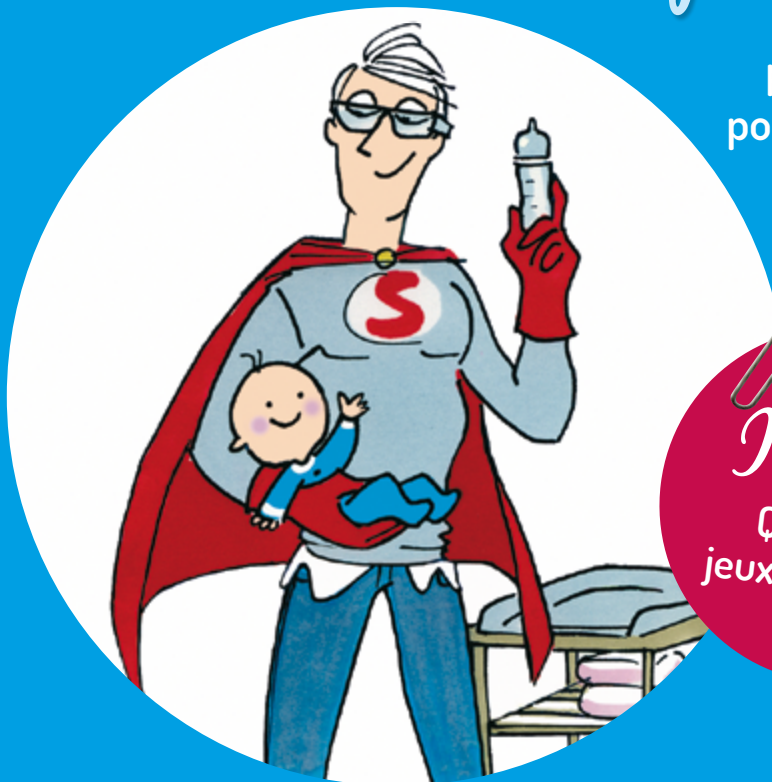


C'EST MALIN
cahier

Super papa, mode d'emploi !

Votre cahier
personnalisable
pour devenir papa...
sans panique
à bord !



Inclus
Quiz, test,
jeux et b.a.-ba !

Xavier Kreutzer

Votre programme sur mesure pour devenir un super papa !

Un cahier à lire, à compléter et à vous approprier pour assurer dans votre nouveau rôle de papa de la grossesse aux premiers mois de Bébé.

Dans ce cahier

- Des *check-lists*, des conseils et des kits pratiques pour ne rien oublier, préparer au mieux l'arrivée de Bébé et être opérationnel le jour J

- Des tests et des jeux pour dédramatiser la situation, parce qu'il n'y a vraiment pas de quoi paniquer !

- Des notes, des fiches et des tableaux à compléter pour garder précieusement vos premiers souvenirs de super papa

Inclus
Des quiz, des tests
et des b.a.-ba
pour assurer
sans stresser !

Xavier Kreutzer est papa de deux petites filles. Directeur numérique du pôle info chez France Télévisions, il est aussi l'auteur de : *Devenir un super papa, c'est malin* et *Nouveau papa en 50 questions-réponses, c'est malin* (éditions Leduc.s).



ISBN 979-10-285-0440-3

7,90 euros
Prix TTC France



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

design : Élisabeth Chardin

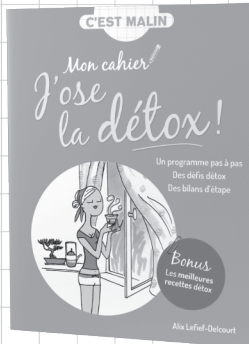
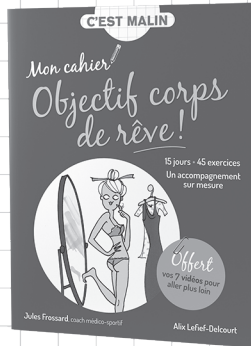
illustrations de couverture : valérie lancaster (1^{re}) /
Nicolas Tréve (4^e)

Soyez Malin!

Déjà disponibles dans la collection!

