

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|----|
| INTRODUCTION | 5 |
| LE FUTUR PAPA | 7 |
| Je vais être papa | 7 |
| Suis-je prêt à être père ? | 8 |
| Mon entourage n'est pas très enthousiaste | 10 |
| Est-ce que je serai un bon père ? | 12 |
| Je suis inquiet, c'est normal ? | 14 |
| Je ne suis plus sûr d'avoir fait le bon choix | 17 |
| Quand vais-je me sentir vraiment père ? | 18 |
| Je me sens inutile | 20 |
| Je me sens seul | 22 |
| J'ai l'impression de changer | 24 |
| La « couvade », c'est quoi ? | 26 |
| Il n'est pas encore là et je suis déjà jaloux | 27 |
| Comment être un père attentionné sans perdre sa virilité ? | 30 |
| Quand je lis les conseils des spécialistes, je me dis que je n'arriverai jamais à les suivre | 31 |
| Être un « nouveau père », ça veut dire quoi ? | 33 |
| Et si je devenais père au foyer ? | 35 |
| Un enfant, ça coûte cher ? | 37 |
| Quelles sont les démarches administratives à faire ? | 41 |
| Le congé de paternité | 44 |

| | |
|---|-----|
| LE COUPLE | 51 |
| Comment et quand l'annoncer ? | 51 |
| Comment notre couple va-t-il changer ? | 52 |
| Est-ce que les parents ont encore une vie de couple ? | 54 |
| Comment notre vie sociale va-t-elle changer ? | 56 |
| Je ne reconnais plus ma femme, est-ce normal ? | 58 |
| Qu'est-ce que la maman attend de moi ? | 60 |
| Comment ne pas irriter ma compagne ? | 63 |
| Comment rassurer ma compagne ? | 64 |
| Lui confier mes inquiétudes l'angoissera-t-il encore plus ? | 66 |
| Elle me reproche de ne pas m'impliquer assez | 67 |
| L'importance du dialogue | 70 |
| | |
| LA SEXUALITÉ | 73 |
| Peut-on faire l'amour pendant la grossesse ? | 73 |
| Comment évolue le désir de la femme pendant la grossesse ? | 74 |
| Comment évolue le désir de l'homme pendant la grossesse ? | 76 |
| Quelles positions sont le plus adaptées pendant la grossesse ? | 79 |
| Doit-on s'abstenir à un moment donné ? | 80 |
| Pourquoi recourir au préservatif ? | 82 |
| Réinventer sa sexualité ? | 82 |
| Quand reprendre les rapports sexuels après l'accouchement ? | 84 |
| | |
| LA GROSSESSE | 85 |
| Combien de temps dure une grossesse ? | 85 |
| Quelles sont les grandes étapes du développement du bébé ? | 87 |
| Dois-je assister aux consultations chez le médecin ? | 91 |
| Qu'est-ce qui m'attend lors des visites chez le médecin ? | 93 |
| Cela me gêne que son gynécologue soit un homme | 94 |
| L'interruption thérapeutique de grossesse | 96 |
| Comment aider la maman à soulager les nausées ? | 98 |
| Quels sont les autres « inconvénients » d'une grossesse ? | 100 |
| Vous vous sentez coupable de l'avoir mise enceinte | 107 |
| À qui mon bébé ressemblera-t-il ? | 108 |
| Quand peut-on connaître le sexe de l'enfant ? | 112 |

| | |
|--|-----|
| J'espérais un garçon/une fille, c'est une fille/un garçon | 113 |
| Quand vais-je pouvoir le sentir bouger ? | 115 |
| Combien de poids va prendre ma femme ? | 117 |
| Comment gérer les sautes d'humeur de ma compagne ? | 119 |
| Quels sont les signes qui doivent nous alerter ? | 122 |
| Quels sont les risques liés au tabagisme ? | 124 |
| Quels sont les risques liés à l'alcool ? | 125 |
| Quand puis-je commencer à lui parler à travers le ventre ? | 127 |
| Quel genre de musique lui faire écouter ? | 128 |
| Dois-je assister aux cours de préparation ? | 129 |
| Comment s'organiser pour partir en vacances ? | 130 |

| | |
|---|-----|
| L'ACCOUCHEMENT | 133 |
| Quand faut-il partir pour la maternité ? | 133 |
| Est-ce qu'on n'a rien oublié dans la valise ? | 135 |
| Comment se passe un accouchement ? | 136 |
| Dois-je assister à l'accouchement ? | 141 |
| Elle ne veut pas que j'assiste à l'accouchement, pourquoi ? | 143 |
| J'ai une peur bleue de l'accouchement, c'est normal ? | 145 |
| J'ai peur de tomber dans les pommes | 147 |
| Est-ce que je dois regarder ? | 149 |
| À quoi servent tous ces instruments ? | 150 |
| Comment l'aider pendant l'accouchement ? | 152 |
| Qu'est-ce que l'épisiotomie ? | 156 |
| A quoi ressemble un nouveau-né ? | 157 |
| Est-ce que je peux couper le cordon ? | 158 |
| Quels sont les examens que l'on fait au nouveau-né ? | 159 |
| Les premiers soins | 161 |
| Est-ce que je peux donner le premier bain ? | 163 |
| Ce n'est pas moi qui ai accouché mais je suis épuisé | 165 |
| Quelles sont les formalités à remplir ? | 166 |

| | |
|--|-----|
| LE SÉJOUR À LA MATERNITÉ | 167 |
| Combien de temps dure le séjour à la maternité ? | 167 |
| Est-ce que je peux rester la nuit à la maternité ? | 168 |
| Pourquoi mon bébé perd-il du poids ? | 170 |
| Qu'est-ce que je peux offrir à la maman ? | 171 |
| Je me sens exclu | 173 |
| Comment limiter les visites ? | 174 |
| Le baby-blues | 175 |
| Le retour à la maison, comment s'organiser ? | 177 |

| | |
|--|-----|
| LES PREMIERS MOIS | 179 |
| Comment affronter les premières semaines ? | 179 |
| Pourquoi les bébés pleurent-ils ? | 181 |
| Comment tenir bébé ? | 184 |
| Préparer, donner le biberon | 185 |
| Comment changer une couche ? | 188 |
| L'érythème fessier | 190 |
| Comment l'habiller et le déshabiller ? | 191 |
| Comment baigner bébé en toute sécurité ? | 193 |
| Les soins du cordon ombilical | 195 |
| Les soins du pénis circoncis | 196 |
| Comment masser bébé ? | 197 |
| Comment lui couper les ongles ? | 202 |
| Comment prendre la température de bébé ? | 203 |
| Sortir avec bébé : que prévoir ? | 204 |
| Comment concilier ma vie de famille et mon travail ? | 205 |
| L'impression d'étouffer | 207 |
| Bébé, cause de disputes | 209 |
| Continuer à soutenir la maman | 210 |
| | |
| Conclusion..... | 213 |
| | |
| Bibliographie..... | 215 |