Guide grossesse côté papa — de l'annonce à la naissance

Papa au Foyer

Mois 1 et 2 — L'annonce et les premières semaines

- Accompagner la future maman chez le médecin pour la confirmation de grossesse
- Déclarer la grossesse à la CAF avant la fin du 3e mois (prime naissance)
- Commencer à lire sur la grossesse et le développement fœtal
- Gérer les nausées : courses, cuisine, soutien quotidien
- Prévenir l'employeur si vous planifiez un congé paternité long

Mois 3 — L'échographie du 1er trimestre (12 SA)

- Être présent à l'écho de 12 SA — c'est souvent là que la paternité devient réelle
- Poser des questions à l'échographiste sur la clarté nucale, la LCC, les battements
- Après l'écho : annoncer la grossesse à la famille et aux amis si souhaité
- Dépistage combiné : accompagner le résultat avec calme — c'est une estimation de risque

Mois 4 et 5 — Le 2e trimestre

- Sentir les premiers mouvements (souvent vers 20-22 SA pour le papa)
- Commencer à parler à bébé — il entend à partir de 20 SA
- Chercher une crèche ou une assistante maternelle dès maintenant (liste d'attente longue)
- Préparer ou aménager la chambre bébé

Mois 5 — L'échographie morphologique (20 SA)

- La plus complète — examen de tous les organes
- Sexe possible à connaître — décider en avance si vous voulez savoir
- Si anomalie signalée : ne pas paniquer, un suivi spécialisé sera proposé
- Demander une photo ou vidéo souvenir

Mois 6, 7 et 8 — Préparation active

- Cours de préparation à la naissance (7 séances remboursées) — y aller avec la future maman
- Pré-inscription à la maternité et visite de pré-anesthésie
- Préparer la valise de maternité (une pour maman, une pour bébé, une pour le papa)
- Installer le siège auto et le faire vérifier (points relais de vérification)
- Prévenir l'employeur du congé paternité au moins 1 mois à l'avance

Le jour J — Rôle du père à la maternité

- Chronométrer les contractions (application dédiée ou chrono)
- Gérer la valise, les papiers, le trajet
- Être présent et calme — votre sérénité est contagieuse
- Donner votre accord pour les actes médicaux si la maman ne peut pas
- Photographier les premiers instants (avec discrétion)

Après la naissance — Les premières 48 heures

- Déclaration de naissance à la mairie dans les 5 jours
- Déclarer l'enfant à la CAF et à la mutuelle
- Prendre le congé de paternité de 25 jours + 3 jours de congé de naissance (28 jours) dès que possible
- Vous reposer aussi — la couvade (fatigue du père à la naissance) est réelle