

Olivier Barbin

Illustration **Mathou**

Devenir un Super Papa

**en 365 trucs
& astuces**

*De la naissance aux 3 ans
de votre enfant*

je-suis-papa.com
le blog aux 4 millions de lecteurs

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



365 astuces pour anticiper la venue de bébé et s'en occuper comme un chef à son arrivée !

Ça y est, vous allez être papa !

Fier comme Artaban, vous êtes aussi un poil stressé par ce nouvel habit que vous allez devoir endosser... Bref, vous aimeriez bien qu'on vous donne quelques trucs pour transformer l'essai et devenir un vrai Super Papa.

De la grossesse aux 3 ans de petit chou, découvrez 365 astuces pour faire de vous le héros de votre enfant... et pas que !

Sur un ton plein d'humour, des conseils pratiques, pour troquer vos habits d'*homo normalus* pour la cape et les vêtements de Super Papa !

✓ **Avant la naissance** : prendre soin de votre femme, préparer la chambre, choisir un mode de garde...

✓ **L'accouchement** : aider votre moitié, participer à ses côtés, régler les démarches administratives....

✓ **De 0 à 36 mois** : accueillir le nouveau-venu, s'adapter, organiser votre nouvelle vie...

À la tête du blog www.je-suis-papa.com (+ de 50 000 fans sur Facebook), **Olivier Barbin** rassemble plusieurs centaines de milliers de lecteurs autour de ses péripéties de jeune papa, qu'il raconte avec un humour corrosif et une tendresse débordante !



15 €

Prix TTC France

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

ISBN : 979-10-285-0356-7

Rayon : Parentalité

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 :

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

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Maquette : Émilie Guillemain
Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0356-7

Olivier Barbin

Devenir
^{un} Super Papa
en 365 trucs
& astuces

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

*Dans un monde où tout nous oppose,
seul le désir d'offrir un avenir meilleur
à nos enfants peut encore nous réunir.*

*Ce livre ne poursuit pas d'autre ambition
que celle de vous faire rire. Mais entre les lignes,
vous y lirez l'amour d'un papa pour sa fille.*

À tous les enfants du monde.

Sommaire

PRÉAMBULE.....	7
1. AVANT LA NAISSANCE	9
2. L'ACCOUCHEMENT.....	37
3. PAPA NIVEAU 1 : DE 0 À 3 MOIS.....	55
4. PAPA NIVEAU 2 : DE 4 À 12 MOIS	107
5. PAPA NIVEAU 3 : DE 12 À 24 MOIS.....	139
6. PAPA NIVEAU 4 : DE 24 À 36 MOIS (ET PLUS...).....	173
REMERCIEMENTS.....	211
TABLE DES MATIÈRES.....	213

Préambule

Vous allez devenir papa ? Félicitations et toutes mes condoléances. En offrant à votre petite graine l'occasion de finir sa course ailleurs que dans un étui en latex, vous avez aussi – sans le savoir – mis un terme à votre vie d'avant. Celle qui vous offrait la possibilité de manger des pizzas devant la télé en vous essuyant les mains sur le canapé, de refaire le monde jusqu'à pas d'heure accoudé au zinc de votre troquet préféré, de faire l'amour au milieu du salon en plein après-midi, de jouer à Fifa 16 pendant deux jours d'affilée sans même vous laver et de vomir dans le caniveau après une soirée trop arrosée.

Mais rassurez-vous, la vie de papa, ce n'est pas que des emmerdes. Bien au contraire. Quelle fierté d'entendre ce petit bout-de-vous prononcer ses premiers mots, faire ses premiers pas, se blottir contre votre épaule au premier chagrin, réclamer votre présence pour se sentir bien et rire à vos blagues moisies qu'il sera le seul à comprendre.

Devenir papa, c'est un peu comme un feu d'artifice qui partirait de travers. C'est beau, mais il faut faire attention à ses fesses. Jour après jour, vous allez faire connaissance avec cette nouvelle vie qui s'annonce. Entre certitudes et questionnements, petits bonheurs

Devenir un super papa en 365 trucs & astuces

et grands égarements, vous naviguerez à vue de longs mois durant, jusqu'à trouver cette lumière qui fera de vous le père que vous rêviez d'incarner.

