

DR ÉRIC SABAN

Pédiatre

# LE GRAND LIVRE DES NOUVEAUX PAPAS



- **100** QUESTIONS/RÉPONSES  
AVANT, PENDANT ET APRÈS  
LA NAISSANCE DE VOTRE ENFANT
- AVEC DE NOMBREUX TÉMOIGNAGES  
DE JEUNES PÈRES

# LE GRAND LIVRE DES NOUVEAUX PAPAS

*Tout autant que les femmes enceintes, les futurs pères aussi ont besoin de se préparer à endosser leur nouveau rôle. Et quel rôle ! Et puis, les pères d'aujourd'hui ne sont pas les mêmes que ceux qui nous ont élevés. Changer une couche, donner le bain, masser les gencives de Bébé au beau milieu de la nuit, emmener le petit chez le pédiatre ou à la crèche... Eux aussi peuvent et veulent le faire !*

Dans ce livre très complet, le Dr **Éric Saban** répond à 100 questions que se posent les futurs et jeunes papas, parmi lesquelles :

- Comment naît le désir d'être papa ?
- Quels sont les principaux examens médicaux pendant la grossesse ?
- Comment aider au mieux ma compagne pendant ces neuf mois ?
- Comment vivre au mieux l'accouchement ?
- Comment aider mon bébé à faire rapidement ses nuits ?
- Comment trouver ma place de papa entre lui et sa mère ?
- Comment l'aider à devenir propre ?
- Quelles activités faire ensemble ?
- Comment se faire obéir sans crier ?
- Quand faut-il emmener bébé chez le pédiatre ?

Le Dr **Éric Saban** est pédiatre à Levallois, en région parisienne, depuis plus de 25 ans. Diplômé de la faculté de médecine Xavier Bichat (Paris), il est titulaire du Certificat d'études spéciales de pédiatrie et du Diplôme universitaire de cardiologie pédiatrique.

Avec la collaboration d'**Alix Lefief-Delcourt**, journaliste et maman de deux jeunes enfants.

ISBN 979-10-285-0154-9



9 791028 501549

16 euros  
Prix TTC France

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

design : bernard amiard

RAYON : PARENTALITÉ



DE ALIX LEFIEF-DEL COURT, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Quand va-t-il (enfin) faire ses nuits ?* avec le Dr Sarah Bursaux, 2016

Déouvrez sa bibliographie complète :  
[www.editionsleduc.com/alix-lefief-delcourt](http://www.editionsleduc.com/alix-lefief-delcourt)

**REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !**

**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](http://leduc.force.com/lecteur)



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

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

[blog.editionsleduc.com](http://blog.editionsleduc.com)

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0154-9

Dr ÉRIC SABAN, pédiatre

ALIX LEFIEF-DELCOURT

# LE GRAND LIVRE DES NOUVEAUX PAPAS

Téléchargez :  
Les grandes étapes  
de l'évolution  
du fœtus in utero  
Rendez-vous p. 272

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



# SOMMAIRE

PRÉFACE	7
REMERCIEMENTS	9
INTRODUCTION	11
AVANT LA CONCEPTION DE BÉBÉ...	13
<b>PARTIE 1. NEUF MOIS POUR SE PRÉPARER À ÊTRE PÈRE</b>	<b>21</b>
LE DÉROULEMENT DE LA GROSSESSE	23
LE PENSE-BÊTE DU FUTUR PAPA	59
LE JOUR J EST ARRIVÉ : L'ACCOUCHEMENT	81
<b>PARTIE 2. BIENVENUE DANS VOTRE NOUVELLE VIE... DE PAPA !</b>	<b>101</b>
LES PREMIERS JOURS AVEC BÉBÉ	103
NOURRIR BÉBÉ, MODE D'EMPLOI	125
SOINS ET SANTÉ : MODE D'EMPLOI POUR ASSURER COMME UN CHEF AVEC BÉBÉ	147
MOI, MON ENFANT ET NOTRE COUPLE	167
<b>PARTIE 3. MON BÉBÉ GRANDIT : COMMENT ASSURER DANS TOUTES LES SITUATIONS ?</b>	<b>189</b>
LES CLÉS POUR GÉRER LE QUOTIDIEN COMME UN PRO	191
L'ÉVEIL DE BÉBÉ	207
ENTRE AUTORITÉ ET COMPLICITÉ	223
BÉBÉ, SA MÈRE ET MOI	243
GLOSSAIRE	255
TABLE DES MATIÈRES	261





