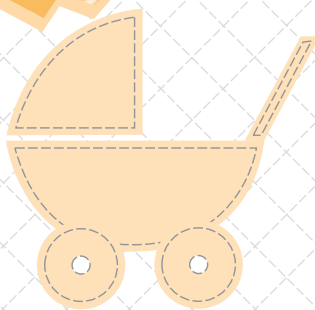
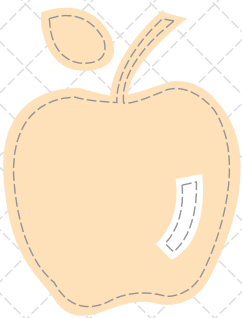
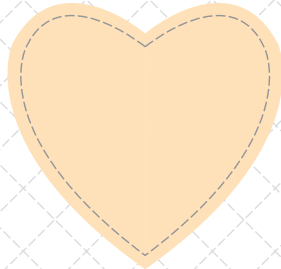
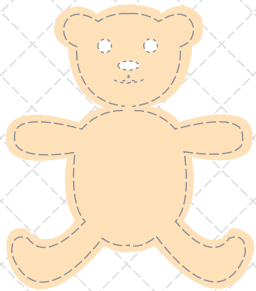


Devenir père



UNE NOUVELLE VIE

Devenir père

La grossesse et l'idée de devenir un parent peuvent susciter beaucoup de sentiments différents chez les hommes. Parfois, ces sentiments se contredisent. Ils peuvent aussi changer vers la fin de la grossesse, à mesure que la naissance approche.

Il est normal de se poser des questions lorsqu'on sera bientôt père. Vous n'êtes pas le seul homme à avoir ces sentiments. Vos inquiétudes et vos sentiments ne sont peut-être pas les mêmes que ceux d'un autre père, mais ils sont normaux.



Vous pourriez vous sentir...

- Excité, fier et plein d'espoir.
- Inquiet pour le bien-être de votre partenaire et désireux de la protéger. Est-elle malade? Tout se passera-t-il bien? Qu'est-ce que je peux faire pour l'aider?
- Désireux de protéger le bébé. Ressentir de l'amour pour le bébé. Ceci arrive quand le bébé devient réel pour vous, par exemple, lorsque vous pouvez le sentir donner des coups de pied ou lorsque vous entendez son coeur battre. Vous vous demanderez peut-être comment ce sera d'être père. Vous pourriez aussi être inquiet. Est-ce que je serai un bon père? Est-ce que je serai capable de prendre soin de mon bébé?
- Inquiet pour les choses pratiques : Aurons-nous assez d'argent? Devrons-nous déménager? Changer de voiture?
- Inquiet des changements que le bébé apportera dans votre vie. Ma relation avec ma partenaire changera-t-elle? Est-ce qu'elle se concentrera sur le bébé au point de ne plus avoir de temps pour moi? Aimera-t-elle le bébé plus que moi? Est-ce une attitude égoïste de penser cela?
- Préoccupé à propos des rapports sexuels. Est-ce que les rapports sexuels risquent de faire mal à ma partenaire ou au bébé? Ai-je raison de vouloir avoir des rapports sexuels? Ou de ne pas vouloir en avoir?

Qu'est-ce que je peux faire?

- Parlez de vos sentiments. Votre partenaire est la meilleure personne à qui en parler. Partagez votre joie et votre excitation, ainsi que vos soucis et vos inquiétudes. Écoutez votre partenaire parler de ses sentiments. Dites-lui le genre de père que vous voulez être.

- Lisez et renseignez-vous sur la grossesse et la naissance.
Ce guide peut vous aider, vous et votre partenaire. La section 1, « Débuter en santé », traite de la sexualité et de la communication. Il offre des conseils sur l'achat de meubles sécuritaires pour le bébé. La section 2, « Neuf mois de changements », donne des détails sur la croissance du bébé et les changements pendant chaque mois de la grossesse de votre partenaire. Vous pourrez aussi aller avec votre partenaire à une des visites chez le fournisseur de soins de santé. Parlez au fournisseur de soins de santé. Posez les questions qui vous trottent dans la tête.