Oubliez tous ces grands principes censés guider votre nouvelle vie, laissez tomber les postures et les faux-semblants, venez comme vous êtes avec vos failles et vos grandeurs, vos doutes et vos certitudes, vos forces et vos fragilités, écoutez-vous, impliquez-vous, observez-vous. Vous voulez devenir un super papa ? Ne changez rien, vous l'êtes déjà.

Vous trouverez dans ce guide, 365 astuces à mettre en œuvre chaque jour pour devenir un super papa en un an. Pratiques et décalées, parfois drôles, souvent vérifiées, et toujours bienveillantes, elles vous aideront à vivre votre nouvelle paternité sans complexe, avec autant de légèreté que de générosité.

Prêt pour le grand saut ?



AVANT LA NAISSANCE

Dans quelques mois, un lardon tout-beau-tout-neuf tentera péniblement de prononcer les quatre lettres de votre nouvelle condition : P-A-P-A. La bonne nouvelle, c'est que vous n'aurez à subir ni nausées, ni vergetures pas plus que de bouillonnements d'hormones ou d'envies incongrues. Pendant neuf mois, vous allez vivre une grossesse par procuration. Mais ne vous inquiétez pas, votre belle saura vous rappeler votre rôle : la cajoler, la consoler, la rassurer et... la supporter jusqu'au jour de la délivrance qui marquera aussi celui de votre nouvelle vie de super daron. Bref, avant de devenir un super papa, vous allez devoir décrocher le statut d'amoureux en or !

• • • • • • • • • • • • • • • • **ASTUCE 1**

Alimentez le frigo en continu



Depuis que votre belle vous a annoncé la nouvelle qui va changer votre vie, elle passe la moitié de la sienne le nez dans le frigo. Bizarre ? Non. Dites-vous qu'une femme enceinte a des besoins alimentaires qui dépassent parfois les limites de votre entendement. Qu'importe, personne ne vous demande de réfléchir de toute façon. Contentez-vous simplement d'alimenter régulièrement le frigo en framboises du Pérou bio calibre 2, en fromages de chèvre sans croûte fleurie des Deux-Sèvres et en yaourts au bifidus actif à la vanille, conformément à ses désirs. Sinon... (je ne vous fais pas un dessin, on se comprend).

• • • • • • • • • • • • • • • • **ASTUCE 2**

Ne contrariez jamais votre belle

Depuis que vous vivez aux côtés de votre bien-aimée, vous n'en finissez plus de vous laisser surprendre par ses humeurs changeantes, ses habitudes déconcertantes et ses caprices farfelus. Mais dites-vous bien que vous n'avez encore rien vu ! Maintenant qu'elle est enceinte, c'est un magma d'hormones qui bouillonne en elle. Et mieux vaut faire profil bas si vous voulez en sortir vivant.

Avant, vous pouviez passer des soirées entières à palabrer avec elle, vous affrontant dans des joutes verbales alcoolisées qui se terminaient le plus souvent par un gros câlin sur le canapé, la table du salon ou la machine à laver en fonction de vos envies du moment. Maintenant qu'elle est enceinte, je vous invite juste à bannir les mots « non », « encore ? » et « tu me fais chier », que vous pourriez opportunément remplacer par « tout de suite mon amour », « mais bien sûr ma chérie », ou encore « tu as raison ma bichette ». Attention quand même à ne pas en faire des caisses, elle pourrait s'apercevoir de la supercherie.



ASTUCE 3

Dites-lui qu'elle est absolument fabuleuse !

Vous devez savoir que les femmes enceintes ont cette capacité à sombrer dans une profonde déprime en quelques secondes. Et seuls quelques mots doux finement choisis peuvent les sauver de cette mélancolie dangereuse pour votre matricule. N'hésitez donc pas à flatter votre princesse, quitte à mentir si nécessaire. Mais faites-le avec mesure et conviction. Oui, vous appréciez sa nouvelle poitrine opulente, mais vous aimiez aussi ses petits seins pointus d'avant grossesse. Oui, ses nouvelles fesses rebondies sont magnifiquement excitantes, mais vous adoriez aussi ce petit cul qui lui allait à ravir. Oui, ses jambes gorgées d'eau lui vont très bien mais... euh... non, laissez tomber les jambes gorgées d'eau.



