



LE CO-PARENT
PRÉPARATION VERS
LA NAISSANCE





LES 3 POINTS DE VOTRE PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

(Et oui, devenir un SUPER PAPA demande aussi une bonne préparation !)

- 01** Connaître votre rôle et devenir acteur de l'accouchement
- 02** Comment devenir la coqueluche des sages-femmes ?
- 03** Comment gagner des points auprès de votre femme !



VOTRE RÔLE

Le co-parent se connecte également à son mode mammifère pour prendre sa place de lion qui protège sa famille.

Votre rôle principal est de travailler pour elle, pour lui permettre de vivre le meilleur accouchement possible. Votre soutien sera autant affectif que physique.

Votre rôle majeur, lui, sera avant tout de vous présenter comme le porte-parole, le protecteur des lieux et de l'atmosphère bienveillante et sereine.

L'accouchement est un moment où les capacités logiques et verbales de la mère prennent du recul, pour qu'elle puisse se concentrer pleinement sur la naissance de son bébé. Une fois que les bonnes conditions sont mises en place, elle peut laisser son corps agir, se sentir en sécurité, être confiante.



GARANTIR SA SÉCURITÉ MATÉRIELLE

Il sera important dans un premier temps de partager, élaborer avec la mère le plan de naissance afin de connaître exactement ses désirs, ses besoins pour l'accouchement, d'en connaître sa vision.

Ainsi vous pourrez garantir de préserver les conditions optimales pour l'accouchement, apporter intimité, détente, confiance, sécurité dans son espace de travail.

La tâche la plus délicate sera de garder les autres à distance.

Votre qualité d'échange avec le personnel médical découlera aussi de votre connaissances des bonnes conditions à réunir. Vous serez à ce moment le porte-parole de votre femme, de son plan de naissance.

Vous aurez d'ailleurs tout à fait le droit de choisir au préalable les interventions souhaitées ou non aux différents stades de l'accouchement. Si une nouvelle intervention est proposée, la question à se poser est : « Est-ce que le bébé ou ma conjointe est en danger ? », si non alors : « peut-on avoir un temps supplémentaire, seuls, pour pouvoir prendre une décision ? » N'hésitez pas à poser des questions pour en savoir davantage sur les interventions et leur nécessité.

La chose la plus importante est de rester calme, poli, et confiant. La même attitude que pour votre conjointe. Installer de bons rapports avec le personnel médical permettra de préserver un environnement propice au bon déroulement de l'accouchement.

C'est là que Super Papa va utiliser ses supers pouvoirs et devenir la coqueluche des sages-femmes !



Garantir sa sécurité physique

Votre présence et votre attention à son égard, à l'égard de ses besoins et de ce qu'elle ressent sont les aspects les plus importants de votre soutien.

Apportez-lui ce dont elle a besoin : offrez-lui plutôt que de lui demander ce qu'elle veut, encouragez-la à s'hydrater...

Certaines femmes adorent être prises dans les bras ou être massées, alors que d'autres souhaitent qu'on les laisse seules. Le moment et la façon dont elle souhaite être soutenue physiquement peut changer à différents moments de l'accouchement.

Il est possible de préparer dès la grossesse les différentes positions ou points de pression que vous pourriez utiliser afin de soulager la douleur de votre femme.

Soyez à son écoute. Guidez-la, soutenez-la quand elle a besoin de changer de positions par exemple.

Garantir sa sécurité émotionnelle : l'amour, l'encouragement, le soutien

Faites-lui savoir que vous croyez en sa force et en sa capacité à donner naissance.

Rappelez-lui tous les autres défis qu'elle a déjà accomplis.

Fiez-vous à la meilleure façon d'accoucher pour elle, même si ce n'est pas ce que vous avez espéré.

Restez avec elle, encouragez-la et exprimez-vous de façon positive, car elle peut être très influençable à ce moment-là.



Garantir sa sécurité mentale

Quand vous lui parlez, reconnaissez que vous communiquez avec la partie de son cerveau qui gère l'accouchement et qu'elle n'est pas dans son état de conscience habituel.

Utilisez les visualisations et les images que j'ai utilisées pendant les séances. Gardez-la en sécurité et proposez-lui les positions quand la phase de travail actif commence.

A certains moments, elle pourra préférer se détendre et respirer rythmiquement, sans parler.

Aidez-la à se concentrer durant chaque contraction. Par exemple, si vous êtes en train de marcher avec elle et qu'une contraction apparaît, arrêtez-vous, laissez-la prendre une position que nous avons vue ensemble ou une autre qui lui convient et aidez-la à compter les respirations durant la contraction. 3,2,1 pendant qu'elle inspire et expirez avec elle. Vous pouvez dire « c'est bien respire encore, laisse la vague passer, c'est bien respire, 3,2,1 sur l'inspiration et expirez avec elle. C'est bien 3,2,1 se détendre, plus tu te détends, plus la vague cela aide notre bébé à venir au monde. Bien »

A la fin du travail, étant donné qu'il y a peu de temps pour se reposer entre les contractions, beaucoup de femmes préfèrent des visualisations courtes et simples (à convenir avec votre conjointe)

Beaucoup de femmes utilisent les sons pour les aider durant les contractions. Quand une femme s'éclaircit la voix, fait des vocalises, gémit ou grogne durant une contraction, elle ouvre son col de l'utérus. Faites des sons avec elle : aidez-la à se sentir libre de faire des grognements ou des gémissements. Rassurez-la avec des mots et des gestes, être libre, sans restriction et sans inhibition est normal et bon, particulièrement pour son niveau de confort.



QUIZZ DU CO-PARENT

01

Vous habitez à 40min de l'hôpital, il est 7h et votre femme a des contractions à 15min d'intervalle. est-il temps de partir ?

02

Durant l'accouchement, votre femme réagit mal alors que vous pensez faire de votre mieux. Comment réagiriez-vous?

03

Durant la grossesse, votre femme montre beaucoup d'appréhension, d'inquiétudes. Que pensez-vous faire ?

04

A l'annonce de la naissance, famille et amis veulent débarquer. Comment pensez-vous procéder?

05

Que pouvez-vous préparer pour l'accueil de maman et bébé à la maison ?