- Planifiez l'avenir ensemble.
Planifiez la naissance. Discutez de la façon dont vous allez nourrir le bébé. L'allaitement maternel est le meilleur moyen de nourrir un bébé et votre partenaire a besoin de savoir que vous l'aidez si elle décide d'allaiter. L'allaitement maternel comporte de nombreux avantages. Consultez la section 4, « Allaitement », pour plus de détails. Parlez aussi de la façon dont vous allez partager le travail, la responsabilité et la joie d'avoir un nouvel enfant.

Grossesse et violence

La violence envers les femmes est un problème courant. On sait que ce genre de violence commence souvent ou empire lorsque la femme devient enceinte. Si une femme enceinte est victime de violence, elle court quatre fois plus de risques d'accoucher d'un bébé trop petit (ayant un poids insuffisant).

Le stress de la grossesse peut déclencher la violence. Les femmes qui subissent de la violence courent trois fois plus de risques d'être blessées au cours de la grossesse. Elles peuvent aussi faire une fausse couche.

Questions que vous devez vous poser :

- Est-ce que je lui fais peur?
- Est-ce que je la menace?
- Est-ce que je crie?
- Est-ce que je la critique?
- Est-ce que je lance des objets?
- Est-ce que je la frappe?
- Lorsque je suis fâché, est-ce que je rejette toute la responsabilité sur elle?
- Si je la frappe, est-ce que je lui promets que cela ne se produira plus?
- Est-ce qu'elle se sent seule et garde-t-elle ces mauvais traitements secrets?

Si vous avez répondu OUI à l'une ou l'autre de ces questions, vous devriez parler à quelqu'un qui peut vous aider, car votre partenaire et votre futur bébé pourraient être en DANGER.

Comment éviter la violence?

- Apprenez à parler ouvertement de vos sentiments avec votre partenaire. De quelle façon la grossesse change-t-elle votre relation? Que pouvez-vous faire?
- Cherchez à qui vous pouvez parler dans votre communauté. Il est important que vous parliez à quelqu'un des nouveaux sentiments que vous avez.
- Cherchez de l'aide tout de suite si vous croyez que la violence est présente dans votre relation avec votre partenaire.

Votre partenaire, votre futur bébé et vous-même méritez un bon départ dans la vie!

Plus question de blesser, il est temps de guérir.

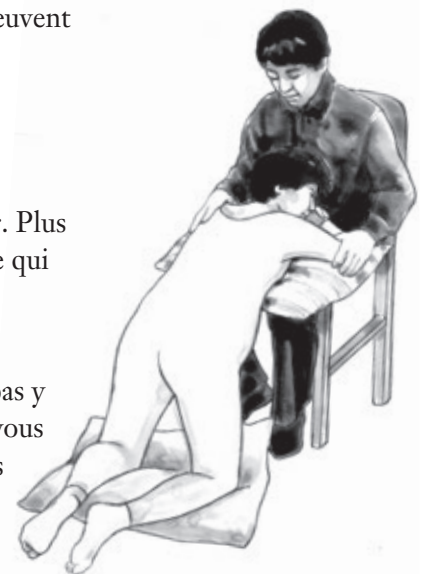
Ce que vous pouvez ressentir...

