

Devenir parents : le rôle du partenaire dans le couple



Bientôt parents ? Vous venez d'avoir un bébé ? Cette fiche vous aidera à vous adapter à cette nouvelle réalité.

Qu'est-ce qui change quand on devient parent ?

La grossesse et l'arrivée d'un bébé changent la vie quotidienne, mais bouleversent aussi les émotions. **Ces événements ne se vivent pas de la même façon pour les deux parents. Et pas au même moment non plus.** Par exemple, le partenaire peut prendre conscience de son nouveau rôle de parent seulement à la naissance du bébé. Voici quelques aspects à considérer.



Patience, soutien, écoute et communication vous aideront à mener à bien votre projet de famille.

VIE DE COUPLE

Passer de couple à famille et s'occuper d'un nouveau-né n'est pas toujours facile ! Il faut parfois un peu de temps et d'aide pour s'adapter.

Un bébé n'amène pas les mêmes préoccupations chez tous les parents. Certains s'inquiètent surtout des questions de santé ou des finances. D'autres, de la sécurité du nouveau-né ou des changements au mode de vie.



Il est important de parler de ces questions en couple ou avec des proches. Cela vous aidera à trouver des solutions. Après la naissance, prendre des pauses à deux, en couple, peut aussi aider à créer un équilibre.

ÉMOTIONS ET SANTÉ MENTALE

Le partenaire ressent souvent différentes émotions, positives et négatives. Ces émotions, tout à fait normales, peuvent être :

- joie, excitation, fierté et admiration pour la conjointe
- malaise pendant les examens gynécologiques, impuissance face à la douleur pendant l'accouchement, sentiment de rejet après la naissance

- soulagement que l'accouchement soit terminé ou *baby blues* (manque d'intérêt pour le bébé et perte d'appétit, par exemple)

Soyez conscient de vos émotions et exprimez-les si cela vous fait du bien. Vous impliquer à chaque étape de la naissance pourra vous aider à mieux les gérer. Voyez les suggestions plus loin.

Consultez un professionnel de la santé si vous en sentez le besoin, par exemple à cause :

- d'inquiétudes
- de pensées négatives envers vous-même
- de crises de colère
- d'irritabilité, d'agitation
- de consommation de drogue ou d'alcool

HABITUDES DE VIE

Vos habitudes de vie influencent celles de votre compagne enceinte.

Des changements peuvent être bénéfiques pour toute la famille. Plus vous serez en forme, plus vous serez disponible pour accueillir votre enfant.

Voici quelques conseils.

- Si vous ne pouvez pas arrêter de fumer, fumez à l'extérieur de la maison. La fumée secondaire nuit à la santé de votre conjointe et à celle du bébé.
- Aidez votre compagne à cesser de prendre de l'alcool ou des drogues. Respectez son choix et modifiez votre propre consommation pour la soutenir. Essayez des cocktails sans alcool (« mocktails »).
- Faites de l'exercice à deux. L'exercice est recommandé pour la femme enceinte et c'est une belle occasion d'activité de couple.
- Ayez une alimentation saine.



SEXUALITÉ

> Pendant la grossesse

Le désir et la sexualité peuvent changer, surtout chez la future mère. C'est normal. La grossesse entraîne des changements physiques (prise de poids, corps qui se transforme) et émotionnels. Cela peut avoir un impact sur la sexualité. Soyez à l'écoute de votre partenaire et parlez-en.

> Après l'accouchement

Vous pouvez avoir des relations sexuelles dès que votre couple se sent prêt. La fatigue, les soins au bébé, les saignements, la cicatrisation du périnée, les hormones peuvent faire baisser le désir de la femme. Le vagin peut aussi être plus sec pendant les premiers mois après l'accouchement. Dans ce cas, un lubrifiant non parfumé peut faciliter les relations sexuelles.



LE SAVIEZ-VOUS?

Saviez-vous qu'une femme peut tomber enceinte dès les premières semaines après l'accouchement, même si elle allaite?

CONTRACEPTION

Il est important d'utiliser une méthode de contraception dès que vous reprendrez les relations sexuelles.



Comment trouver ma place durant la grossesse?

Tout ce que vous ferez vous aidera à accueillir votre enfant. Vous pouvez, par exemple :

- préparer la chambre ou aménager la maison
- communiquer avec votre bébé en lui parlant ou en touchant le ventre de votre conjointe



- aider à soulager les inconforts et la fatigue causés par la grossesse (faire des massages, préparer les repas, aider aux tâches ménagères)
- vous informer du suivi de grossesse, être présent à certains rendez-vous, poser vos questions à l'équipe de soins
- vous informer en lisant le guide *Mieux vivre avec notre enfant*, les fiches santé du CHUM ou encore le site Internet *Naître et grandir*.

