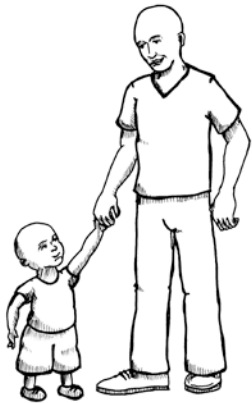


Comment vais-je me sentir quand mon bébé vient au monde?

Quand votre bébé vient au monde, vous pouvez ressentir un mélange d'émotions : de la joie, de l'excitation, de l'inquiétude et de l'angoisse. C'est normal, beaucoup de nouveaux papas passent par là :

« J'étais tellement content et terrifié en même temps. Je savais pas quoi dire ou quoi faire. Après quelques temps, j'ai commencé à réaliser ce qui m'arrivait, et maintenant je suis fier d'avoir une petite fille. »

Comment saurai-je m'occuper de mon bébé ?



- Le fait d'aider et de soutenir votre partenaire pendant la grossesse est déjà un grand pas : vous assurer qu'elle et votre bébé sont en bonne santé.
- De prendre soin de votre bébé peut être pénible et fatigant. L'adaptation à votre nouvelle vie et responsabilités peut être difficile.

« J'avais tellement peur d'être un mauvais papa que je voulais même pas le prendre dans mes bras. Ensuite, ma femme m'a montré comment le porter. Maintenant j'arrête pas de le prendre dans mes bras. »

- Demandez du soutien de votre famille et vos amis : ils peuvent vous aider avec votre nouveau rôle.
- Vous et votre partenaire confrontez les mêmes défis. Peut-être même les mêmes inquiétudes. Parlez-lui de vos sentiments et trouvez des solutions ensemble.
- Elever un enfant est un privilège : en tant que papa, vous avez un rôle unique à jouer dans l'éducation de votre enfant. Cela prend du temps et de l'effort, mais cela en vaut la peine.



Caring for mothers.
Caring for the future.

www.pmhpa.za.org



LA GROSSESSE

INFORMATIONS POUR FUTURS PAPAS



Avoir un bébé peut être une expérience incroyable : assurer la sécurité et l'avenir d'un bébé est un défi admirable et qui en vaut la peine. Quand vous prenez part à son développement physique, émotionnel et social, vous montrez votre volonté de protéger et veiller sur votre enfant et votre famille. Beaucoup de futurs papas se posent des questions sur la grossesse, l'accouchement et la paternité. Ces informations pourraient vous aider à être mieux préparé pour les événements à venir.

Pourquoi est-ce que le corps de ma partenaire est douloureux ?

Le corps de votre partenaire est en train de changer. Certains symptômes peuvent être brefs et d'autres prolongés. Certains sont douloureux :

- Les seins grossissent et deviennent plus sensibles
- Nausées matinales, envie fréquente d'uriner
- Crampes et douleurs dans les articulations
- Salive abondante
- Gonflement des mains et des pieds
- Constipation et maux de ventre
- Douleurs au dos (difficultés à marcher, se baisser et à se lever)

Personne ne sait pourquoi, mais il arrive que les papas ressentent les mêmes symptômes pendant la grossesse de leur partenaire. Ne vous inquiétez pas si c'est votre cas : les symptômes disparaissent après l'accouchement.

Pourquoi ma partenaire est-elle toujours fatiguée ?

- Une partie de l'énergie de votre partenaire est utilisée pour que le bébé grossisse – donc elle peut se fatiguer rapidement.
- Normalement, elle devrait avoir un peu plus d'énergie pendant le deuxième trimestre. Mais elle sera particulièrement fatiguée à la fin de la grossesse.



Pourquoi ma partenaire est-elle toujours énervée ?

- Les symptômes physiques sont liés aux changements hormonaux : cela a un effet sur le tempérament.
- Votre partenaire peut être très excitée et parfois triste et irritable. Ne le prenez pas personnellement : ce sont des sauts d'humeur et peuvent durer jusqu'à la fin de la grossesse.
- Elle peut aussi avoir des difficultés à s'endormir - quand cela arrive, elle peut être encore plus de mauvaise humeur.
- Votre partenaire peut aussi être contrariée parce qu'elle a faim et ses goûts changent tout le temps.