- Vous êtes excité de savoir que le bébé va enfin venir au monde.
- Vous vous inquiétez de ne pas arriver à temps à l'hôpital. Vous craignez que les choses se passent mal pour votre partenaire ou votre bébé.
- Vous vous sentez dépassé par la vitesse à laquelle les choses se passent.
- Vous ne savez pas trop ce qui se passe et ce que vous devriez faire.
- Vous espérez que vous serez capable d'aider à calmer les douleurs de votre partenaire.
- Vous êtes certain que vous êtes tous deux prêts à vivre cette expérience.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Lisez et apprenez tout ce que vous pouvez sur l'accouchement. Assistez aux cours prénatals avec votre partenaire. Visitez l'hôpital local. Regardez un film sur l'accouchement. Cela vous aidera à comprendre comment les choses peuvent se passer.
- Planifiez de rester avec votre partenaire au cours du travail pour l'aider. La section 7, « Naissance en santé », vous dira comment aider votre partenaire à se préparer à la naissance et comment l'aider pendant le travail. La section 6, « Activités santé », explique comment vous pouvez l'aider à apprendre à relaxer. Plus vous serez prêt à aider votre partenaire, mieux vous vous sentirez devant tout ce qui vous attend.
- Parlez de vos inquiétudes à votre partenaire. Parfois, l'accouchement inquiète tellement certains pères qu'ils essaient de ne pas y penser. Vous avez peut-être entendu parler de césarienne. Pour vous rassurer, vous pouvez lire et poser des questions sur cette opération. Parlez de vos inquiétudes et partagez votre excitation avec votre partenaire. Cela vous rapprochera et vous pourrez ensuite faire face ensemble à tout ce qui vous attend.

Le rôle du père pendant le travail et l'accouchement



Le nouveau papa

Comment vous pourriez vous sentir...

- **Heureux, fier et excité.**
La naissance d'un bébé est un événement fantastique. Partager l'expérience de l'accouchement et tenir votre bébé dans vos bras laissent un souvenir unique.
- **Étonné par le bébé.**
Vous serez peut-être surpris de la force de vos sentiments. Vous pourriez ressentir très fortement le besoin de voir, de tenir et de toucher votre bébé. C'est bon pour vous et pour le bébé!
- **Triste.**
Les pères sont parfois inquiets parce qu'ils ne sont pas aussi heureux qu'ils pensaient qu'ils le seraient.
- **Fatigué et dépassé.**
Au retour à la maison de votre partenaire et du bébé, vous pourriez être très surpris de voir tout le temps que prend le bébé. Vous pourriez aussi être surpris de voir le peu de temps qu'il reste aux nouveaux parents pour dormir. Certains pères pensent que la mère sait naturellement comment s'occuper de son bébé. Ils sont surpris lorsque leur partenaire leur demande de l'aide ou des conseils.
- **Inquiet de savoir si le bébé est normal.**
Beaucoup de jeunes pères n'ont aucune idée de ce dont un nouveau-né a l'air et ils ne savent pas à quoi s'attendre. Ils s'inquiètent de la santé du bébé et ont peur de lui faire mal sans le vouloir.
- **Préoccupé par les finances.**
Le revenu de la famille sera peut-être plus bas pour quelque temps. Le coût des couches, des vêtements pour bébé et de la nourriture peut paraître élevé.

Qu'est-ce que je peux faire?

- **Lisez et informez-vous autant que possible sur les bébés et les soins à leur donner.**
La section 8, « Famille en santé », contient de l'information à ce sujet et des conseils aux nouveaux pères pour prendre soin d'eux-mêmes. Pendant que votre partenaire est à l'hôpital, apprenez ensemble à donner le bain au bébé, à le nourrir et à changer ses couches. Exercez-vous à prendre le bébé dans vos bras et à le tenir avant de revenir à la maison. Plus vous connaissez ce qui est normal pour un nouveau-né, moins vous vous inquiétez.
- **Essayez de prendre quelques jours de congé pour aider à accueillir le nouveau bébé.**
Apprendre à s'occuper d'un bébé n'est pas facile. Vous et votre partenaire aurez besoin de vous soutenir et de vous entraider pendant que vous apprendrez à connaître votre bébé et à partager les tâches ménagères. Votre partenaire aura besoin de plus d'aide pendant qu'elle se remettra de son accouchement.
- **Voyez les bons côtés.**
Les bébés sont une grosse responsabilité, mais ils sont aussi une source de joie. Être père peut aussi vous remplir de fierté et vous donner le sentiment d'avoir un but bien précis dans la vie. Votre vie sera réellement changée. Si l'amour et l'affection sont présents, ce sera un changement pour le mieux.