

**Le partenaire
Le gardien du seuil**

"On ne peut pas aider activement une femme à accoucher. On ne peut pas aider un processus involontaire ; on peut seulement éviter de trop le perturber " Michel Odent

1. Ce qu'en disent les pères

- A l'accouchement, beaucoup disent qu'ils se sont sentis impuissants, inutiles face aux douleurs de leur femme
- Beaucoup de femmes disent que rien que leur présence, c'était déjà beaucoup / Le conjoint est la seule personne intime donc sécurisante lors de l'accouchement
- Les conjoints qui ont été actifs pendant l'accouchement ont un meilleur ressenti ensuite de l'accouchement
- Beaucoup de pères prennent conscience de leur rôle qu'une fois le bébé né / La présence du bébé était jusque là abstraite
- Les pères se sentent parfois exclus du lien fusionnel qui se crée une fois le bébé né / Souvent un des arguments du refus du père que la mère allaite leur bébé

2. Le paternage

- Grossesse**
 - Haptonomie — Rend la présence du bébé plus concrète, certains pères apprécient cette première forme de communication / rencontre avec le bébé
 - La mère inhale l'odeur du conjoint - les molécules odorantes se retrouvent dans le liquide amniotiques en fin de grossesse, le bébé est donc en contact olfactif avec son père
- Accouchement**
 - Le père proche pendant l'accouchement, va se sentir confiant pour s'occuper du bébé — Le père actif pendant l'accouchement gagne en confiance
- Post-partum**
 - S'occuper du bébé crée du lien père-bébé, le père va produire de la prolactine, l'hormone de l'attachement, donc créer l'envie de parterner... Cercle vertueux
 - La Prolactine baisse le niveau du désir sexuel donc lorsque le père s'occupe régulièrement de son bébé, son taux de prolactine augmente, son désir sexuel diminue. Il se rapproche de celui de sa conjointe ce qui provoque moins de frustration au sein du couple.

Conseils

7. Le post-partum quelques mois

- L'idéale c'est le congé paternité / vacances... pour pouvoir être présent et soutenir
- Partager les tâches
- Dormir dès que possible
- Il faut s'adapter au rythme du bébé, pas l'inverse
- Prendre de temps, laisser le temps à tout le monde de prendre sa (nouvelle) place, de se découvrir, de se rencontrer, de se redécouvrir

6. Le post-partum 2-3 jours

- Maintenir un bulle, un cocon pour favoriser l'ocytocine encourager, rappeler que vous faites équipe, mots doux
- La chute hormonale et la fatigue de la mère engendrent des états émotionnels variables : soutenir
- Débriefer de l'accouchement - dire vos ressentis
- Etre le lien entre la femme et le personnel

5. Le post-partum immédiat

- Maintenir une bulle, un cocon pour favoriser l'ocytocine
- Profiter de LA rencontre
- Etre le lien entre la femme et le personnel

4. A l'accouchement

- Créer une bulle, un cocon pour favoriser l'ocytocine, encourager, rappeler que vous faites équipe, mots doux...
 - Etre présent, s'autoriser à être soi
 - Ne pas se projeter pendant l'accouchement
 - S'adapter aux changements
- Profiter du travail quand la mère peut encore parler
- Quand la mère ne peut plus parler, poser des questions simples (oui/non)
- Utiliser les outils mis en place pour ce moment là pour aider activement votre compagne
- Etre le lien entre la femme et la SF si besoin
 - Oser poser des question pour comprendre
 - Ne pas dire non aux demandes des professionnels mais essayer de discuter, argumenter

3. Pendant la grossesse

- Etre à l'écoute de soi et de sa partenaire
 - Ne vivent pas la grossesse de la même manière
 - Se poser la question de ses propres besoins vis à vis de l'accouchement, du post-partum
 - Discuter de ses ressentis, envies, craintes, peurs, désirs...
 - Ne pas se projeter...
- Se préparer, connaître les différentes étapes de l'accouchement
- Prévoir une organisation pour le jour J : si déplacement, qui ? comment ? dormir sur place ? garde des autres enfants ? Si accouchement à domicile : matériel, quand appeler la SF ?
- Prévoir les visites : qui vient ? est ce qu'ils restent ? [conseil : ce sont les personnes qui viennent qui s'occupent du repas] organisation à discuter
- Prévoir des repas d'avance (congelés) pour gagner du temps lorsque bébé est là