Pourquoi ma partenaire n'est-elle pas intéressée par les rapports sexuels ?

C'est commun pour les femmes enceintes de ne pas vouloir de rapports sexuels : cela ne veut pas dire que votre partenaire ne vous aime pas. Il y a d'autres raisons:



- La grossesse peut avoir un effet sur le désir sexuel et sur les sensations ressenties pendant les rapports. Cela varie pendant la grossesse.
- La grossesse peut consumer toute l'énergie de votre partenaire.
- Votre partenaire peut être de mauvaise humeur, stressée, ou avoir des nausées.

→ Votre partenaire peut se sentir gênée de montrer les nouvelles formes de son corps.

Est-ce que l'on peut avoir des rapports sexuels pendant la grossesse ?

- Si votre partenaire est d'accord, vous pouvez continuer vos rapports sexuels pendant la grossesse : cela n'affecte pas le bébé. Faites attention à ne pas mettre tout votre poids sur son ventre.
- Si vous ou votre partenaire avez des complications médicales, vous serez peut-être avisés d'arrêter vos rapports sexuels jusqu'à la fin de la grossesse. Vous essayez de trouver d'autres moyens d'être intime (par exemple, des massages).
- Si vous ou votre partenaire remarquez des signes anormaux pendant ou après vos rapports sexuels (ex. crampes, saignements), parlez-en à l'infirmière. N'ayez pas peur de lui poser des questions.

Est-ce que je peux aider ma partenaire pendant la grossesse ?

Les femmes disent que la grossesse est plus facile à supporter lorsqu'elles se sentent soutenues. Vous pouvez aider votre partenaire de différentes façons :

- Restez calme lorsqu'elle a des sauts d'humeur.
- Evitez les disputes et répondez à ses demandes.
- Faites lui des massages des pieds et du dos.
- Accompagnez-la aux visites anténatales.
- Si possible, aidez-la avec les corvées ménagères et la garde des enfants.

Comment est-ce que je peux aider ma partenaire pendant l'accouchement ?

L'accouchement peut être une période difficile et douloureuse pour votre partenaire. Vous pouvez rendre cette expérience plus supportable :

- Une fois que les contractions commencent, assurez-vous que votre partenaire se repose et boive du thé avec du miel pour qu'elle soit bien préparée. Vous pouvez aussi lui faire un massage du dos.

- Le moment où les contractions se rapprochent peut être très douloureux pour votre partenaire : restez positif et soutenez-la.
- L'accouchement lui-même peut durer entre 15 minutes et une heure : si vous voulez, vous pouvez demander à être présent. Comme ça, vous pouvez encourager votre partenaire et vous aurez l'opportunité d'être présent quand votre bébé vient au monde.



Combien de temps faut-il pour que les hormones redeviennent normales ?

- Il faut 9 à 12 mois pour que le corps de votre partenaire redevienne comme avant. Attendez au moins 6 semaines avant d'avoir des rapports sexuels. Il faudra peut-être plus de temps pour que votre partenaire soit prête à avoir des rapports sexuels.
- Après l'accouchement, il se peut que votre partenaire soit triste, frustrée, stressée et se sente coupable : c'est très commun et ces sentiments normalement partent après quelques jours.
- Dans certains cas, ces sentiments empirent, et d'autres symptômes apparaissent : troubles du sommeil, de l'appétit et de l'humeur. Cela pourrait être des signes de dépression post-partum. Si vous pensez que votre partenaire souffre de dépression, parlez-en à une infirmière.

Que se passe-t-il après l'accouchement ?

- Renseignez-vous sur les services postnatals de votre hôpital, pour que votre bébé soit pesé, mesuré etc. Après ça, allez à la clinique la plus proche.
- C'est important de poser des questions sur les moyens de contraceptions et la planification familiale - il y a plusieurs moyens disponibles.