ASTUCE 4

Restez discret avant trois mois de grossesse

Depuis que votre compagne vous a mis sous le nez ce bâtonnet sur lequel elle a uriné, vous vivez sur un petit nuage rose au goût de guimauve, si bien que même vos collègues ne vous reconnaissent plus lorsqu'ils croisent votre mine béate dans l'ascenseur du cabinet comptable dans lequel vous travaillez. Certes, vous crevez d'envie de leur annoncer la sainte nouvelle mais vous devrez d'abord faire preuve d'un peu de patience. Avant trois mois de grossesse, les risques de fausse couche sont importants et vous pourriez ne pas avoir envie d'en raconter davantage si les choses devaient se passer autrement que vous l'aviez imaginé.

..... ASTUCE 5

Cherchez le prénom de bébé le plus tôt possible

La vie de parents est une longue suite de petits désaccords et de grandes engueulades. Parce que vous et votre femme ne serez pas toujours en phase sur les décisions à prendre ou les règles à poser. Et en général, tout commence avec le choix du prénom, un sujet hautement risqué pour lequel vous devrez faire preuve d'habileté pour préserver l'harmonie couleur marshmallow qui règne pour le moment au sein de votre couple. N'hésitez pas à commencer vos séances de *brainstorming* dès les premiers mois de grossesse. Surtout si vous sentez que votre femme risque de se montrer aussi déterminée que vous l'êtes à faire valoir ses suggestions. Plus vous y prenez tôt, moins la pression sera forte. De quoi vous aménager quelques pauses câlins entre deux batailles rangées.

..... ASTUCE 6

Devenez grand maître Bouddha



Entre les sautes d'humeur de votre princesse et les crises de nerfs de votre futur minot, pas certain que votre flegme légendaire suffise. Les premiers mois de votre future vie de père seront au moins aussi agités que la traversée des quarantièmes rugissants. Et si vous n'avez pas le pied marin, gardez au moins l'esprit zen. Figurez-vous que les bébés sont des éponges. Ils ressentent votre stress et vos angoisses et peuvent le vivre mal. Et très honnêtement, entre le manque de sommeil et l'apprentissage difficile de votre nouvelle condition, vous vivrez de nombreuses occasions de péter une durite. Bref, c'est le moment de vous inscrire à un cours de yoga pour apprendre à garder le contrôle de vos émotions.



ASTUCE 7

Faites la fête

En devenant parent, vous mettrez probablement votre vie sociale débridée entre parenthèses pendant un temps. Du coup, profitez pleinement des mois qui vous séparent de votre nouvelle vie pour exploser vos meilleurs potes à Black Ops, vider les quelques bouteilles que vous avez réservées en boîte de nuit, courir les festivals, dévorer l'intégrale de *Games of thrones* et faire une indigestion de Haribo® avant que Choupinet ne préempte tous les paquets qui traînent dans un rayon de deux kilomètres autour de son lit.



ASTUCE 8

Préparez-vous !

On ne le répétera jamais assez : les cours de préparation à l'accouchement ne sont pas réservés qu'aux futures mamans. Bon d'accord, le seul ballon dont vous entendrez parler là-bas est plutôt destiné à soulager les femmes enceintes, mais ce n'est pas une raison. Vous découvrirez le déroulé d'un accouchement, participerez aux exercices de respiration que votre femme devra répéter le jour J et pourrez même exprimer vos doutes et vos angoisses à la sage-femme. De quoi aborder la dernière ligne droite avec davantage de sérénité.

