



PLAN DE MATCH DE PAPA POUR LA NAISSANCE DE NOTRE ENFANT

Ma conjointe et moi avons discuté de nos souhaits pour la naissance de notre enfant. Nous avons choisi de vous remettre « Mon plan de match de papa », car... « La naissance d'un enfant, c'est aussi la naissance d'un papa et d'une maman ».

JE M'APPELLE

FACE À L'ACCOUCHEMENT DE MA CONJOINTE, JE SUIS...

- ☐ Prêt et en confiance
- ☐ Prêt à avoir mon premier enfant, mais je n'ai aucune idée de ce que je fais
- ☐ Je suis incertain face à ce qui m'attend
- ☐ Plutôt stressé et anxieux
- ☐ Je dois avouer que j'ai peur du sang, des hôpitaux, de m'évanouir ou _____
- ☐ _____

JE SOUHAITE ÊTRE INTERPELLÉ POUR SOUTENIR MA CONJOINTE DANS LA GESTION DE LA DOULEUR

- ☐ Que le personnel médical s'adresse à moi et me pose des questions
- ☐ Qu'on me suggère des petits soins (bain, positions de travail, glace cassée)
- ☐ Qu'on me montre des massages/points de pression à faire
- ☐ Qu'on m'encourage à faire des respirations abdominales avec elle pour la guider
- ☐ _____

NOTE AU PERSONNEL

En période périnatale, les besoins des pères s'articulent autour de quatre axes :

Être reconnu - Être soutenu - Être informé - Se sentir utile et prendre sa place

(Baker et al., 2007, 2009 ; de Montigny & Lacharité, 2004, 2005)

JE VEUX CRÉER UNE AMBIANCE DE CALME ET DE DOUCEUR (ENVIRONNEMENT)

- ☐ Mettre une affiche sur la porte
"Ne pas déranger"
- ☐ Mettre une musique d'ambiance
- ☐ Garder les lumières tamisées ou les rideaux fermés
- ☐ _____

**PENSE À CE QUI
INTERPELLE LES
5 SENS**

JE DÉSIRE ÊTRE INFORMÉ...

- ☐ Du portrait global de la situation et de l'évolution de l'accouchement
- ☐ De toutes interventions médicales pour faire un choix éclairé (BRAIN : Bénéfices, Risques, Alternatives, Intuition, si on Ne fait rien)
- ☐ Je voudrais savoir à qui m'adresser après la sortie de l'hôpital si j'ai des questions concernant notre enfant : _____
- ☐ _____

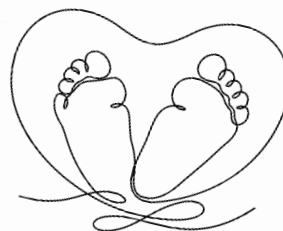


POUR ACCUEILLIR MON ENFANT, J'AIMERAI

- ☐ Voir mon enfant naître
- ☐ Accueillir moi-même mon enfant si tout va bien
- ☐ Couper le cordon après qu'il ait fini de pulser
- ☐ Qu'on prenne une photo lorsque je coupe le cordon
- ☐ Faire du peau à peau après ma conjointe
- ☐ Qu'on me montre comment tenir un bébé
- ☐ Être présent lors des démonstrations des soins à bébé
- ☐ Si ma conjointe allaite, je souhaite être présent lors des explications
- ☐ _____

EN CAS DE COMPLICATIONS OU D'URGENCE, JE SOUHAITE

- ☐ Être informé et être présent
- ☐ En cas de césarienne non planifiée : qu'on m'explique le déroulement
- ☐ Savoir ce qui se passe après la naissance
- ☐ Si je dois être séparé de ma conjointe : avoir des nouvelles et des informations sur son état
- ☐ _____



JE RECONNAIS MON STRESS À _____ ET J'AURAI BESOIN :

(MES SIGNES)

- ☐ Que le personnel médical me propose des pauses lorsque possible
- ☐ De parler avec le personnel soignant
- ☐ De prendre des grandes respirations
- ☐ D'appeler une personne de confiance
- ☐ _____