# PRÉFACE

**J**e suis devenu papa sur le tard, à plus de 51 ans. Je n'ai jamais éprouvé le désir ou l'envie d'être père. Mais cela a changé lorsque j'ai rencontré ma femme. Davantage posé dans ma vie, j'ai eu besoin de transmettre quelque chose. Devenir papa est alors devenu une évidence. Dans mon travail aussi, j'ai un peu cette sensation, cette envie de transmission, alors que cela ne me traversait pas l'esprit il y a 10 ou 15 ans.

J'ai vécu la grossesse de ma femme avec beaucoup d'angoisse : j'avais en permanence besoin d'être rassuré sur le fait que tout se passait bien. Ma hantise était que l'enfant ne soit pas normal. Mais la grossesse a aussi été une période importante pour moi. La nature est bien faite : elle nous laisse neuf mois, à nous les papas, pour nous imprégner du sujet, pour entériner la situation, pour nous préparer à ce tout nouveau rôle.

La naissance de mon fils, je l'ai vécue comme si j'allais faire une compétition importante. Sportif de haut de niveau, je connais les automatismes pour me conditionner, me concentrer. Le jour de l'accouchement, je me suis mis dans les mêmes conditions et je me suis focalisé sur cet événement. Ma femme ayant accouché par césarienne, j'ai dû attendre dans le couloir. Puis on est venu me

chercher, je suis entré dans la salle et l'infirmière m'a présenté mon fils. Je n'avais pas le souvenir d'avoir tenu un enfant si petit dans les bras. J'étais figé : il paraissait si fragile, j'avais peur de le casser. Puis l'infirmière m'a tendu un biberon pour que je le lui donne. Je ne savais pas comment faire, mais je n'ai pas eu le choix : je me suis retrouvé à donner le premier biberon de mon fils. Cela reste, encore aujourd'hui, mon plus beau souvenir. C'est à ce moment-là que j'ai senti que je transmettais quelque chose. C'est un geste très symbolique aussi. Je me suis senti papa. Je suis entré en action alors que, jusque-là, j'avais été spectateur.

Puis la relation avec l'enfant se développe et se construit avec le temps. On s'apprivoise progressivement l'un autre. Aujourd'hui, mon fils s'affirme de plus en plus. Il a une relation très forte avec sa mère, j'essaie de recentrer tout cela. Il est constamment en opposition avec moi. J'essaie de l'intéresser à ce que je fais, c'est-à-dire le sport, lui me répond systématiquement qu'il n'aime pas cela. Cela fait partie de son fonctionnement, mais j'ai du mal à me fâcher contre lui ! Au quotidien, j'essaie de ne pas me poser trop de questions sur mon rôle de papa. Je crois que l'on transmet de manière instinctive et naturelle les choses que l'on nous a transmises à nous-mêmes. Je ne pense pas à demain ou à après-demain, je me projette davantage sur ce dont il aura besoin dans 10 ou 15 ans. Je veux lui procurer les moyens de faire des études, de s'épanouir dans sa vie.

Ce qui a changé dans ma vie depuis que je suis devenu papa ? Ce manque que je ressens dès que je m'absente, et qui n'existait pas avant. Un manque de plus en plus présent et de plus en plus fort au fil du temps.

*Marc Madiot, papa de Mathis, 5 ans et demi,*

*ancien coureur cycliste, manager de l'équipe FDJ, président de la Ligue nationale de cyclisme.*

# REMERCIEMENTS

Avant tout, je voudrais dédier ce livre à ma fille Agathe, qui m'a fait devenir... un papa !

C'est toi Agathe qui, sans le savoir, m'as donné envie et m'as motivé pour écrire ce livre, sûrement aussi pour que tu sois, par moments, fière de ton papa.

Devenir papa, c'est (en tout cas pour moi) sentir grandir en soi un amour incomparable et toujours plus fort, bien différent de l'amour que l'on peut éprouver pour son conjoint ou ses parents, mais pas toujours facile à exprimer au quotidien. Agathe, ma puce, sois sûre de cet amour que je te porte.