..... ASTUCE 9

Cherchez un mode de garde dès que possible

Certaines villes ne comptent qu'un faible nombre de places en crèche et des assistantes maternelles peu nombreuses. Pour ne pas vous retrouver avec un bébé sur les bras alors que vous reprenez tous les deux le chemin du travail, vous seriez bien inspirés de vous interroger dès maintenant sur le mode de garde que vous souhaitez mettre en place pour votre enfant, et de multiplier les contacts. Remplissez un dossier auprès de votre mairie pour obtenir une place en crèche, demandez à votre employeur si des mesures spécifiques sont proposées aux collaborateurs de votre entreprise, consultez la liste des assistantes maternelles sur le site de votre Conseil départemental, renseignez-vous auprès des Relais d'Assistants Maternelles, et n'hésitez pas à questionner votre entourage.

..... ASTUCE 10

Chantez-lui votre amour



Ce soir, vous lui sortez le grand jeu. Alors qu'elle rentre à peine du travail, vous l'accueillez en lui proposant un bain chaud. Quelques bougies dans le salon, une coupe de Champomy, des crudités à la croque et une sauce au yaourt. Un truc de gue-din quoi ! Les violons se mettent en action et c'est à vous :

*« My first, my last, my everything
And the answer to all my dreams
You're my sun, my moon, my guiding star
My kind of wonderful, that's what you are »*

OK, elle ne connaît probablement pas plus Ally McBeal que vous. Mais dites-vous bien qu'à la fin du siècle dernier, des milliers de mecs auraient tué pour passer la nuit avec elle. Bref, Ally McBeal c'est l'amour et Barry White le Top 1 sur sa playlist.

..... **ASTUCE 11**

Jouez les *sparring partners*

En boxe, un *sparring partner* est un couillon qui se laisse volontiers taper dessus par des brutes épaisses au palmarès impressionnant pour qu'ils s'entraînent avant une compétition importante. Voilà qui résume parfaitement votre rôle pendant ces neuf mois de grossesse. Bref, ne vous formalisez pas. Les uppercuts que vous allez recevoir quotidiennement ne vous sont pas directement destinés. Votre femme a juste besoin de se défouler, de hurler et de déverser son trop-plein d'agressivité. Et vous êtes le plus qualifié pour le recevoir. Petit chanceux !

..... **ASTUCE 12**

Dégottez un épicier ouvert 24h/24

Si votre frigo contient désormais de quoi nourrir une meute de Gremlins affamés, ne croyez pas vous en tirer à si bon compte pour autant. Face aux envies d'une femme enceinte, il faut savoir improviser, sans remonter ce sourcil droit qui trahit à chaque fois votre agacement. Vous avez fait le plein de framboises ? Oui, mais aujourd'hui, elle veut des groseilles. Du coup, je ne saurais trop vous conseiller de dégotter un épicier ouvert 24h/24 et 7j/7. À l'occasion, glissez-lui un petit bakchich dans la poche, histoire qu'il ne vous vire pas de son magasin à la première demande trop éso-térique pour lui.

• • • • • • • • • • • • • • • • **ASTUCE 13**

Congé paternité : prévenez votre patron sans culpabiliser

Quoi ? Ne me dites pas que vous faites partie de cette génération qui culpabilise à s'en bouffer les ongles des pieds, à l'idée d'extorquer quelques jours de congé à son patron pour accueillir bébé comme il se doit ? Soyons clairs : le congé paternité est un droit auquel même vous pouvez prétendre, dingue non ? Et s'il y a un argument qui devrait faire pencher la balance, c'est celui qui se compte en euros. Parce que si on peut discuter de la durée du congé paternité – trop courte au goût de nombreux papas, trop longue pour certains patrons – reconnaissons que l'indemnisation est à la hauteur. Vous percevrez ainsi l'équivalent de votre salaire journalier sur la base de vos trois derniers mois de salaire, dans la limite du plafond de la sécu. Et votre boss n'aura même pas besoin de verser un kopeck !

• • • • • • • • • • • • • • • • **ASTUCE 14**

Ne vous prenez pas pour Superman !



