

D^r Éric Saban et Alix Lefief-Delcourt

GUIDE DE POCHE DES NOUVEAUX PAPAS



100 QUESTIONS-RÉPONSES :
AVANT, PENDANT ET APRÈS
LA NAISSANCE DE VOTRE ENFANT

POCHE
L E D U C . S
PARENTALITÉ

Les futurs pères ont besoin de se préparer à endosser leur nouveau rôle tout autant que les futures mères. Changer une couche, donner le bain, masser les gencives de bébé au beau milieu de la nuit, l'emmener chez le pédiatre ou à la crèche... Eux aussi veulent le faire !

Les réponses à 100 questions que se posent les futurs et jeunes papas !

- **De la découverte de la grossesse à la naissance** : Comment choisir la maternité ou le siège-auto ? Comment se préparer au mieux à l'accouchement ? Peut-on faire l'amour pendant la grossesse ?
- **La vie d'un nouveau papa** : Comment préparer le retour à la maison ? Comment trouver sa place de papa entre lui et sa mère ?
- **La vie d'un nouveau-né qui grandit vite** : Comment aider bébé à faire rapidement ses nuits ? Comment réagir en cas de grosse colère ?

Le **D^r 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.

POCHE

L E D U C . S
PARENTALITÉ

8,90 euros
PRIX TTC FRANCE

ISBN : 979-10-285-1872-1



9 791028 518721

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 choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

De Alix Lefief-Delcourt, aux éditions Leduc.s

Signer avec mon enfant, avec Anne Ligou, 2019.

Future maman, mode d'emploi, 2018.

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

Déouvrez sa bibliographie complète :
www.editionsleduc.com/alix-lefief-delcourt

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.



Design de couverture : Antartik

Photo de couverture : Adobe Stock

Maquette : Sébastienne Ocampo

© 2020 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1872-1

ISSN : 2427-7150

Dr Éric Saban et Alix Lefief-Delcourt

GUIDE DE POCHE DES NOUVEAUX PAPAS



POCHE
L E D U C . S

SOMMAIRE

Préface	7
Remerciements.....	11
Introduction	13
Avant la conception de Bébé.....	17

PARTIE 1.

NEUF MOIS POUR SE PRÉPARER

À ÊTRE PÈRE	29
--------------------------	-----------

Chapitre 1. Le déroulement de la grossesse	31
--	----

Chapitre 2. Le pense-bête du futur papa	83
---	----

Chapitre 3. Le jour J est arrivé : l'accouchement.....	115
--	-----

PARTIE 2.

BIENVENUE DANS VOTRE NOUVELLE

VIE... DE PAPA !	143
-------------------------------	------------

Chapitre 1. Les premiers jours avec Bébé.....	145
---	-----

Chapitre 2. Nourrir Bébé, mode d'emploi	177
---	-----

Chapitre 3. Soins et santé : mode d'emploi pour assurer comme un chef avec Bébé.....	209
---	-----

Chapitre 4. Moi, mon enfant et notre couple.....	239
--	-----

PARTIE 3.

**MON BÉBÉ GRANDIT : COMMENT ASSURER
DANS TOUTES LES SITUATIONS ? 271**

Chapitre 1. Les clés pour gérer le quotidien comme un pro.....	273
--	-----

Chapitre 2. L'éveil de Bébé	297
--	-----

Chapitre 3. Entre autorité et complicité.....	319
---	-----

Chapitre 4. Bébé, sa mère et moi	347
--	-----

Glossaire	365
-----------------	-----

Table des matières.....	373
-------------------------	-----

PRÉFACE

Je 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

Préface

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,
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 grand merci à Alix Lefief-Delcourt, coauteure 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

Si 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 sous forme de 100 questions/réponses : 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 et Emmie

« 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'auparavant, 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 et Charlotte

À noter : les mots suivis d'un astérisque (*) sont définis dans le glossaire p. 365.

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 irrésistible 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

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 et 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.