Comment me préparer à l'accouchement à l'hôpital?

Avant, pendant et juste après l'accouchement, votre présence est très importante.

Voici quelques suggestions :

- Discutez de la place que vous occuperez pendant le travail et de ce que vous pourrez faire pour aider à soulager les douleurs. Cela peut être : massage, points de pression, changements de position, respiration, compresses chaudes.

- Soyez à l'écoute des besoins de votre conjointe. Ses humeurs et ses besoins peuvent changer très vite durant le travail.
- Aidez-la à se détendre. Utilisez des mots d'encouragement, des paroles douces.
- Offrez-lui des moyens de se rafraîchir, des débarbouillettes par exemple.
- Créez une ambiance calme dans la chambre : tamisez les lumières, mettez de la musique douce.
- Posez des questions et prenez votre place auprès de l'équipe de soins.

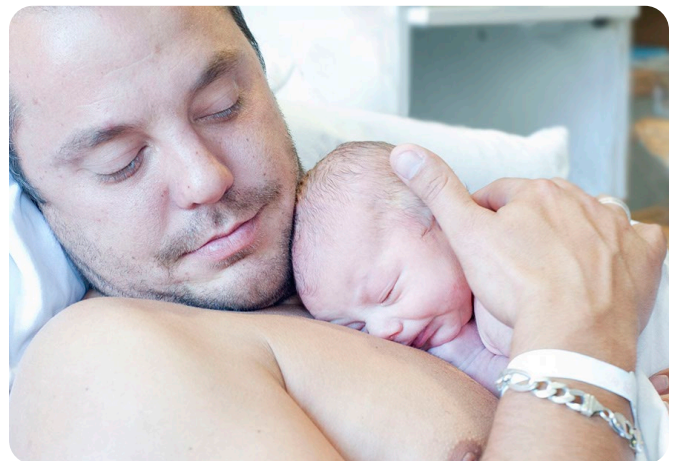
Comment prendre ma place APRÈS l'accouchement?

Quand le bébé est là, votre identité de parent se crée. La présence réelle du bébé peut vous faire peur. Il est normal de ne pas savoir quoi faire. Voici quelques suggestions pour créer un lien avec lui.

> Lors des moments d'éveil, vous pouvez :

- Faire faire son rot au bébé.
- Jouer avec lui, lui parler.
- Lui donner le bain.
- Le masser et le bercer.

Plus vous initiez des contacts, plus votre sentiment de compétence et votre compréhension de ses besoins augmenteront. Le contact physique (peau à peau) avec votre bébé a plusieurs bienfaits. Voir la fiche [Le contact peau à peau](#).



> **Pendant l'allaitement, vous pouvez :**

- Soutenir votre conjointe et avoir une attitude positive. C'est particulièrement important pendant les moments où l'allaitement est plus difficile.
- Aider votre conjointe pour la mise au sein : en positionnant les coussins ou oreillers, en plaçant le bébé ou en l'abrianant, etc.
- Aider votre conjointe à se reposer en faisant les tâches ménagères ou en prenant soin des autres enfants.



> **Si le bébé est au biberon, vous pouvez :**

- Préparer et donner le biberon.

Vous ne faites pas les soins au bébé comme votre conjointe, et c'est bien ainsi. Il est important que votre conjointe vous laisse faire les choses d'une autre manière ou à un autre rythme qu'elle. Votre bébé apprendra à vous connaître.

À qui poser mes questions?

Posez-les à une infirmière ou à un médecin du Centre des naissances du CHUM. Au besoin, on vous adressera à d'autres ressources.

En tout temps, vous pouvez aussi appeler Info-Santé au **8-1-1**.



RESSOURCES UTILES

Un petit livre gratuit remis à tous les nouveaux parents au Québec. Consultable aussi sur Internet.

Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans.

> inspq.qc.ca/mieuxvivre

Le site Internet Naître et grandir. Voir entre autres le dossier *Être parents, un travail d'équipe* :

> naitreetgrandir.com

Un site Internet écrit par des pères qui s'adressent à d'autres pères :

> newdadmanual.ca

Pour en savoir plus sur la grossesse, l'accouchement ou le suivi, venez visiter notre site Internet.



Des vidéos, des photos et plus encore vous attendent :

centredesnaissanceschum.com

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca