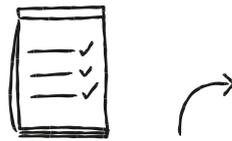


# Youpi, vous allez être papa!



**Comment soulager la future maman et vous préparer avec elle à ce nouveau chapitre de votre vie? Suivez-le guide!**

Le meilleur moyen d'épauler la mère de votre futur enfant est de lui accorder beaucoup d'empathie, d'amour et d'intérêt! Mais bien sûr, il y a aussi quelques domaines où vous pouvez prendre les choses en main et lui apporter une aide plus concrète.



**Un bébé, c'est aussi beaucoup de paperasse. Voilà l'occasion de montrer à votre compagne que vous avez la situation en main et que vous préparez l'avenir.**

À l'occasion d'un **cours de préparation à l'accouchement**, on peut rencontrer **d'autres couples** avec qui **se mettre en condition pour la naissance**.

## Organisation

- Informez la caisse-maladie** de la grossesse en cours et déclarez l'enfant à naître.
- Demandez le plus tôt possible votre **congé paternité/sans solde** à votre employeur.
- Discutez avec réalisme et délicatesse de la **future répartition des tâches** et des **solutions de garde**.
- Informez-vous déjà sur les **crèches** (les places sont rares dans certaines régions).
- Ouvrez un **compte épargne pour le bébé** pour effectuer des versements mensuels.

Dans l'eau

À la maison

?

**Quel accouchement souhaite votre compagne?**

À l'hôpital

Dans une maison de naissance



**Mettez-vous d'accord sur l'organisation logistique de la naissance et sur la garde des frères et sœurs (le cas échéant).**



**Si possible, allez avec votre compagne aux examens préventifs et consultations importantes.**



**Achetez ensemble les affaires du bébé et préparez à deux la chambre d'enfant.**



# Vous, futur papa

## Vous formez une équipe!

Parlez de vos sentiments, de vos joies et de vos peurs.

Chacun des deux parents a son propre style et joue un rôle différent. Cela ne doit pas vous empêcher d'être sur la même ligne concernant l'éducation de votre enfant.

Comment prévoyez-vous de vous ménager des moments à deux?

Si vous avez déjà un enfant, comment allez-vous le préparer à ce changement?

Le sexe du bébé est-il important à vos yeux?

On ne devient pas père tous les jours. Il est évident qu'énormément de choses vous passent par la tête: impatience, excitation... mais aussi peurs et inquiétudes. Prenez soin de vous durant cette période et posez-vous quelques questions importantes. Rien n'est bien ou mal!

Qu'est-ce qui m'inquiète?

Quel père ai-je envie d'être?

Qu'est-ce que je veux faire comme mon père /différemment de lui?

Puis-je me permettre de travailler moins - ou plus?

À quoi suis-je prêt à renoncer pour ménager du temps pour mon enfant et mon couple?

Discutez de votre rôle lors de la naissance:

DJ

Animateur

?



Être enceinte n'est pas une sinécure. Délestez votre compagne des tâches domestiques éprouvantes!

Sécurisez votre maison (prises, étagères branlantes, arêtes vives, escaliers, petits objets).

Informez-vous sur les changements hormonaux, les aliments interdits, le baby-blues ...