

C'EST MALIN

Xavier Kreutzer

DEVENIR UN SUPER PAPA



**Échographies, couches, biberons...
Assurez dans toutes les situations**

LE DUC
poche

PARENTALITÉ

Ça y est, c'est officiel, dans un peu moins de 9 mois, vous allez devenir papa. Face à cette nouvelle responsabilité, les conseils d'un père passé récemment par cette étape seront les bienvenus !

Grâce à ce guide 100% concret et pratique, vous pourrez :

- **Préparer sereinement l'arrivée de Bébé** : à quels rendez-vous médicaux assister ? Quelles formalités administratives accomplir et à quel moment ?
- **Assurer avec Bébé dès les premières semaines** : comment préparer un biberon ou participer même si Bébé est allaité au sein ? Ça se change comment une couche (avec dessins à l'appui !) ? Que faut-il faire pour l'aider à s'endormir ?
- **Être un super papa au fur et à mesure que Bébé grandit** : peur du noir, colères, bobos, nourriture, sorties...
- **Concilier travail, vie de couple et enfants** : s'organiser au bureau et adapter ses horaires, se garder des moments en amoureux, déléguer aux grands-parents...

**ON NE NAÎT PAS PAPA,
ON LE DEVIENT !**

Xavier Kreutzer travaille depuis plus de vingt ans dans les domaines du numérique, des médias et de la communication et pratique la méditation depuis cinq ans. Il est l'heureux papa de deux petites filles. Suivez-le sur Twitter (@XavierKreutzer) et LinkedIn.

Illustration de couverture : Marie Ollier
Rayons : Éducation, maternité et puériculture

ISBN : 978-2-36704-315-9



9 782367 043159

7,50 euros
Prix TTC France



editionsleduc.com

LEDUC
poche

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC

C'est décidé, je ralentis, c'est malin, 2020.

Nouveau papa en 50 questions-réponses, c'est malin, 2016.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Ce livre est une nouvelle édition de l'ouvrage éponyme paru en 2013 aux éditions Leduc.

Adaptation de maquette : Émilie Guillemin

Illustrations : Delétraz (p. 121, 127-132), Fotolia

Design de couverture : Antartik

© 2024 Leduc Éditions

76 boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 978-2-36704-315-9

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

Xavier Kreutzer

DEVENIR UN SUPER PAPA

LEDUC 
poche

*À Alix, Nola et Tess,
les trois femmes de ma vie.*

SOMMAIRE

INTRODUCTION	9
PARTIE 1. NEUF MOIS À ATTENDRE...	13
1. Mon pense-bête malin	15
2. Y a du changement dans l'air!	33
3. On se prépare ensemble à devenir parents	51
PARTIE 2. ARRIVÉE IMMINENTE!	77
1. Bientôt le jour J!	79
2. Les choses sérieuses commencent...	89
PARTIE 3. LES PREMIERS JOURS AVEC BÉBÉ	115
1. Bébé, mode d'emploi	117
2. De nouveaux repères à trouver	149
PARTIE 4. SUPER PAPA... AU QUOTIDIEN!	163
1. Bébé grandit : je gère comme un pro!	165
2. Entre autorité et complicité	191
3. Être un papa moderne	211
CONCLUSION	217
TABLE DES MATIÈRES	219

INTRODUCTION

Dans neuf mois, ou un peu moins, vous allez donc devenir P.A.P.A. Pincez-vous : eh non, vous ne rêvez pas, c'est bien la réalité ! Que vous y attendiez un petit peu (vous faisiez tout pour depuis quelques semaines ou mois) ou que vous tombiez complètement des nues (« Euh, tu peux répéter ? »), c'est une nouvelle qui va changer à tout jamais le cours de votre vie. Ou au moins celui des dix-huit prochaines années...

Il est donc normal que vous soyez en proie à des sentiments assez contradictoires : de la joie bien sûr, mais aussi un peu d'appréhension, d'inquiétude, d'angoisse, de peur... Sans compter toutes les questions qui se bousculent déjà dans votre tête : ce sera un petit gars ou une petite princesse ? et comment je vais faire pour assurer comme papa ? et va falloir que je change ses couches ?

je pourrai toujours sortir avec mes potes ? et pour notre couple, ça va changer quoi ? et mon cabriolet, il va falloir que je le vende ?

Un seul mot d'ordre : on reste calme ! Vous avez neuf mois pour vous habituer à votre futur nouveau statut, pour trouver une partie des réponses à vos questions (même si vous allez apprendre l'essentiel « sur le tas », comme on dit) et pour vous préparer à devenir un super papa. Ça vous semble long ? Détrompez-vous : cela va passer très vite. Alors pas question de vous reposer sur vos lauriers : votre femme compte aussi sur vous pour l'aider, la soutenir, bref, l'accompagner dans cette fabuleuse aventure qu'est la grossesse, puis la maternité. Alors, prêt à endosser votre cape de super papa dès maintenant ?

On ne naît pas papa (et encore moins super papa !), on le devient. Dès que votre femme vous annonce qu'elle est enceinte ? Le jour de l'accouchement ? Quand votre enfant vous appelle enfin « papa » ? À chacun sa réponse. Mais en réalité, peu importe, devenir papa est un long cheminement... qui ne se termine jamais ! Et qui change la vie. Tant que vous n'êtes pas passé du côté obscur de la Force, vous ne pouvez pas imaginer à quel point votre quotidien va être chamboulé. Ne ménageons

pas le suspense, j'ai décidé de tout vous dire dès maintenant en vous listant le meilleur et le pire de votre nouvelle vie de père. Une fois n'est pas coutume, commençons par le pire et finissons par le meilleur.

TOP 10 DES CHOSES QUE VOUS NE POURREZ PLUS FAIRE UNE FOIS DEVENU PAPA (AU MOINS AU DÉBUT...)

- Faire la grasse matinée.
- Sortir très, très tard le soir. Car le lendemain, c'est réveil à 7 heures, que vous vous soyez couché une heure avant ou pas.
- Sortir à l'improviste pour aller au cinéma ou boire un verre avec votre chérie.
- Aller au cinéma (tout court). Ou voir un spectacle. Ou boire un verre (encore). Ou dîner au restaurant.
- Regarder un film en entier le soir. Il y a de grandes chances que vous ratiez le début. Et que vous vous endormiez avant la fin.
- Buller devant la télé toute une journée.
- Prendre un petit café en terrasse en lisant la presse. Tranquille.
- Faire du shopping le samedi après-midi.

- Partir en vacances façon routard. Avec juste une brosse à dents et deux tee-shirts de rechange.
- Voir vos parents tous les six mois. À coup sûr, ils voudront voir leur petit-fils ou leur petite-fille plus régulièrement...

TOP 10 DES CHOSES DONT VOUS NE POURREZ PLUS VOUS PASSER UNE FOIS DEVENU PAPA

- Vous faire appeler « papa ».
- Voir ses grands sourires le matin au réveil.
- Jouer au foot ou faire de la balançoire avec lui/elle dans le jardin.
- Vous balader main dans la main avec votre enfant.
- Nettoyer ses moustaches de chocolat.
- Admirer son regard ébahi quand vous l'emmenez au zoo pour la première fois.
- Partager le bisou du soir.
- Le/la voir passer la porte de l'école en se retournant, la larme à l'œil, pour vous dire au revoir.
- Le/la consoler avec un gros câlin quand il/elle a perdu son ballon ou son doudou.
- Prendre votre enfant dans vos bras pour monter le coucher alors qu'il s'est endormi sur le canapé.



**NEUF MOIS
À ATTENDRE...**

Chapitre 1

Mon pense-bête malin

Formalités administratives, examens médicaux en tout genre... les neuf prochains mois vont être rythmés par une série de rendez-vous divers et variés. Alors certes, tous ces examens peuvent théoriquement se dérouler sans vous. Mais il y a certains événements à ne pas rater, et on parie que vous ne les rateriez pour rien au monde ! La découverte des premières images de votre bébé ou l'annonce de son sexe (si vous voulez le connaître avant la naissance) sont des moments qui se partagent à deux. Sans oublier quelques paperasses à remplir, dont vous pouvez vous charger. Pour être sûr de ne rien oublier, et tout maîtriser comme un chef, on vous a préparé un pense-bête malin.