64 pages

7,90 €



Retrouvez-les vite sur notre blog :

www.quotidienmalin.com

Dans la même collection, aux éditions Leduc. s

Mon cahier Objectif corps de rêve, de Jules Frossard et Alix Lefief-Delcourt, 2017

Mon cahier J'ose la detox!, d'Alix Lefief-Delcourt, 2017

Mon cahier Moi en mieux grâce à la magie du matin!, d'Isalou Beaudet-Regen, 2017

Mon cahier J'ose la pensée positive!, d'Aurore Aimelet, 2017

Mon cahier Huiles essentielles, de Danièle Festy, 2017

Mon cahier Objectif ventre plat, d'Anne Dufour, 2017

Mon cahier Ho'oponopono, la pensée qui guérit, de Carole Berger, 2017

Mon cahier Je vis mieux avec l'EFT, de Jean-Michel Gurret et Alix Lefief-Delcourt, 2017

Cahier Je me remets à l'anglais, de Julie Frédérique, 2017

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 :

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

ou scannez le code ci-contre



Mise en page : Evelyne Nobre

Illustrations : Nicolas Trève

Correction : Élise Lejeune

© 2017 Leduc. s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0440-3

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN
cahier

Super papa mode d'emploi !

Bonus

Découvrez l'évolution
du fœtus et apprenez
une technique
antipanique !

Rendez-vous
page 63

Xavier Kreutzer

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

Sommaire

Prêt pour la grande aventure ?

Mesurez votre potentiel de super papa ! 6

Partie 1 : Dans les starting-blocks 10

Les grandes étapes de la grossesse 11

Les grandes étapes de l'évolution de bébé 14

Les échographies, de grands moments à ne pas rater 15

3 astuces pour vous préparer à la naissance de bébé 17

Votre *to-do list* avant la naissance de bébé 18

Quelques mots nouveaux à découvrir... 23

Le choix du prénom 25

« Moi aussi, je prépare ma valise de paternité ! » 27

Partie 2 : C'est le jour J ! 29

C'est (enfin) le moment de partir à la maternité... 30

Accouchement : 3 règles d'or pour que cela se passe au mieux 33

Quelques idées pour vous occuper (intelligemment) 35

Partie 3 : Prêt pour le marathon ? 38

La maison est prête pour leur retour (et vous aussi) 39

Les fiches b.a.-ba 40

Quelques berceuses 52

Journal intime : Ses premières fois

(et les miennes) 54

Mon avant/après 57

Mon pense-bête 59

Introduction

Votre compagne vient de vous annoncer la bonne nouvelle : vous allez avoir un bébé ! On parie que, dans votre tête, les idées se bousculent un peu... Vous ressentez un petit mélange de joie, d'appréhension, d'excitation, d'angoisse et surtout **vous vous posez déjà beaucoup, beaucoup, beaucoup de questions ?**

Rassurez-vous : c'est tout à fait normal... et vous avez neuf mois (ou un peu moins) pour vous y préparer. La future maman vous a peut-être offert ce cahier, ou alors est-ce vous qui vous l'êtes acheté tout seul ? Dans les deux cas, vous pouvez respirer un grand coup – et vous détendre un peu : **ce cahier va vous aider dans votre apprentissage de la paternité.** Au programme : des conseils pratiques mais aussi des quiz, des jeux et autres activités pour vous permettre de découvrir ce qui vous attend de manière ludique et détendue.

L'avantage de ce cahier est qu'il va vous suivre jusqu'à la naissance de votre bébé, et même vous accompagner dans les tout premiers mois. Il est organisé en trois grandes parties.

Partie 1 : Dans les starting-blocks

Parce que votre travail de futur papa commence dès maintenant, mettez-vous sans attendre dans les meilleures conditions pour aborder le jour J, ne pas vous laisser envahir par l'angoisse et être au top quand bébé arrivera !

Partie 2 : C'est le jour J !

Votre bébé pointe le bout de son nez ! Découvrez ici nos conseils pratiques, les choses à faire et à ne pas faire, les phrases à dire et à ne pas dire pendant l'accouchement... ainsi que quelques petits jeux pour passer le temps (oui, cela peut être très, très long !).

Partie 3 : Prêt pour le marathon ?

C'est le moment d'assurer comme un pro. Révisez les basiques (changer une couche, donner le bain, moucher bébé...) pour devenir un super papa !

Prêt pour la grande aventure?

Mesurez votre potentiel de super papa!

Il n'est pas inutile de se le cacher : tous les hommes ne sont pas égaux face à l'idée de devenir père. Pour savoir comment vous vous situez sur l'échelle du « potentiel de super papa », répondez rapidement à ces 10 questions sans trop réfléchir (le but n'est pas de donner la « bonne » réponse, mais de savoir ce qu'il y a vraiment au fond de votre tête).