J'aime bien, et je trouve très juste, cette citation de Denis Lord, romancier québécois : « Un père n'est pas celui qui donne la vie, ce serait trop facile, un père est celui qui donne l'amour. »

Un petit coucou à Brigitte, Anne-Sophie, Thomas, Véran et... Thibault !

Un grand merci à Alix Lefief, coauteur de cet ouvrage, qui m'a guidé et encouragé dans sa réalisation, sans me mettre (trop) de pression, et en remettant en place des phrases et des idées exprimées de façon parfois désordonnée...

Merci à Marc Madiot, qui m'a tout de suite et spontanément dit « oui » quand je lui ai demandé de préfacer ce livre.

Je remercie également M. Antoine Hardy, sage-femme, qui n'a pas hésité à m'adresser de la documentation sur les séances de préparation à l'accouchement « spéciales papa » qu'il a élaborées.

Et enfin, un grand merci à tous les papas qui ont bien voulu témoigner et exprimer leur ressenti... de papa !

# INTRODUCTION

**S**i vous avez ce livre entre les mains, c'est parce que votre vie va bientôt changer du tout au tout. Dans quelques semaines ou mois, vous allez être papa. Vous allez devenir responsable d'un nouveau petit être, vous devrez vous en occuper au quotidien, le nourrir, le changer, l'habiller, l'éduquer, l'aider à trouver sa voie dans la société. Une énorme responsabilité qui commence à l'annonce de la grossesse de votre compagne. C'est en vous impliquant dès les premiers moments que vous allez devenir papa. Bien sûr, vous serez parfois sujet à des doutes et des interrogations divers et variés. Mais rassurez-vous, vous n'êtes pas le seul. On ne devient pas papa du jour au lendemain : c'est une fonction ou un rôle qui s'apprend sur le tas, au quotidien...

Ce livre est là pour vous y aider en répondant aux principales questions que vous allez sûrement vous poser, depuis la conception de votre bébé jusqu'à son entrée à l'école maternelle. Tous les grands thèmes et les grandes étapes du développement de Bébé seront abordés : la grossesse, l'accouchement, les premiers jours avec votre tout-petit, le mode d'emploi pour lui donner le bain ou le biberon, les évolutions de votre vie professionnelle, sociale, amoureuse et même sexuelle après son arrivée, les moments clés à gérer (le sommeil, la marche, la propreté, le langage, la phase

du *non...*), etc. On évoquera aussi le rôle du père aujourd'hui, qui cherche souvent sa place entre figure d'autorité et papa complice.

Nous avons décidé de laisser également une large place à la parole des papas. Car ce sont eux qui parlent le mieux de leur rôle. Vous y lirez d'autres façons de faire, d'autres manières de voir les choses. Chaque papa est différent. À vous de découvrir celui que vous allez devenir !

### *Paroles de papa*

« Devenir papa, c'est vivre pour une autre personne que soi-même. On prend moins de risques, on a une vision à plus long terme... En même temps, ça change tout le quotidien. La gestion du temps est complètement différente : le matin, la première heure est entièrement consacrée aux enfants, on n'a plus de dimanche, il faut déployer toute une logistique pour le moindre déplacement... Mais à partir du moment où on a un enfant, toutes les qualités nécessaires pour assurer comme papa viennent avec : on est plus patient, on supporte mieux la fatigue... »

***Florian, papa d'Ettan, 5 ans, et Emmie, 1 an***

« La naissance de mes filles m'a fait prendre conscience de certaines choses auxquelles je n'avais même jamais pensé. Pour la première fois, je me suis mis à réfléchir à très long terme, je mesurais beaucoup plus ce que je faisais qu'au-paravant, où j'étais simplement dans l'instant. La notion de responsabilité est devenue très importante : être papa, c'est aussi participer à la construction d'un être humain. »

***David, papa de Manon, 5 ans, et Charlotte, 2 ans et demi***

# AVANT LA CONCEPTION DE BÉBÉ...

## 1. COMMENT NAÎT LE DÉsir D'ÊTRE PAPA ?

On parle souvent du désir de devenir maman, mais beaucoup plus rarement de celui de devenir papa. Et pourtant, il existe lui aussi. D'où vient l'envie de devenir père ? Peut-être ne vous êtes-vous, futur papa, jamais posé la question ! Peut-être faites-vous partie de ces hommes qui ont toujours attiré, ou été attirés par les enfants, qui ont toujours eu envie d'avoir un ou des enfants. Peut-être, au contraire, avez-vous toujours affirmé que vous n'en auriez jamais, puis changé votre fusil d'épaule. Peut-être, enfin, vous êtes-vous lancé dans cette aventure pour suivre la future maman (que vous aimez passionnément) sans vrai désir de paternité... jusqu'à la première échographie.