LES PRINCIPAUX RENDEZ-VOUS À NOTER DANS MON AGENDA

La date de l'accouchement

Commençons par... la fin (de la grossesse) ! Qui n'est en fait que le début (de votre nouvelle vie). On parle bien sûr du jour de l'accouchement et de la naissance de votre bébé. Bref, dans neuf mois, vous allez changer de statut et devenir père. C'est le premier (et le principal !) rendez-vous à noter dans votre agenda. La question de savoir si vous allez assister ou non, en chair et en os, à l'accouchement se posera ensuite... Pour l'instant, il faut que vous vous mettiez tout simplement cette date en tête. Mais au fait, comment on la calcule, cette date ? Et comment peut-on être aussi sûr que ce sera ce jour-là, et pas un autre ? Voici les réponses à toutes vos questions.

- Vous savez parfaitement qu'une grossesse, ça dure environ neuf mois. Si vous voulez être encore plus précis, il faudrait plutôt parler en semaines : une grossesse « normale » dure donc en moyenne 39 semaines.
- Il vous arrivera d'entendre parler de « semaines d'aménorrhée » (SA) et non de « semaines de grossesse » (SG). Pour faire simple, quand on compte en SA, on ajoute 2 semaines car on

compte depuis le premier jour des dernières règles de votre femme et non pas depuis la date de conception.

- Cette durée est effectivement une moyenne, car votre bébé a de grandes chances de naître quelques jours ou semaines avant. C'est très courant et cela ne pose pas de problème spécifique ni pour la maman ni pour le bébé, tant que celui-ci n'est pas prématuré (s'il naît plus de 4 semaines avant le terme prévu).
- Il peut aussi naître quelques jours après le terme prévu. Encore une fois, cela ne pose aucun problème pour la santé du bébé ou de la maman, tant que cela ne dépasse pas les 4 ou 5 jours de retard. Mais dans le cas où l'attente se prolonge trop, le médecin pourra décider de déclencher l'accouchement pour ne pas mettre en danger la vie du bébé.
- La date de l'accouchement est donc *théorique* à ce stade.
- Cette durée de neuf mois est divisée en 3 grandes périodes de trois mois chacune. On parlera donc communément de premier trimestre (de la conception à la fin du 3^e mois de grossesse), de deuxième trimestre (du début du 4^e mois à la fin du 6^e mois) et enfin de troisième trimestre (du début du 7^e mois au jour J).

MA MISSION DE SUPER PAPA !

➤ **J'écris en rouge sur mon agenda ou dans mon smartphone la date théorique de la naissance de mon enfant.** Cela me permettra :

- de ne pas oublier cette deadline importante. Et de montrer que je maîtrise le sujet sur le bout des doigts quand tous mes potes me demanderont : « Alors, c'est pour quand ? » ;
- de m'organiser en fonction de cette date. Par exemple en évitant de prévoir des vacances au ski avec mon meilleur ami dans le mois qui précède ou qui suit cette date ou de m'engager à présenter les comptes de la boîte lors de la réunion annuelle des actionnaires.

➤ **Je crée une alerte sur mon smartphone tous les mois, à la date anniversaire de la conception.** Histoire de ne pas oublier que le compte à rebours continue. Et passer pour le futur papa idéal quand je glisserai ce petit mot d'encouragement à ma chère et tendre : « Tu te souviens, c'était il y a tout juste 5 mois... Plus que 4 mois avant le jour J ! »

Les rendez-vous médicaux : je dois être présent tout le temps ?

Pendant sa grossesse, votre compagne devra se rendre à toute une série de rendez-vous médicaux. Pour vous, la question se pose donc naturellement : faut-il vraiment l'accompagner tout le temps ? Y a-t-il des rendez-vous où il est préférable qu'elle soit seule ou, au contraire, des moments à ne pas manquer pour un futur papa ? Ce petit tableau récapitulatif devrait vous aider à y voir plus clair.

EXAMEN	DATE	J'Y ASSISTE OU PAS ?
Le premier rendez-vous (gynéco, médecin, sage-femme...).	Dès le test de grossesse positif.	Ça peut être utile de vous y rendre pour poser toutes vos questions, parler de vos antécédents familiaux et soutenir votre compagne en tout début de grossesse, un moment important et aussi très nouveau pour elle.
Les examens de laboratoire (prises de sang).	Dès le début de la grossesse, et régulièrement tout au long des neuf mois.	Inutile de l'accompagner. Vous ne servirez pas à grand-chose, sauf si votre compagne tourne de l'œil à chaque fois et a besoin de vous pour la soutenir... et pour rentrer à la maison !