1. Dans neuf mois, vous vous voyez :

- ✚ « Au boulot, pourquoi ? Qu'est-ce qui se passe dans neuf mois ? »
- ♥ « En voyage dans un pays lointain... Ça sert à ça le congé paternité, non ? »
- ★ « En train de cocooner tranquille à la maison avec THE baby ! »

2. Si on vous parle de la « vie à trois », vous pensez immédiatement à...

- ♥ « Moi, mon chien et ma femme (moi, ma femme et mon chien, ça marche aussi). »
- ★ « Moi, ma femme et mon bébé. »
- ✚ « Moi, ma femme et ma console (moi, ma console et ma femme, ça marche aussi). »

3. Lorsque votre femme vous a annoncé qu'elle était enceinte, quelle a été votre première réaction ?

♥ Vous étiez content mais, très vite, vous avez commencé à vous poser plein de questions.

✚ Vous avez été très surpris : « Comment est-ce possible que moi, je devienne papa ? »

★ Vous avez explosé de joie et vous vous êtes rapidement projeté dans ce nouveau rôle.

4. Dans le futur, les scientifiques trouveront peut-être un moyen pour que les futurs papas, eux aussi, puissent porter leur enfant dans leur ventre. Que vous inspire cette idée ?

♥ « Il faudrait connaître tous les détails pratiques avant de dire oui ou non. »

★ « Ce doit être une expérience formidable. »

✚ « Non merci, ce n'est pas pour moi ! »

5. Comment imaginez-vous le partage des rôles et des tâches avec votre conjointe ?

★ « Égalité parfaite : moi aussi je lui donnerai le in et le biberon, je changerai ses couches... »

✚ « Elle s'y connaît mieux que moi en bébé, donc elle en fera sûrement beaucoup plus que moi. »

♥ « Je jouerai avec lui, je l'emmènerai en balade, peut-être que je donnerai le bain aussi... Pour le reste (biberon, change...), elle sera sans doute beaucoup plus douée que moi. »

6. Devenir papa bouleverse le quotidien... Quel sera pour vous le plus gros changement ?

✚ Devoir partager votre femme avec quelqu'un, en l'occurrence votre bébé.

★ Réorganiser vos horaires de travail (vous essayerez de rentrer plus tôt du travail, pour passer un peu de temps avec votre bébé et votre femme).

♥ Abandonner votre voiture deux-places pour un modèle plus grand.

7. Face à un bébé qui vous sourit, vous vous sentez :

- ★ Complètement à l'aise.
- ♥ Un peu perdu, vous ne savez pas vraiment comment faire pour communiquer avec lui.
- ✚ Totalement indifférent. S'il sourit, c'est sûrement un réflexe inconscient.

8. Votre compagne vous propose d'aller faire un tour dans un magasin de puériculture. Quelle est votre première réaction ?

- ✚ « Un magasin de quoi ? »
- ♥ « Pourquoi pas ? J'ai tellement de choses à apprendre sur le sujet... »
- ★ « Chouette, on choisit maintenant la poussette ? »

9. Pourquoi certains hommes prennent-ils du poids pendant la grossesse de leur femme ? Selon vous, c'est :

- ♥ Parce qu'ils sont davantage stressés.
- ★ Parce qu'ils vivent cette grossesse par procuration (ils font une couvade).
- ✚ Parce qu'ils dînent plus souvent dehors avec leurs potes, vu que leur femme ne veut plus sortir pour cause de fatigue.

10. Imaginez maintenant que votre enfant est devenu un ado... Comment vous voyez-vous ?

- ✚ « Je ne veux pas m'imaginer avec 12 ans de plus ! »
- ★ « Je serai sûrement un papa complice, bienveillant et à l'écoute, mais ferme sur les limites à ne pas franchir. »
- ♥ « C'est très flou, j'espère que je n'aurai pas à gérer la fameuse crise d'ado ! »

Les résultats :

Comptez maintenant combien vous avez de

✚ :

♥ :

★ :

Vous avez une majorité de ✚

Bon, on ne va pas vous le cacher : il y a du boulot ! Vous êtes à mille lieues d'imaginer ce qui vous attend, et donc de vous préparer à votre futur rôle de père. Rassurez-vous, il y a sûrement en vous un super papa qui sommeille (très profondément pour le moment !), et ce cahier va vous aider à le réveiller.

Vous avez une majorité de ♥

Vous avez « du potentiel » comme aurait dit votre prof de biologie en classe de troisième. À vous maintenant de jouer pour vous préparer avant le jour J. Pas de panique, vous avez neuf mois devant vous, et ce cahier est là pour vous accompagner.

Vous avez une majorité de ★

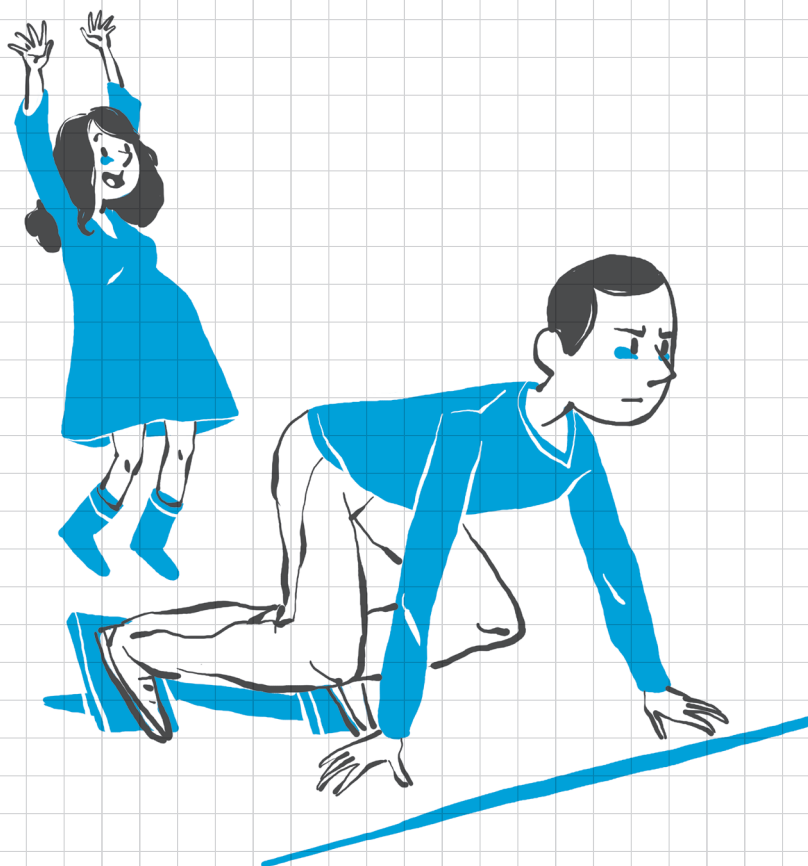
Votre potentiel de super papa est au top. Vous êtes fin prêt à agrandir la famille, à passer de deux à trois. Vous êtes serein, confiant, et vous avez hâte d'enfiler votre nouveau costume de père. On parie que vous apprendrez quand même quelques petites choses grâce à ce cahier.

Partie
1

Dans les starting-blocks...

Vous pensiez pouvoir vous tourner les pouces pendant neuf mois ? Vous vous trompez, votre travail de futur papa commence dès maintenant, alors que vous lisez ces lignes. **Objectif : vous mettre sans attendre dans les meilleures conditions pour aborder le jour J**, à savoir l'accouchement. Rien que le mot vous fait peur ? Pas de panique, on vous donnera toutes les clés pour ne pas vous laisser envahir par l'angoisse...

Dans cette première partie, **vous découvrirez aussi des pense-bêtes pour préparer au mieux la maison** en vue de l'arrivée de bébé et être au top jusqu'au moment fatidique de partir à la maternité.





Les grandes étapes de la grossesse

Une grossesse dure en moyenne neuf mois. Ce qui vous laisse un peu de temps pour vous préparer... Si vous voulez savoir ce qui vous attend, voici un petit résumé des grandes étapes.

1^{er} trimestre

Vous vous habituez progressivement à l'idée d'être papa. Même si vous vous posez de nombreuses questions, vous vous sentez sur un petit nuage. Pour vous, c'est encore un peu irréel. Prêtez une attention toute particulière à votre compagne car, pour elle, **le début de grossesse est souvent le plus éprouvant**, aussi bien sur le plan physique que psychologique.

De nombreuses femmes souffrent de nausées matinales et/ou de fatigue intense pendant ces premiers mois. **À vous de montrer que vous êtes à ses côtés pour la soutenir.** Ne vous offusquez pas si elle se montre grognon avec vous, si elle vous envoie balader, si elle a des sautes d'humeur : tout cela est dû aux hormones. Prenez votre mal en patience, cela devrait rapidement passer.



Notez votre ressenti pendant ce 1^{er} trimestre :

En résumé :

- ☐ Je suis au top, confiant et serein.
- ☐ Je suis un peu fatigué et anxieux...
- ☐ Je suis complètement stressé!

PARTIE 1

PARTIE 2

PARTIE 3

2^e trimestre

Pour votre femme, c'est enfin l'accalmie. Les nausées de début de grossesse s'estompent, **elle retrouve toute son énergie**. Résultat : à la maison, l'atmosphère est plus détendue. Profitez-en, aussi au lit (à ce stade de la grossesse, une femme enceinte a souvent un appétit sexuel démultiplié...). Son corps s'arrondit petit à petit, elle est rayonnante (n'hésitez pas à lui dire que la grossesse lui va bien !). **Vous allez même pouvoir commencer à sentir le bébé bouger** quand vous posez la main sur son ventre.



Notez votre ressenti pendant ce 2^e trimestre :

En résumé :

- ☐ Je suis au top, confiant et serein.
- ☐ Je suis un peu fatigué et anxieux...
- ☐ Je suis complètement stressé !



Un petit check-up ?

Pendant la grossesse de leur compagne, les futurs papas ont droit eux aussi à un petit check-up santé pris en charge à 100 % par la Sécurité sociale. Pour cela, il faut le réaliser avant la fin du 4^e mois de grossesse. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

3^e trimestre

Les choses s'accroissent. **Il vous faut vous préparer activement à la venue de bébé** (voir votre *to-do list*, p. 18). La future maman, elle, peut se sentir davantage fatiguée et souffrir de petits maux (mal de dos, jambes lourdes...). Plus que jamais, elle a besoin de vous à ses côtés pour la soutenir aussi bien physiquement que moralement.

Quant à vous, **vous vous sentez peut-être un petit peu plus stressé**. C'est normal, car cette grossesse prend vraiment forme (c'est le cas de le dire) et l'accouchement approche à grands pas.



Notez votre ressenti pendant ce 3^e trimestre :

En résumé :

- ☐ Je suis au top, confiant et serein.
- ☐ Je suis un peu fatigué et anxieux...
- ☐ Je suis complètement stressé !

PARTIE 1

PARTIE 2

PARTIE 3



Les grandes étapes de l'évolution de bébé

« À quoi ressemble mon bébé à 2 mois, 5 mois ou 7 mois de grossesse ? Il a déjà des bras, des jambes, des doigts, un cœur, des poumons, des reins... ? À partir de quand je peux commencer à lui faire écouter toute la musique que j'aime ? Si je lui parle à travers le ventre de sa mère, il peut déjà m'entendre ? Et réagir à mes caresses ? Quand vais-je pouvoir le sentir bouger ? » »

☞ **Découvrez toutes les réponses dans notre bonus.** Semaine après semaine, suivez dans le détail les grandes étapes du développement de votre bébé.





Les échographies, de grands moments à ne pas rater

S'il y a des événements clés de la grossesse à ne pas zapper, ce sont les échographies ! Elles sont la seule et unique occasion de « voir » votre bébé avant qu'il ne pointe vraiment le bout de son nez. Elles constituent **un vrai moment d'émotion et permettent souvent au futur papa de prendre réellement conscience qu'il va devenir père**. Ces examens réguliers permettent aussi de vérifier que la grossesse se déroule bien et que votre bébé se développe sans souci.

En général, **trois échographies sont programmées au cours de la grossesse**. Si nécessaire, d'autres pourront être prescrites, notamment en début de grossesse (pour définir le terme) ou en fin de grossesse (pour vérifier le bon développement du bébé).

Notez leurs dates ci-dessous, ainsi que vos impressions (vous serez heureux de les relire un peu plus tard et de retrouver les émotions que vous avez éprouvées...).

L'échographie du 3^e mois



Date :

Estimation de sa taille :

Estimation de son poids :

Ce que j'ai ressenti :

.....

.....

.....

.....

PARTIE 1

PARTIE 2

PARTIE 3

L'échographie du 5^e mois



Date :

Estimation de sa taille :

Estimation de son poids :

Ce que j'ai ressenti :

.....

.....

.....

Fille ou garçon ?

En général, c'est lors de cette deuxième échographie que vous allez l'apprendre (même si, dans certains cas, vous aurez la réponse dès la première échographie) ! Voulez-vous le savoir avant la naissance ? Mettez-vous d'accord avant avec la future maman et informez-en le médecin, histoire d'éviter les impairs. Vous pouvez très bien décider que vous voulez le savoir, et pas votre femme. Ou bien l'inverse. Le plus important, ensuite, est de réussir à tenir sa langue !