S'il faut bien admettre que vivre une grossesse par procuration n'aide pas à prendre conscience du poids de votre future condition de parent, la principale erreur commise par les futurs papas consistant à penser que la vie de famille ne bouleversera pas les habitudes dans lesquelles ils ont coutume de se laisser bercer. Non, vous ne deviendrez pas le super daron que vous imaginez en claquant des doigts. La paternité a déjà mis au tapis des gaillards bien plus solides que vous. Alors un bon conseil : ne vous montrez pas présomptueux, faites preuve d'écoute et d'humilité, ne cédez pas à la pression et faites-vous confiance.

..... **ASTUCE 15**

Participez à une formation premiers secours



C'est souvent dans l'urgence d'une situation qu'on regrette de ne pas connaître les gestes qui sauvent. La naissance d'un enfant constitue souvent un déclic chez de jeunes parents qui prennent soudainement conscience de la fragilité de la vie. De nombreuses associations proposent des formations. Parmi elles, la Croix-Rouge dispense une initiation aux premiers secours enfant et nourrisson d'une durée de quatre heures. Mais vous pourrez aussi passer un PSC1 (Prévention et Secours civiques de niveau I) pour une formation plus complète.

..... **ASTUCE 16**

Ne regardez jamais les fesses d'une autre femme dans la rue

Parlons clairement : maintenant qu'elle a pris vingt kilos et souffre de rétention d'eau, Madame ne se sent momentanément plus en capacité de rivaliser avec « ces connasses qui vous sourient à chaque coin de rue ». Et vous avez beau prétexter des exercices de gymnastique oculaire à chaque fois qu'elle vous surprend le regard collé à leur postérieur, vos pirouettes ne la font pas rire. Alors, pour éviter la mandale qui vous pend au nez, abstenez-vous et répétez-lui que vous kiffez ses formes généreuses de femme enceinte. *So sexy !*

• • • • • • • • • • • • • • • • **ASTUCE 17**

Prénom de bébé : montrez-vous à l'écoute et procédez par élimination

Certes, vous avez toujours voulu appeler votre premier enfant Casimir. Mais ce n'est pas une raison pour vous fermer comme une huître à chaque fois que votre femme tente de vous faire partager ses propres aspirations. Pour prévenir les crispations inutiles, faites preuve d'écoute et d'attention. Et qui sait, peut-être que ses propositions pourraient même vous étonner.

En matière de choix de prénom, tout repose sur la méthode. Pour éviter que votre obstination ne vous amène à passer la nuit prochaine sur le canapé, établissez une liste de vos préférences, pesez le pour et le contre, écarterez les suggestions trop clivantes, dressez vos palmarès respectifs et... jouez la finale à pile ou face (nan, j'déconne).

• • • • • • • • • • • • • • • • **ASTUCE 18**

Communiquez avec bébé

Dans le ventre de sa maman, bébé perçoit déjà des sensations et des sons. Demandez à votre femme de vous avertir lorsque votre chérisse fait ses exercices de gymnastique quotidienne. Posez votre main sur son bidou rebondi, attendez la réaction de bébé et interagissez avec lui. Vous pouvez aussi lui parler, lui chanter une chanson, lui répéter des mots doux. Petit à petit, il s'habitue à votre voix et apprendra à la reconnaître. Une chose est sûre, ni vous ni lui n'oublierez ces moments sensoriels intenses.

• • • • • • • • • • • • • • • • **ASTUCE 19**

Inscrivez-vous à un atelier d'haptonomie

Malgré les heures passées à caresser le ventre de votre femme, vous avez toujours le sentiment d'être exclu du lien privilégié qui l'unit au bébé qu'elle porte ? Peut-être est-il temps de lui proposer de participer à un atelier d'haptonomie. Quand elle vous demandera, surprise par votre assurance, de quoi il s'agit, vous lui répondrez que l'haptonomie permet de communiquer encore plus directement avec bébé. Impressionnée par votre détermination, elle vous suivra les yeux fermés. Sachez que les séances se déroulent chez un médecin ou une sage-femme formés à la technique, dès le quatrième mois de grossesse. Il s'agit de construire les premiers liens affectifs profonds. À chaque séance, vous multipliez les caresses, les pressions, les glissements sur le ventre de votre femme jusqu'à amener bébé à réagir, pour se blottir contre votre main.