EXAMEN	DATE	J'Y ASSISTE OU PAS ?
Les visites médicales prénatales (chez le gynéco ou à la maternité).	Sept sont prévues, soit une par mois à partir du 3 ^e mois.	Votre présence n'est pas indispensable (mais sera certainement fort appréciée de votre compagne). Mais sachez que ces examens permettent de faire un point régulier sur le déroulement de la grossesse et la santé de votre bébé. C'est l'occasion aussi de poser toutes vos questions si vous en avez.
Les échographies.	Trois sont prévues : au cours du 3 ^e mois, du 5 ^e mois et au début du 8 ^e mois.	À ne pas rater ! Ce sont les seules occasions de voir votre bébé avant le jour J. Ce sont aussi des check-up complets qui permettent de s'assurer que votre bébé va bien.
Le rendez-vous avec l'anesthésiste.	Au cours du 8 ^e mois.	Inutile de l'accompagner, sauf si vos disponibilités le permettent.

Et en pratique, ça se passe comment si vous décidez d'assister à tel ou tel rendez-vous médical ?

Les rendez-vous chez le gynécologue ou la sage-femme

Dès que votre compagne sait qu'elle est enceinte (parce qu'elle a fait un test urinaire ou une prise

de sang), elle va prendre rendez-vous chez son médecin, généralement le gynécologue qui la suit habituellement ou une sage-femme libérale. Et elle va sûrement vous demander si vous voulez venir avec elle. Vous n'avez jamais mis les pieds chez un gynécologue ? Rassurez-vous : c'est le cas de beaucoup d'hommes qui ne sont pas encore papas ! Vous n'êtes pas obligé d'assister à cette toute première consultation « officielle » de grossesse, mais la grossesse de votre compagne est peut-être pour vous l'occasion de le/la rencontrer enfin ? Voici les petites choses à savoir avant le rendez-vous...

- Il se déroule généralement en trois parties. Après les politesses d'usage, **le médecin posera quelques questions** à votre femme : date des dernières règles (c'est ainsi qu'il pourra par la suite vous annoncer la date de naissance théorique de votre enfant), antécédents médicaux et familiaux côté mère mais aussi côté père (c'est là que vous pourrez être utile !)...
- Ensuite, il passera à l'**examen médical** (tension, pouls, poids) et **gynécologique** (toucher vaginal, examen du col de l'utérus). Si cela vous met mal à l'aise, vous pouvez bien sûr quitter la pièce quelques minutes.

- Dernière étape : **la planification du suivi de grossesse**, avec tous les examens complémentaires à prévoir. Checkez votre agenda pour choisir avec votre compagne et son gynécologue des horaires et des jours où vous serez disponible à coup sûr. Ainsi, vous êtes certain, dès le début, de pouvoir assister aux rendez-vous importants. Et notez-les dès maintenant, bien entendu !
- C'est à ce moment-là, enfin, que vous pouvez **poser toutes les questions** qui vous trottent dans la tête : profitez-en ! (Demandez-lui au passage son avis sur le choix de la maternité.)

Les rendez-vous à la maternité

En fonction des cas, votre compagne fera ensuite son suivi de grossesse dans un cabinet privé (chez son gynécologue habituel ou une sage-femme libérale) ou bien directement à la maternité où vous vous êtes inscrits (voir p. 24). Parfois, c'est les deux si la maternité n'assure le suivi de grossesse qu'après le premier trimestre. Si vous le souhaitez, vous pouvez bien sûr l'accompagner à ces rendez-vous.

- Les consultations à la maternité se déroulent toujours selon le même schéma : **petit questionnaire général sur la santé de la maman et du bébé** (il bouge bien ?), **examen médical**

et gynécologique, planification des examens à venir (là encore, vérifiez dans votre agenda quand vous êtes disponible) et questions diverses. Profitez-en pour poser toutes les questions qui vous trottent dans la tête, que ce soit sur la santé de votre femme ou de votre bébé, ou bien sur ce que vous pouvez faire quand votre femme a des contractions ou mal au dos. Ou encore sur votre rôle en pratique le jour de l'accouchement... même si vous n'en êtes qu'à 4 ou 5 mois de grossesse et que vous avez encore le temps de vous y préparer.

- Ces visites régulières à la maternité peuvent aussi être **l'occasion de vous familiariser avec cet endroit** où vous risquez prochainement de passer quelques longues heures. De repérer l'entrée des urgences (on ne sait jamais), les parkings et les petits troquets alentours, ainsi que les kiosques à journaux...
- Sachez également que certaines maternités organisent **des « visites guidées » pour les futurs parents** : chambres, salles de travail, salles de naissance... N'hésitez pas à y aller tous les deux. Vous pourrez ainsi bien repérer les lieux et vous sentir (un peu) moins perdus le jour J.

QUI CHOISIT LA MATERNITÉ?

C'est vous, les parents ! Aucune règle n'impose que l'accouchement se déroule dans la maternité la plus proche de chez vous (même si, dans les faits, il faut reconnaître que c'est le plus pratique). Vous avez donc toute liberté ! Plusieurs critères sont cependant à prendre en compte :

› **Public ou privé ?** La différence réside essentiellement dans le coût. Dans le public, tout est pris en charge, vous n'avez rien à déboursier. Dans le privé, vous devrez sûrement assumer des dépassements d'honoraires, souvent prohibitifs. En retour, vous trouverez peut-être dans le privé un peu plus d'intimité (encore que...). Autre avantage : votre femme pourra être suivie par son gynécologue habituel et être accouchée par lui le jour J (à condition bien sûr qu'il soit disponible ! et qu'il exerce dans la clinique que vous avez choisie).

› **La proximité** est également un critère important. Pour éviter que votre femme ne fasse trop de kilomètres à chaque consultation de suivi, mais aussi pour vous faciliter la vie le jour J !

› Vous pouvez également vous renseigner avant sur **la réputation de l'établissement** et de l'équipe médicale, les pratiques médicales habituelles (taux de césariennes, de péridurales,

d'épisiotomies – voir définition p. 102 –, etc.), la qualité des prestations hôtelières (chambres, repas, etc.)... Rien de tel dans ce cas que le bouche à oreille : n'hésitez pas à demander leur avis à d'autres couples de votre entourage qui ont accouché dans telle ou telle maternité. Vous pouvez également vous renseigner sur Internet : tapez simplement « guide des maternités » dans un moteur de recherche.

› **Si la grossesse présente certaines complications** (jumeaux, maladie chronique de la maman, antécédents, risque de prématurité...), vous serez peut-être orientés vers une maternité spécifique assurant un suivi particulier de ces risques.

› Attention, dans certaines grandes villes, **il ne faut pas tarder pour s'inscrire dans la maternité de votre choix**. Certaines sont prises d'assaut !

Les échographies

S'il y a bien un rendez-vous – ou plutôt trois ! – à ne pas manquer durant ces neuf mois, ce sont bien les échographies. Non seulement ce sont des échéances importantes pour faire le point sur le bon développement de votre enfant, mais ce sont aussi des moments très émouvants. Imaginez : vous allez enfin voir bouger votre enfant, vous

allez entendre et voir son cœur battre, peut-être le verrez-vous sucer son pouce, peut-être même aurez-vous un petit aperçu de sa jolie frimousse... C'est déjà un vrai bébé qui grandit même si vous ne vous en rendez pas encore bien compte ! En général, c'est après la première échographie que la grossesse devient vraiment concrète pour les futurs papas, alors pas question de la rater !

- **La première échographie** se déroule au cours du 3^e mois de grossesse. Elle permet de vérifier plusieurs données comme le nombre d'embryons (après tout, qui vous dit que vous n'allez avoir qu'un seul enfant ?), la vitalité du bébé (est-ce qu'il bouge bien ?), le terme, etc. Cet examen est également important, car il permet de détecter les éventuelles anomalies de développement, la plus importante étant la trisomie 21.
- **La deuxième échographie**, au cours du 5^e mois, permet de vérifier le bon développement du bébé. Profitez-en : c'est la dernière fois que vous verrez votre bébé « en entier » avant la naissance (après, il sera trop gros à l'écran !). 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 ! (Voir encadré en page suivante.)
- **La troisième échographie**, au début du 8^e mois, permet de vérifier la croissance et la