L'échographie du 8^e mois



Date :

Estimation de sa taille :

Estimation de son poids :

Ce que j'ai ressenti :

.....



3 astuces pour vous préparer à la naissance de bébé

L'accouchement est un événement émouvant mais aussi particulièrement stressant pour tout futur papa. Il existe heureusement quelques astuces pour s'y préparer...

1. Participez au moins une fois ou deux aux cours de préparation à l'accouchement. Sachez qu'il existe aussi des préparations qui se font uniquement en couple, comme l'haptonomie (une méthode qui invite les parents à entrer en communication avec leur bébé en posant leurs mains sur le ventre de la future maman).
2. Renseignez-vous auprès de la maternité : certaines proposent des cours de préparation à l'accouchement spécial papa, ou au moins une séance spécifique. Vous pourrez y poser toutes les questions que vous souhaitez.
3. Ne manquez pas la visite guidée de la maternité proposée aux futurs parents pendant la grossesse. Vous pourrez effectuer le circuit type que vous ferez le jour J. Ainsi, vous vous familiarisez (un peu) avec les locaux et vous vous sentirez moins perdu le jour J. Repérez bien où se trouvent la machine à café et/ou le coin détente !

PARTIE 1

PARTIE 2

PARTIE 3



Votre *to-do list* avant la naissance de bébé

L'arrivée d'un nouveau membre de la famille (en l'occurrence un nouveau-né), cela ne s'improvise pas... On vous a préparé un petit **listing de toutes les choses à faire avant le jour J**. Vos prochains week-ends vont être bien occupés!



❑ Acheter les équipements indispensables :

Pour la nuit

- ❑ Lit bébé et matelas adapté
- ❑ Draps-housses
- ❑ Turbulette
- ❑ Éventuellement, lit parapluie (pour les dodos hors de la maison)

Pour le change

- ❑ Table et matelas à langer
- ❑ Couches taille naissance
- ❑ Produit nettoyant pour les fesses
- ❑ Crème anti-irritations

Côté vêtements

- ❑ Bodys
- ❑ Pyjamas
- ❑ Chaussettes
- ❑ Bonnets
- ❑ Vêtements divers (pantalons, robes, tee-shirts, collants...)

Pour les soins

- ❑ Petite baignoire
- ❑ Savon pour le corps
- ❑ Dosettes de sérum physiologique

Pour le transport, le voyage

- ❑ Poussette et/ou porte-bébé
- ❑ Siège-auto ou nacelle

Pour l'alimentation (si la maman n'allait pas)

- ❑ Biberons
- ❑ Lait maternisé en poudre

- ❑ **Faire la démarche de reconnaissance anticipée de votre bébé**, si vous n'êtes pas marié avec la maman de votre enfant. Cette procédure n'est pas obligatoire mais elle vous permet, si jamais il vous arrivait un accident pendant la grossesse – ce que l'on ne vous souhaite pas bien sûr – d'être tout de même reconnu comme le père de l'enfant (si vous êtes mariés, cela se fait automatiquement). Pour cela, vous devez simplement vous

rendre à la mairie de votre choix avec une pièce d'identité. Sachez que la reconnaissance anticipée n'a rien à voir avec la déclaration de naissance, qui reste obligatoire dans tous les cas.

