

PAPA : UN RÔLE CLÉ À LA MATERNITÉ

COMMENT ACCOMPAGNER LA MAMAN AVANT, PENDANT ET APRÈS L'ACCOUCHEMENT

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le séjour à la maternité est le lieu des premiers pas dans votre vie de parent. Votre présence active et aidante, dès ces premiers jours, est essentielle pour commencer à tisser avec la maman un lien unique avec votre bébé.

AVANT L'ACCOUCHEMENT : ÊTRE DISPONIBLE À 100%

PARLER ENSEMBLE DU PROJET DE NAISSANCE

Prendre le temps d'écouter les souhaits de la maman qui peuvent évoluer le jour J et/ou doivent s'adapter à la situation. En cas de doutes, en parler avec l'équipe médicale.



ÊTRE ATTENTIF AUX BESOINS DE LA MAMAN

et y répondre (dans la mesure du possible). Écoutez ses ressentis et veillez à son confort.

GÉRER LES ASPECTS PRATIQUES

Organiser la garde de la fratrie, gérer les dossiers administratifs, apporter ce qu'il manque de la maison. Votre efficacité lui permet de se concentrer sur son accouchement.

AU MOMENT DE L'ACCOUCHEMENT : ÊTRE UN SOUTIEN SANS FAILLES

- ✓ **LA RASSURER** : votre rôle est de la rassurer et de l'aider à se concentrer sur son travail. Restez serein et transmettez-lui vos bonnes ondes.
- ✓ **LA SOULAGER** : gestes tendres, massages, respiration en duo, etc.
- ✓ **L'ENCOURAGER** : parlez-lui, valorisez-la, rappelez-lui les conseils de la sage-femme.

APRÈS L'ACCOUCHEMENT : VOUS CENTRER SUR LA MAMAN ET LE BÉBÉ

TISSER LES PREMIERS LIENS AVEC SON BÉBÉ

Comme l'allaitement, pratiquer le peau à peau, câliner le bébé, changer une couche, l'habiller sont des occasions de construire les premiers liens avec votre enfant. Ces gestes simples vous permettent aussi de gagner en assurance dans votre rôle de papa



LE PAPA « DOIT-IL » RESTER À LA MATERNITÉ LA NUIT ?

Si la maternité le permet, discutez avec la maman si elle souhaite que vous soyez présent.

CRÉER UNE BULLE PROTECTRICE

Limiter le nombre de visites à la maternité permet de ne pas destabiliser votre bébé et de laisser à la maman le temps de récupérer.

PRÉPARER LE RETOUR À LA MAISON

- ✓ Frigo rempli,
- ✓ Siège auto installé,
- ✓ Maison rangée,
- ✓ etc.

Et si je me sens dépassé à la maternité ?

C'est normal de vous sentir submergé par l'émotion ou par toutes les nouveautés. Les équipes médicales sont là pour vous guider. Posez vos questions sur les soins, l'allaitement ou le rythme de bébé.