• • • • • • • • • • • • • • • • **ASTUCE 20**

Ne vous faites pas d'illusion

« Ceux qui disent dormir comme un bébé, en général, n'en ont pas. »
Léo J. Burke, auteur américain

• • • • • • • • • • • • • • • • **ASTUCE 21**

Équipez-vous progressivement en matériel de puériculture

En devenant parent, vous découvrirez un monde que vous n'imaginiez pas : celui de la puériculture. Et vos premières balades dans les magasins spécialisés vous donneront probablement le tournis, tant les possibilités sont multiples. Un exemple : votre table à langer, vous la voulez comment ? Sur une commode, murale, amovible, sur une baignoire, avec ou sans rangement ? Et vous préférez votre babyphone avec caméra, thermomètre ou veilleuse intégrés ? De quoi en perdre votre latin !

Un bon conseil, faites le point sur vos besoins réels sans vous laissez séduire par tous ces beaux discours susceptibles de vous convaincre de réaménager intégralement votre intérieur au prix d'un crédit super avantageux sur vingt-cinq ans pour accueillir bébé dans les meilleures conditions.

• • • • • • • • • • • • • • • • **ASTUCE 22**

Ne la taquez jamais sur son poids



D'accord, votre chérie se trimballe le boule de Kim Kardashian avant son régime d'été, mais ce n'est pas une raison pour le lui faire remarquer. Et dites-vous que remplacer ses yaourts préférés par des mixtures allégées serait vain. En manque de calories, une femme enceinte peut se révéler une redoutable chasseuse pour dégotter sa dose. Du coup, gardez vos commentaires pour vous, et passez derrière les fourneaux.

• • • • • • • • • • • • • • • • **ASTUCE 23**

Renoncez au contrôle de votre chaîne hi-fi

En bon néophyte de la grossesse que vous êtes, vous imaginiez que remplir votre frigo à intervalles réguliers suffirait à calmer les ardeurs de votre divine ? Sa dernière crise de colère a au moins eu le mérite de remettre les pendules à l'heure : non, on ne dompte pas une femme enceinte à coups de petits suisses.

Si la musique adoucit les mœurs, c'est peut-être l'occasion de laisser tomber votre collection de disques de métal au profit d'un répertoire certes plus féminin, mais qui devrait – au moins durant le temps de sa diffusion – vous garantir une pause sérénité bienvenue. Et entre nous, après trois mois passés avec une femme enceinte dopée aux hormones, se taper l'intégrale de Vanessa Paradis vous semblera relever de l'anecdote.

• • • • • • • • • • • • • • • • **ASTUCE 24**

Congé paternité : n'hésitez plus !

Quoi ? Vous vous demandez encore s'il faut vraiment prendre ce congé paternité auquel vous avez droit ? Pourtant, les raisons ne manquent pas de profiter tranquillement de cette parenthèse enchantée. Les premiers jours avec votre héritier vont ainsi vous faire prendre conscience que la vie à trois n'a plus grand-chose à voir avec celle que vous meniez jusqu'à présent. Du coup, vous allez avoir besoin de retrouver vos marques et votre femme les siennes. Besoin aussi d'apprendre ensemble à devenir les parents que vous rêvez d'incarner. Bref, si votre patron a envie de faire exploser votre couple et de vous plonger dans une dépression effroyable, qu'il vous déconseille de prendre votre congé paternité. Mais il en paiera lui aussi le prix à un moment ou à un autre. Et ça, croyez-moi, il le sait !

• • • • • • • • • • • • • • • • **ASTUCE 25**

**Vous ne vous sentez pas encore papa ?
Ne culpabilisez pas !**

Vous avez beau tirer des plans sur la comète de votre avenir paternel, caresser le ventre de votre femme à lui en irriter l'épiderme et relire l'intégrale d'Isabelle Filliozat, vous avez encore du mal à vous sentir papa. Rassurez-vous, vous n'êtes pas le seul. La plupart des hommes ne ressentent ce sentiment si particulier que lorsqu'ils portent leur enfant dans les bras pour la première fois. Et autant vous dire que les trois kilos d'amour que votre belle expulsera dans quelques jours ou quelques mois pourraient vous paraître soudainement lourds de responsabilité.