- ☐ **Préparer sa chambre.** Éventuellement, peindre les murs, monter les meubles, faire un peu de déco...
- ☐ **Choisir son prénom et son nom de famille** (voir p. 25 et 26).
- ☐ **Parler avec votre femme du mode d'allaitement** (sein ou biberon), si celle-ci le souhaite et si elle hésite encore. Même si ce choix lui revient toujours au final...
- ☐ **Réfléchir à votre congé paternité** (il n'est pas obligatoire). Vous avez droit à 11 jours de congé calendaires (c'est-à-dire samedi, dimanche et jours fériés compris), qui s'ajoutent aux trois jours accordés pour la naissance. Vous avez jusqu'aux 4 mois de l'enfant pour le prendre. Parlez-en avec la jeune maman pour déterminer le moment qui sera le plus propice pour vous comme pour elle.
- ☐ **Prévenir votre employeur** que vous allez devenir papa. Rien ne vous impose de le dire dans un délai précis, mais sachez que si vous en avez parlé avec vos collègues, il risque rapidement d'être au courant lui aussi. Autant lui annoncer en direct, surtout si vous souhaitez prendre votre congé paternité, et éventuellement un congé parental dans la foulée. En le prévenant tôt, il aura davantage de temps pour s'organiser.
- ☐ **Discuter du mode de garde**, le cas échéant. Ne vous dites pas que vous avez le temps pour cela, surtout si vous souhaitez mettre votre bébé à la crèche dès l'âge de 3 mois. Dans les grandes villes, les listes d'attente sont très longues et les demandes d'inscription se font dès le début de la grossesse.
- ☐ **Vérifier la voiture** (si vous avez prévu de la prendre pour vous rendre à la maternité) : la révision est faite ? Les pneus bien gonflés ? Il ne faudrait pas que vous tombiez en panne le jour J ! À son approche d'ailleurs, veillez toujours à ce que votre voiture ait suffisamment d'essence... Réfléchissez aussi au fait que vous aurez peut-être besoin de changer de voiture ; une deux-places, ce n'est pas très adapté avec un enfant !

Le conseil en +

Cochez les cases au fur et à mesure, en fonction de ce que vous avez fait. Cela vous permettra de voir ce qu'il vous reste encore à faire.

Les 10 commandements du jeune papa pendant la grossesse

- 1. Ta langue sept fois dans ta bouche tu tourneras.** Une femme enceinte est souvent susceptible, alors tu garderas le second degré pour une autre fois.
- 2. Des cours de bricolage tu prendras.** Installer des étagères, monter le lit à barreaux, refaire les peintures, poser du parquet... Ta mission de super papa, si tu l'acceptes, sera multiple. Mieux vaut que tu y sois préparé !
- 3. À te lever en plein milieu de la nuit (pour aller chercher des fraises) tu te prépareras.** Ah, les fameuses envies des femmes enceintes... auxquelles il te sera impossible de dire non !
- 4. Dormir dans le canapé tu iras...** quand le ventre de ta femme prendra tellement de place que ce sera plus confortable pour toi comme pour elle.
- 5. À masser tu apprendras** quand elle aura mal aux jambes ou au dos, quand elle n'arrivera pas à trouver le sommeil... Bref, il faudra être aux petits soins.
- 6. De prendre sur toi tu essaieras.** Même si elle n'a pas tout le temps raison, il faudra lui dire que si. Surtout ne pas la contrarier, car c'est mauvais pour le bébé.
- 7. À son appétit sexuel tu t'adapteras.** Pendant la grossesse, la libido féminine est fluctuante, il faudra t'y faire.
- 8. Parler de ce que tu ressens tu devras,** à ta femme, à tes amis... Il est normal d'éprouver certaines émotions fortes et/ou sentiments contradictoires avant l'arrivée d'un bébé. Le plus important est de ne pas le garder pour toi.
- 9. Dans tout ça, penser à toi tu n'oublieras pas.** O.K., elle est enceinte, mais ce n'est pas une raison pour oublier complètement que toi aussi tu as des besoins (sortir, prendre l'air, voir tes potes...).
- 10. Zen tu resteras.** Le plus difficile reste à venir, alors profite de l'accalmie !

*(Bonus à détacher et à afficher dans un endroit secret
connu de vous seul et à relire tous les matins.)*