Le désir d'enfant fait partie de l'intimité de l'homme et peut survenir à différents moments de la vie : lorsqu'il pense avoir trouvé en la future maman la femme de sa vie, autrement dit la stabilité affective ; lorsqu'il se sent professionnellement stable ou encore, les années passant, lorsqu'il se dit qu'il serait dommage de passer à côté de la paternité. Contrairement à la future maman qui, la

plupart du temps, ressent dans son corps le désir d'enfant et privilégie la dimension affective de la maternité, le futur papa est plus « cérébral » : il a dû réfléchir plusieurs années avant de se sentir prêt à être papa, car sa priorité était de parvenir à une stabilité amoureuse, familiale, professionnelle et surtout financière, avant d'avoir un enfant. Pour la majorité d'entre eux, les hommes veulent en effet être sûrs de pouvoir subvenir aux besoins de leur famille.

Mais parfois, même quand cette stabilité est atteinte, le désir de paternité de certains hommes ne se révèle que lors de la grossesse, souvent même au moment de la première échographie. En effet, même si l'*envie* d'un bébé est (en général) présente dès la conception, l'*idée* d'un bébé est beaucoup plus abstraite pour vous que pour votre compagne. La première échographie, en concrétisant par l'image l'idée que l'on a de son futur bébé, peut ainsi déclencher la naissance d'un profond désir de paternité.

Ce désir d'enfant du futur papa est aussi conditionné par son expérience de fils : son histoire personnelle, et en particulier l'image de son propre père, joue très souvent dans ce désir de paternité. S'il a été présent et aimant, il ouvre grand la porte, inconsciemment, à un désir de paternité. S'il a au contraire été absent ou indifférent, cela peut freiner le désir d'enfant pendant de nombreuses années ou, à l'inverse, donner une irrépressible envie de fonder une famille pour transmettre à son enfant ce que l'on n'a soi-même pas reçu.

Enfin, l'envie d'être père peut aussi venir des amis, déjà heureux papas, qui font partager leur bonheur (mais aussi sûrement leurs angoisses au quotidien). Mais tout cela est maintenant derrière vous car ça y est : dans quelques mois, vous allez être papa.



**Paroles de papa**

« Le désir d'être papa était un désir latent que j'avais en pointillé depuis longtemps. Le problème est qu'il faut être avec la bonne personne, être sûr de soi, être sûr que l'on va bien se donner à fond. Car c'est un investissement sur plusieurs dizaines d'années ! Cela s'est imposé comme une évidence quand j'ai rencontré la maman de mon fils. On est tombé d'accord sur le fait d'avoir un bébé plus ou moins par magie... »

*Tristan, papa d'Augustin, bientôt 2 ans*

## **2. COMMENT GÉRER ENSEMBLE LE DÉSIR D'ENFANT ?**

Si le désir de paternité est complexe, la gestion du désir d'enfant en couple n'est pas non plus toujours très simple... Cette notion de gestion du désir d'enfant est relativement récente. La question ne se pose que depuis que la contraception existe, notamment la pilule contraceptive. En effet, ne pas avoir d'enfant se maîtrise, mais décider d'en avoir un ensemble n'est ni facile ni spontané. Et même si la maternité est devenue un acte volontaire (dans la majorité des cas du moins) que l'on peut programmer, tout n'est pas si simple : le désir d'enfant n'est pas simultané et on est rarement prêts en même temps. Avouez-le, vous, futur papa : votre compagne vous a souvent dit qu'elle se sentait prête à se lancer dans cette grande aventure qu'est la maternité, au bout de quelques mois ou années de vie commune. Rien d'étonnant : la femme porte son désir d'enfant dans son ventre et la plupart ressentent la maternité comme un besoin, nécessaire, voire indispensable, à leur épanouissement personnel.

Pourtant, pour vous, ce passage à la paternité n'a pas été évident (voir question précédente), et vous avez eu plus de mal à vous sentir prêt. Vous avez sûrement avancé des arguments dont vous étiez convaincu, quitte à passer pour un égoïste, mais qui paraissaient pour la future maman irrecevables, voire fallacieux : un bébé, c'est moins de liberté, plus de contraintes, moins de soirées entre amis... Vous avez aussi peut-être eu peur de partager votre chérie avec un tiers, fût-il la « chair de votre chair » : vous vous le représentiez déjà comme un intrus. Ou, tout simplement, sans évoquer de raison particulière, vous ne vous sentiez instinctivement pas prêt.

Le futur papa doit en effet intégrer, pour prendre sa place de père, deux types de données : celles de son histoire personnelle (et en particulier de sa relation avec son propre père) et les données propres à sa génération. En effet, devenir papa aujourd'hui n'a plus grand-chose à voir avec ce qu'ont vécu votre père et votre grand-père... Avouez-le, vous avez sûrement été pris de court par ce projet que votre compagne a établi pour vous deux. Vous avez voulu marquer un temps d'arrêt pour « y réfléchir », ce qui ne voulait pas forcément dire « non ».

Pour vous sentir enfin prêt, il a fallu du temps. Il y a encore une génération, dans la grande majorité des cas, le désir d'enfant survenait plus tôt chez les femmes que chez les hommes. Mais les choses changent (voir encadré ci-après). En dehors de toute considération raisonnée, si on ne parle que d'instinct, il y a plusieurs années d'écart entre les deux, et c'est ce décalage qu'il a fallu gérer. Certains futurs papas, par profond amour pour leur compagne, ont accepté de la suivre dans cette grande aventure, sans se sentir tout à fait prêts. Mais en fait ils l'étaient, sans en être conscients. Preuve en est la façon dont ils ont vécu la naissance de leur bébé, d'abord bouleversés puis papas très attentifs par la suite. D'autres encore ont pris leurs responsabilités quand leur compagne leur a annoncé qu'elle assumait pleinement son désir d'enfant en arrêtant la contraception.

C'est vous, futur papa, qui en avez ressenti l'envie, et décidé de prendre le risque de rapports non protégés, malgré des peurs bien compréhensibles.

***Paroles de papa***

« Pour être franc, je n'ai jamais eu de désir d'être papa, mais plutôt le désir de rendre ma femme heureuse. Ma compagne a été claire avec moi dès le début sur son désir d'avoir un enfant. Étant déjà papa et quadra, je n'étais pas vraiment emballé et il m'a fallu plus de temps pour accepter. Je désirais avant tout construire un couple. Cela a été le fruit d'une discussion apaisée. Après, c'est devenu une évidence. »

***Thomas, papa de Louison, 6 ans (née d'une précédente union), et futur papa de Sacha***

Mais dans d'autres cas, c'est l'inverse : certaines futures mamans, souvent carriéristes, ont mis entre parenthèses le fait de fonder une famille et c'est vous, futur papa, qui avez dû la convaincre, souvent au bout de plusieurs mois ou années, parfois en lui rappelant que l'horloge biologique tourne, que c'est la femme de votre vie et que l'épanouissement de votre couple passe par l'arrivée d'un enfant. Enfin, dans les familles recomposées, le fait de s'imaginer futur papa ne se pose que si vous n'avez pas d'enfant et elle si : confronté à ses enfants, il est probable que votre désir de devenir père s'en soit trouvé boosté (même si parfois, au contraire et au premier abord, vous vous êtes dit « jamais »). Mais vous avez changé d'avis. La preuve : vous lisez ces lignes. Et même si votre compagne, souvent perturbée par sa séparation, n'a pas d'emblée dit oui à ce projet, vous avez dû vous montrer convaincant. Tout est question d'amour, et de temps...

### **LES HOMMES VEULENT DES ENFANTS PLUS TÔT QUE LES FEMMES**

Contrairement aux idées reçues, les hommes se voient souvent pères avant les femmes. Ils sont aussi plus nombreux à dire qu'ils ont toujours voulu avoir des enfants. Ce sont les conclusions d'un récent sondage mené par le site britannique Vouchercloud. Ainsi, pour les hommes, l'âge idéal pour devenir papa serait de 29 ans, alors que pour les femmes, il est de 32 ans. Les hommes comptent aussi avoir leurs enfants avant 35 ans, alors que les femmes sont prêtes à accoucher jusqu'à 41 ans. Une différence qui reflète bien l'évolution de la société : les femmes veulent concilier une carrière professionnelle avec une vie de famille, ce qui les incite à vouloir faire des enfants plus tard. Quant aux hommes, leur image de père a évolué : décomplexée, elle est désormais plus en accord avec leur image d'homme jeune et dynamique. De plus, à la question « Avez-vous toujours voulu avoir des enfants », près de neuf hommes sur dix répondent oui, alors que les femmes ne sont que huit sur dix.

### **3. COMMENT METTRE TOUTES LES CHANCES DE NOTRE CÔTÉ POUR QUE LA GROSSESSE ARRIVE VITE ?**

Certains couples mettent plus de temps que d'autres pour concevoir un enfant. En moyenne, chez les couples qui ont des rapports réguliers, la grossesse survient en un ou deux mois dans 25 % des cas, dans les six mois dans 60 % des cas, dans l'année pour 80 % des couples et dans les 18 mois pour 90 % d'entre eux. Certains facteurs environnementaux peuvent retarder la conception, tant chez l'homme que chez la femme. Chez l'homme, le tabac, l'alcool,

l'obésité, certains médicaments, l'exposition à la chaleur des organes génitaux (port d'un slip ou d'un pantalon trop serré) ou encore l'exposition à des produits chimiques peuvent influencer la qualité ou la quantité des spermatozoïdes\*. S'ils sont affaiblis (asthénospermie\*) ou en nombre insuffisant (oligospermie\*), ils sont incapables d'atteindre l'ovule\* et donc de le féconder. Chez la femme, la qualité des ovules se dégrade avec l'âge et, après 35 ans, l'ovulation\* ne se produit plus à chaque cycle, même si les règles sont régulières. Chez elle aussi, le tabac, l'alcool ou certains médicaments peuvent nuire à la fertilité, et en particulier à la qualité des ovules.

En pratique, voici quelques conseils pour augmenter vos chances d'avoir un enfant rapidement.

- **Évitez de fumer.** Le tabac nuit à la santé en général. Il réduit aussi la fertilité et affecte la qualité des spermatozoïdes\*. Cela vous concerne vous, mais aussi la future maman qui sera incitée, de toute façon, par vous-même, par son médecin et par son entourage proche, à cesser de fumer dès le début de sa grossesse.
- **Limitez votre consommation d'alcool** qui peut avoir des conséquences négatives sur la fertilité.
- **Surveillez votre poids.** On sait aujourd'hui que le surpoids est l'ennemi de la fertilité masculine. Si vous cherchez à avoir un bébé, c'est peut-être le bon moment pour revoir certaines de vos (mauvaises) habitudes alimentaires, et pour bouger un peu plus dans votre vie de tous les jours. Incitez votre compagne à faire de même : chez la femme aussi, le surpoids peut être un facteur d'infertilité. Il peut également rendre la grossesse et l'accouchement plus difficiles.
- **Restez zen.** Le stress nuit à la qualité des spermatozoïdes, tout comme il peut décaler l'ovulation chez la femme. Détendez-vous, reposez-vous, prenez des vacances... Moins vous y penserez, mieux vous serez dans votre tête et votre corps, et plus vos chances de concevoir un enfant seront grandes.

---

Les mots suivis d'un astérisque sont définis dans le Glossaire p. 255.

- Pour « viser juste », déterminez ensemble la date de l'**ovulation**. Pour info, elle survient 14 jours avant les règles quand les cycles sont réguliers. Cela se manifeste par une petite élévation de la température corporelle. Il existe aussi des kits de détection de l'ovulation, en vente en pharmacie. Cette période de grande fécondité dure trois ou quatre jours (voir aussi l'encadré ci-après), pendant lesquels il est conseillé d'avoir des rapports quotidiens. Mais ne vous mettez pas la pression en vous disant que c'est le moment ou jamais de faire l'amour. Cela ne se fait pas sur commande.
- Si aucune grossesse ne survient au bout de deux ans, **il est conseillé de consulter un spécialiste**. Ne tardez pas : certaines causes de stérilité sont transitoires et faciles à traiter. D'autres nécessiteront un parcours plus difficile pour parvenir à une grossesse.

### LA FÉCONDATION, UNE QUESTION DE TIMING... ET DE PLAISIR !

La fécondation\* suppose une synchronisation : l'ovule doit être parvenu à maturité au moment où les spermatozoïdes arrivent. Notez que ceux-ci peuvent survivre jusqu'à 4 jours dans les voies génitales. Par conséquent, un rapport sexuel ayant lieu deux ou trois jours avant l'ovulation peut permettre une fécondation. En revanche, si les spermatozoïdes arrivent après, c'est trop tard.

Sachez aussi que l'orgasme est un facteur favorisant la fécondation. En effet, les contractions du vagin liées au plaisir attirent les spermatozoïdes vers le col un peu comme des vagues. Messieurs, si vous souhaitez avoir un bébé, vous savez ce qu'il vous reste à faire.



## PARTIE 1

# NEUF MOIS POUR SE PRÉPARER À ÊTRE PÈRE

**L**a grande nouvelle est tombée : vous allez prochainement devenir père. Les mois qui viennent vont vous permettre de vous préparer tout doucement à cette idée... Découvrez dans cette première partie quelles sont les grandes étapes de la grossesse de votre compagne, un listing des nombreuses choses à préparer avant la naissance et nos conseils pour être prêt le jour J !





# 1 LE DÉROULEMENT DE LA GROSSESSE

## 4. COMMENT CHOISIR LA MATERNITÉ OÙ VA NAÎTRE NOTRE BÉBÉ ?

Plusieurs critères doivent intervenir dans le choix de la maternité, parmi lesquels l'accueil, le confort, mais aussi et surtout la sécurité pour la future maman et son bébé. Il faut également éviter un trop grand éloignement de votre domicile. Dès que le médecin qui suit la grossesse vous a informé des différentes options, n'hésitez pas, si vous en avez la possibilité, à visiter plusieurs établissements avant d'arrêter votre choix.

**Le type de maternité.** Depuis 1999, les maternités sont classées en fonction de leur type de prise en charge : niveau de soin néonatal, avec présence ou non d'unités de néonatalogie ou de réanimation néonatale, présence ou non de réanimation adulte.

- **Lorsque la grossesse se déroule normalement et qu'il n'y a pas de pathologie fœtale, votre compagne pourra accoucher dans une maternité de niveau 1\*** équipée d'une unité d'obstétrique, ou dans la maternité de votre choix (il n'existe aucune « sectorisation »). Dans ces unités de niveau 1, qui prennent en charge les grossesses « normales », c'est-à-dire sans risque particulier ni pour la mère ni pour l'enfant, les nouveau-nés peuvent bien sûr être pris en charge s'ils sont atteints d'une affection sans gravité. Parmi les

soins possibles : la photothérapie (en cas d'ictère modéré, c'est-à-dire de « jaunisse »), le réchauffement en incubateur ou les perfusions de courte durée.

- **Lorsqu'il y a notamment un risque d'accouchement prématuré, ou plus généralement une grossesse dite « à risques »** (voir encadré ci-après), **la future maman sera orientée vers une maternité de niveau 2\*** avec (2b) ou sans (2a) unité de soins intensifs, **ou une maternité de niveau 3\***, avec unité de réanimation néonatale et de réanimation adulte. Sachez néanmoins que les maternités de niveaux 2 et 3 assurent aussi le suivi des grossesses « normales » si vous habitez près d'un tel établissement.
- **Si un problème est décelé pendant la grossesse**, le dossier de la future maman sera transféré vers une maternité dans laquelle l'accouchement se déroulera en toute sécurité et où le bébé pourra recevoir les soins les plus adaptés. Décider d'un « transfert *in utero* » (c'est-à-dire avant la naissance), dans une maternité de niveau 3, d'un bébé très à risque (qui risque de naître avant 32 semaines d'aménorrhée\* ou ayant un poids de naissance prévisionnel en dessous de 1 500 g) évite le transfert postnatal depuis une maternité de niveau 1 ou 2, et diminue le risque de complications et de mortalité. Cela permet également à la maman et au bébé de ne pas devoir changer de maternité, ce qui est un gage supplémentaire de confort.

### QUELLES SONT LES GROSSESSES « À RISQUES » ?

Les futures mamans qui font l'objet d'une surveillance renforcée sont :

- celles qui ont déjà subi une grossesse difficile ayant occasionné des complications parfois sévères ;
- celles qui sont atteintes d'une maladie chronique (diabète, hypertension artérielle, maladies de la thyroïde, troubles de la coagulation, épilepsie, infection au VIH...) ;



- celles qui souffrent de dépression, ou qui sont dépendantes d'une drogue (tabac, alcool, cannabis, etc.) ;
- enfin et surtout celles qui courent un risque d'accouchement prématuré, notamment en cas de grossesse multiple ou de grossesse non spontanée (par procréation médicalement assistée : insémination, fécondation *in vitro*...).

**La sécurité et les soins.** C'est un critère essentiel dans le choix de la maternité. Il faut s'assurer, pour le bon déroulement de la fin de la grossesse, que l'établissement dispose du matériel adapté, ce qui est difficile à vérifier (mais heureusement quasiment toujours le cas !) et d'une équipe pluridisciplinaire entraînée. Celle-ci doit se composer :

- d'une sage-femme ;
- d'une aide-soignante ;
- d'un gynécologue obstétricien ;
- d'un anesthésiste-réanimateur ;
- d'un pédiatre.

Toujours pour la sécurité de la mère et de l'enfant, il est préférable que ces trois derniers intervenants soient présents 24 heures/24 (ou du moins que le pédiatre soit, s'il n'est pas présent sur le site, en « astreinte opérationnelle », c'est-à-dire capable d'arriver sur place en quelques minutes). Cette exigence est de règle dans les maternités qui réalisent plus de 1 500 naissances par an. Autre point très important : si votre compagne désire accoucher sous péridurale\*, vérifiez qu'elle pourra en bénéficier à tout moment, quelle que soit l'heure du jour ou de la nuit. En clair, un anesthésiste est-il présent 24 heures/24 ou, au moins, peut-il être facilement joignable et rapidement disponible ? Le choix de la maternité peut aussi se faire en fonction de critères purement médicaux : taux de césariennes\* pratiquées (en fonction, bien sûr, du niveau de la

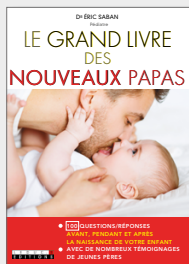
maternité), taux d'accouchement sous péridurale, taux d'épisiotomie\*... Enfin, n'oubliez pas que l'activité de la maternité idéale doit aussi concilier les avantages d'une pratique régulière (plus de 700 accouchements par an) et d'un contact aussi personnalisé que possible avec la future maman (ce qui paraît difficile au-delà de 2 500 accouchements par an).

**Public ou privé ?** Dans ce choix, l'aspect financier n'est pas à négliger.

- **À l'hôpital public**, tout est pris en charge sauf si la future maman demande que ce soit son gynécologue obstétricien qui a suivi toute la grossesse qui procède à l'accouchement, même s'il n'est pas « de garde » ce jour-là. Mais ces accords entre accoucheur et patiente ne peuvent se faire que dans certains hôpitaux. Renseignez-vous bien avant.
- **Dans le privé**, hormis le prix du séjour en maternité, n'oubliez pas de prendre en compte les honoraires du gynécologue accoucheur. Ils doivent vous être précisés avant que vous ne choisissiez l'établissement, pour éviter de mauvaises surprises. Sachez aussi que certaines cliniques privées favorisent l'aspect « hôtellerie » de la structure, parfois aux dépens de la sécurité.

Sachez aussi que le gynécologue libéral de votre femme peut également travailler dans un établissement privé (clinique), auquel cas la future maman aura la possibilité de le suivre pour qu'il procède à l'accouchement. S'il travaille dans un établissement public, ce n'est pas forcément lui qui s'occupera de l'accouchement, ce sera la sage-femme ou le gynécologue obstétricien « de garde » ce jour-là. Certains praticiens libéraux, même s'ils sont obstétriciens, ne pratiquent plus les accouchements. Dans ce cas, ils ont la possibilité de suivre la grossesse dans leur cabinet médical, parfois même de faire les échographies. Tout cela jusqu'au sixième mois de grossesse, puis ils « passent la main » à l'hôpital ou à la clinique privée de votre choix.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Le grand livre des nouveaux papas**  
Eric Saban et Alix Lefief-Delcourt



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