• • • • • • • • • • • • • • • • **ASTUCE 26**

**Prénom de bébé : gardez-le secret
jusqu'au jour J !**

Franchement, trouver le prénom idéal est une affaire suffisamment délicate pour ne pas mêler mamie Simone et tonton Gégé à l'histoire. Il ne manquerait plus qu'ils en parlent à la boulangère du village pour que vous vous mettiez à recevoir des suggestions anonymes par La Poste. Bref, il est préférable de ne pas céder à la tentation du partage et de faire les morts jusqu'à la naissance du bout'chou. Mais si votre femme vous propose d'attendre le dernier moment pour prendre une décision, méfiez-vous, c'est sûrement un piège. Parce que, à l'instant précis où vous vous retrouverez avec votre haricot tout neuf dans les bras, le regard amoureux tourné vers votre femme lessivée par tant d'efforts, croyez bien que vous ne pourrez plus rien lui refuser. Négociez avant, partagez après !

..... **ASTUCE 27**

Devenez masseur



S'il y a un truc auquel votre femme enceinte ne résistera pas, c'est le contact de vos mains sur son corps courbaturé. Attention, je vous vois venir... sachez juste que la plupart du temps, votre belle se contentera simplement d'un massage, sensuel certes, mais pas au sens où vous pourriez l'entendre. Du coup, rien ne sert de sortir immédiatement votre panoplie de sex toys. Elle pourrait mal le prendre.

À l'inverse, sachez que, contrairement aux idées reçues, la grossesse n'a jamais empêché les siestes crapuleuses et les nuits endia-blées. Certaines femmes enceintes n'ont d'ailleurs pas témoigné que d'un appétit pour les yaourts au bifidus actif pendant ces neuf mois. Du coup, gardez toujours un peu d'énergie au cas où. Et ne jouez pas les orgueilleux effrayés : non, votre engin n'a aucune chance de titiller la tête de bébé pendant que vous prenez soin de sa maman.

..... **ASTUCE 28**

Donnez une seconde vie au matériel de puériculture

Un enfant, ça coûte un bras. Surtout s'il s'agit du premier. Si vous êtes adepte d'une consommation raisonnée, je ne saurais trop vous conseiller de fouiller les placards de vos amis et d'écumer les vide-greniers de votre région avant de dégainer la carte bleue. Du parc à la poussette en passant par le chauffe-biberon, la chaise haute ou les vêtements, de nombreux équipements méritent largement qu'on leur offre une seconde vie. En revanche, pour des questions de sécurité, évitez d'acheter certains produits d'occasion, comme les sièges auto par exemple.

• • • • • • • • • • • • • • • • **ASTUCE 29**

**Ne paniquez pas
dès les premières contractions**

Certes, les premières contractions peuvent paraître impressionnantes au néophyte que vous êtes. Mais ce n'est pas une raison pour appeler le GIGN (ni le Samu). Bien que l'idée de vous retrouver en tête à tête avec votre femme en train d'accoucher sur le tapis du salon réveille votre ulcère, apprenez à lui faire pleinement confiance. Elle seule saura vous dire si vous devez patienter ou faire chauffer le V6 de votre nouvelle C4 Picasso.

• • • • • • • • • • • • • • • • **ASTUCE 30**

**Ne lui faites pas remarquer
que sa pilosité s'emball**

Qui aurait cru que votre chérie pourrait hériter d'une traînée de poils autour du nombril aussi gracieuse que celle qui s'est accrochée à l'abdomen de Gérard Depardieu ? Ce petit duvet trouve son origine dans les changements hormonaux qui secouent votre belle depuis quelques semaines. Rassurez-vous, elle retrouvera sa peau de bébé rapidement. En attendant, ne lui proposez pas votre tondeuse à barbe, elle pourrait mal le prendre.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Devenir un super papa en 365 trucs
et astuces
Olivier Barbin



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