

(FUTUR) PAPA

COMMENT TROUVER SA PLACE ?



PENDANT LA GROSSESSE : S'IMPLIQUER DÈS LE DÉBUT !

SE PRÉPARER À ÊTRE PARENTS À 2

- ▶ **Construire les bases de votre future vie de famille** (rédaction d'un projet de naissance, choix du prénom, préparation de la chambre, choix du mode de garde...)
- ▶ **Assister aux rendez-vous** de suivi de grossesse (échographies, séances de préparation à l'accouchement et à la naissance...)
- ▶ **Vous informer** (livres sur la paternité, groupe de parole de futurs papas...)



COMMUNIQUER À 2... À 3 !

- **AVEC LA MAMAN**
 - ▶ **Partager** vos émotions
 - ▶ Vous **soutenir** mutuellement
- **AVEC VOTRE BÉBÉ**
 - ▶ **Instaurer des moments de communication** (lui parler, lui faire écouter de la musique, caresser le ventre de la maman...)

LE SAVIEZ-VOUS ?

Votre voix grave passe très bien et est perçue par le bébé. Il la reconnaîtra une fois né.

AU MOMENT DE L'ACCOUCHEMENT : UN RÔLE IMPORTANT À JOUER

En salle de naissance, vous pouvez être d'un grand soutien pour la maman et ainsi...

- ▶ **Répondre à ses besoins** (dans la mesure du possible)
- ▶ **La soulager** (massages, exercices de respiration en duo...)
- ▶ **L'encourager** (paroles rassurantes et valorisantes, lui rappeler les conseils de la sage-femme...)

ZOOM SUR...

Le projet de naissance !

Il s'agit d'un document écrit mentionnant vos préférences pour le jour de l'accouchement. Il se prépare avec la future maman et l'équipe médicale qui vous accompagne durant toute la grossesse.

LES PREMIÈRES SEMAINES : TROUVER SA PLACE PROGRESSIVEMENT

- ▶ **Profiter de votre congé paternité** pour passer du temps avec votre bébé et en famille
- ▶ **Prodiguer les soins essentiels et communiquer avec votre bébé** (le câliner, faire du peau à peau, le bercer, lui sourire, le regarder dans les yeux, accompagner la maman dans son allaitement, s'occuper de la maison, ...)
- ▶ **Prendre (aussi) du temps pour vous**, en couple ou avec vos amis

LE TRUC EN PLUS !

Faites le tri dans les conseils que vous pourrez recevoir et faites-vous confiance : vous êtes le meilleur papa pour votre enfant !

Vous vous sentez triste, fatigué, avez des troubles du sommeil, de l'appétit ou de l'humeur ?
La dépression post-partum touche aussi les pères, ne restez pas seul et prenez conseil auprès d'un professionnel de santé !

Vous êtes deux parents et chacun a sa place et un rôle tout aussi important à jouer. Bien que la grossesse et l'allaitement semblent favoriser le lien d'attachement du bébé avec la maman, vous êtes aussi une figure d'attachement rassurante pour le bébé, et ce, dès sa naissance !