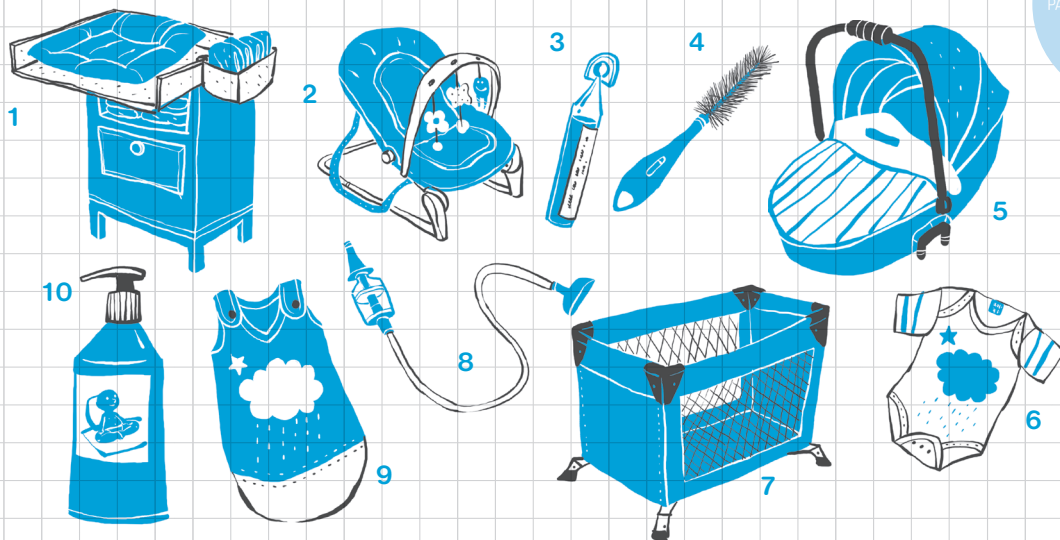


Quelques mots nouveaux à découvrir...

Si vous avez déjà fait un petit tour dans une boutique de puériculture, vous avez peut-être eu l'impression d'être perdu ! Entre les accessoires que vous n'avez jamais vus de votre vie (et dont vous ignorez même l'utilité) et le vocabulaire imitable des vendeurs, vous vous sentez complètement largué. Pas de panique : vous allez rapidement apprendre tous ces mots nouveaux.



Saurez-vous trouver le bon terme pour désigner chacun des équipements ci-dessous ? Inscrivez le bon numéro à côté de chaque mot.



gigoteuse n°...

lit parapluie n°...

goupillon n°...

body n°...

mouche-bébé n°...

sérum phy n°...

liniment n°...

table à langer n°...

transat n°...

nacelle n°...

Gigoteuse : n°9 / Lit parapluie : n°7 / Goupillon : n°4 / Body : n°6 / Mouche-bébé : n°8 /
Sérum phy : n°3 / Liniment : n°10 / Table à langer : n°1 / Transat : n°2 / Nacelle : n°5

Besoin du mode d'emploi ?

Voilà à quoi sert chacun de ces accessoires !

BODY : vêtement près du corps (*body*, en anglais), sorte de tee-shirt avec slip intégré, que votre enfant mettra tous les jours jusqu'à l'âge de la propreté.

GIGOTEUSE : sorte de sac de couchage sur mesure. Comme son nom l'indique, cet accessoire permet à bébé de gigoter. En l'occurrence de s'agiter toute la nuit dans son lit sans se découvrir ni risquer de s'étouffer avec sa couverture. On dit aussi turbulette.

GOUPILLON (ou écouvillon) : l'accessoire indispensable pour nettoyer les biberons de bébé. Attention, il doit servir uniquement à cela, ne l'utilisez pas pour nettoyer les bouteilles.

LINIMENT : mélange d'huile d'olive et d'eau de chaux (on parle de liniment oléo-calcaire), utilisé lors du change. C'est le top en matière de soin pour les fesses délicates de votre bébé.

LIT PARAPLUIE : aucun rapport avec la pluie ! Ce lit pliant facile à transporter sera votre nouvel accessoire indispensable quand vous irez dîner chez des amis !

MOUCHE-BÉBÉ : comme un bébé ne sait pas se moucher seul, vous allez devoir l'aider... On vous explique le fonctionnement de ce drôle d'engin un peu plus loin dans ce cahier (p. 46).

NACELLE : ce mini-lit de transport est utilisable jusqu'aux 6 mois de l'enfant. Elle peut se fixer sur un châssis de poussette, sur la banquette de la voiture (idéal pour les longs trajets) ou encore servir de petit lit d'appoint (chez des amis par exemple).

SÉRUM PHY (phy pour « physiologique ») : cette solution, à base d'eau purifiée et de sel, sert à nettoyer les yeux et le nez de votre bébé. Un indispensable dans sa trousse de toilette.

TABLE À LANGER : cette table est conçue pour le change. Vous pouvez allonger le bébé sur le petit matelas (en gardant toujours une main sur lui pour éviter les chutes) et ranger tout le nécessaire en dessous (couches propres, liniment, etc.).

TRANSAT : ce petit fauteuil est spécialement conçu pour les bébés. Il est réglable en fonction de l'âge de l'enfant, de la position totalement allongée pour les plus petits à la position assise pour les plus grands. Il doit toujours être attaché, et le transat posé au sol (pas sur une table ou un canapé !).

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**Mon cahier Super papa, mode
d'emploi! c'est malin**

Xavier Kreutzer



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à notre newsletter et recevez des **bonus**, **invitations** et
autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !