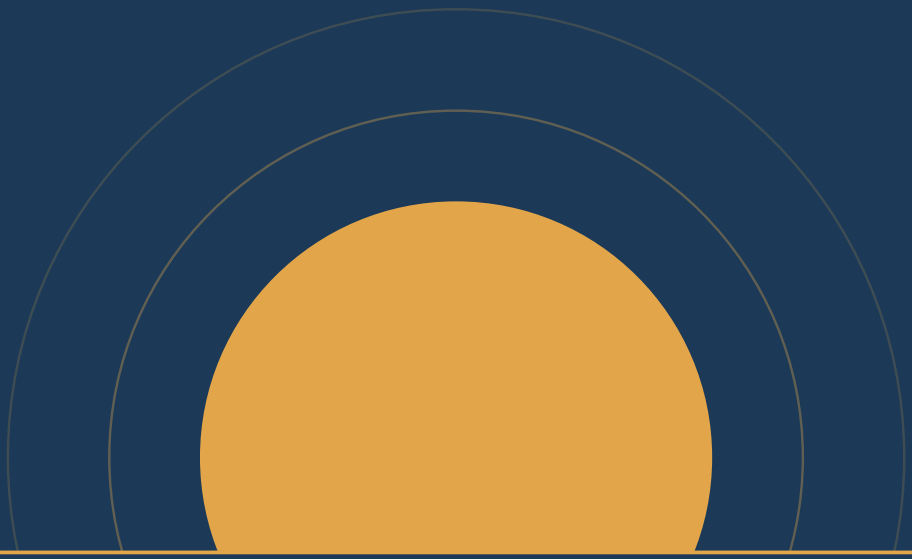
Mamavela

Le guide du co-parent

Grossesse, naissance et première année pour les pères et co-mères : vos congés 2026, vos missions, les signes d'alerte et votre moral.



Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur et de sa famille ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace pas un avis médical.
Questions : administration@lacangel.fr

Sommaire

Bienvenue : vous n'êtes pas spectateur 3

- Ce que ce guide est, et ce qu'il n'est pas 3
- Comment utiliser ce guide 4
- Un mot sur les mots 4
- Vos numéros 4

Chapitre 1. Ce qui se passe, trimestre par trimestre 5

- Premier trimestre 5
- Deuxième trimestre 6
- Troisième trimestre 6

Bienvenue : vous n'êtes pas spectateur

Un test positif change deux vies le même jour, mais un seul corps. Ce simple fait laisse beaucoup de futurs pères et de co-mères dans une position étrange : très impliqués, souvent heureux, parfois inquiets, et sans savoir exactement quel est leur rôle. Les livres de grossesse s'adressent à la personne enceinte et réservent au conjoint un encadré en fin de chapitre. Les collègues plaisantent. L'employeur pense que vous reviendrez lundi.

Ce guide est écrit pour vous. Pères, co-mères, conjoints, partenaires pacsés ou concubins : si vous allez partager les mois qui viennent et la première année, ces pages sont les vôtres.

Il fait quatre choses.

D'abord, il vous explique ce qui se passe, trimestre par trimestre, avec des mots simples, pour que vous compreniez les rendez-vous, les échographies et ce que vit votre conjointe.

Ensuite, il vous donne les règles qui vous concernent directement, telles qu'elles s'appliquent en octobre 2026 : vos absences pour les examens prénataux, le congé de naissance, le congé de paternité et d'accueil de l'enfant, le nouveau congé supplémentaire de naissance entré en vigueur le 1er juillet 2026, la déclaration de naissance et la reconnaissance. Chaque règle, chaque durée et chaque montant vient de Service-public.fr, du Code du travail ou d'une autre source officielle, ou d'une étude publiée, tous listés dans la bibliographie.

Puis il vous donne des missions. Pas « soyez présent », mais des tâches concrètes que vous pouvez prendre entièrement en charge : le siège auto, les visites, les nuits, les démarches, les signes d'alerte à surveiller après la naissance.

Enfin, il vous donne des pages à remplir : un plan de congés, une liste pour le jour J, un tableau des nuits, un partage des tâches, et les numéros à garder dans votre téléphone.

Ce que ce guide est, et ce qu'il n'est pas

C'est un guide d'information, pas un avis médical ni juridique. Il ne remplace ni la sage-femme, ni le gynécologue-obstétricien, ni le médecin, ni le pédiatre, ni la PMI, ni le service RH de votre employeur. Il ne contient aucune posologie et ne fait aucune promesse. Quand une règle dépend de votre contrat, de votre convention collective ou de votre statut, il le dit et vous indique où vérifier.

> **Les règles changent.**
> Les droits, durées et montants de ce guide ont été vérifiés sur les sites officiels le 21 octobre 2026. Avant de faire une demande, ouvrez la page officielle citée : elle sera toujours plus à jour qu'un livre.

Comment utiliser ce guide

- **Vous venez de l'apprendre ?** Lisez les chapitres 1 et 2, puis remplissez le plan de congés du chapitre 5 avant d'en parler à votre employeur.
- **Troisième trimestre ?** Chapitres 6 et 7, puis préparez votre propre sac avec la liste du chapitre 16.
- **Bébé est là ?** Chapitres 8 à 11. Affichez aujourd'hui les signes d'alerte du chapitre 10 sur le frigo.
- **Reprise du travail ?** Chapitres 12 et 13.

Un mot sur les mots

Nous disons le plus souvent « votre conjointe » pour la personne qui porte l'enfant, et « vous » pour le lecteur. Quand une règle ne vaut que pour le père au sens juridique, nous le précisons. Les droits du congé de paternité et d'accueil de l'enfant s'appliquent aussi, selon Service-public.fr, au conjoint ou concubin de la mère et, dans un couple de femmes avec reconnaissance conjointe anticipée, à la mère qui n'a pas accouché.

Vos numéros

Remplissez ce tableau maintenant, et enregistrez chaque numéro dans votre téléphone dans un groupe « Bébé ».

Qui	Nom	Numéro
Samu	15	15
Numéro d'urgence européen	112	112
Prévention du suicide	3114	3114
Maternité (urgences obstétricales)		
Sage-femme ou gynécologue		
Pédiatre ou médecin traitant		
PMI de secteur		
Votre responsable ou service RH		
Conducteur de secours		
Personne qui garde les aînés ou les animaux		

Chapitre 1. Ce qui se passe, trimestre par trimestre

En France, on compte souvent la grossesse en semaines d'aménorrhée (SA), à partir du premier jour des dernières règles : une grossesse dure environ 41 SA. On parle aussi en semaines de grossesse (SG), à partir de la conception, environ deux semaines de moins. Les professionnels utilisent surtout les SA : apprenez à les utiliser, c'est la langue commune de tous les rendez-vous.

Premier trimestre

Ce que votre conjointe peut ressentir : une fatigue écrasante, des nausées à toute heure, une poitrine sensible, des envies d'uriner fréquentes, un dégoût soudain pour certaines odeurs, et un mélange de joie et d'inquiétude. Rien de tout cela ne se voit de l'extérieur, et c'est précisément pourquoi l'entourage le sous-estime.

Ce qui se passe en général :

- une première consultation pour confirmer et déclarer la grossesse, et organiser le suivi ;
- une première échographie, dite de datation ;
- la proposition d'un dépistage. Chaque examen de dépistage est un choix. Vous pouvez aider en lisant les documents ensemble et en notant les questions.

Vos missions au premier trimestre

- ☐ Prendre en charge ce qui déclenche les nausées : odeurs de cuisine, poubelles, litière, frigo.
- ☐ Demander à quels rendez-vous votre conjointe aimerait que vous veniez, et poser vos absences (chapitre 2).
- ☐ Lire les informations sur le dépistage avant le rendez-vous, pas dans la salle d'attente.
- ☐ Décider ensemble à qui l'annoncer, et quand. C'est son corps : le dernier mot sur le moment lui revient.
- ☐ Commencer le plan de congés du chapitre 5.
- ☐ Prendre soin de votre propre sommeil et de votre alimentation : vous aurez besoin d'énergie plus tard.

> **Est-ce normal ? Ne rien ressentir, ou avoir peur.**
>
> C'est très fréquent. Beaucoup de pères et de co-mères racontent que la grossesse n'est devenue réelle qu'à la première échographie, ou au premier coup de pied senti sous la main. D'autres s'inquiètent dès le premier jour, pour l'argent, l'accouchement, leur capacité à être un bon parent. Ni l'un ni l'autre ne veut dire que quelque chose ne va pas. Parlez-en à quelqu'un de confiance, et lisez le chapitre 11 si l'inquiétude prend toute la place.

Deuxième trimestre

Pour beaucoup, c'est la période la plus douce : les nausées s'atténuent, l'énergie revient, le ventre s'arrondit. Une échographie morphologique a lieu au milieu de la grossesse. Votre conjointe commence à sentir le bébé bouger ; vous pourrez le sentir de l'extérieur quelques semaines plus tard.

Vos missions au deuxième trimestre

- ☐ Venir à l'échographie morphologique si vous le pouvez : c'est souvent le rendez-vous dont les co-parents se souviennent le plus.
- ☐ Commencer la liste pratique du chapitre 6 : siège auto, couchage, budget.
- ☐ Vous renseigner ensemble sur les séances de préparation à la naissance et à la parentalité, et demander si vous pouvez y participer.
- ☐ Informer votre employeur de vos projets de congés, en respectant les délais du chapitre 5.
- ☐ Repérer le numéro des urgences de la maternité.

Troisième trimestre

Le ventre grossit, le sommeil devient difficile, l'essoufflement et les brûlures d'estomac sont fréquents, les rendez-vous se rapprochent. Votre conjointe peut être impatiente, inconfortable, excitée et inquiète, parfois dans la même heure.

Vos missions au troisième trimestre

- ☐ Installer le siège auto et vous entraîner à le mettre et l'enlever (chapitre 6).
- ☐ Préparer votre propre sac (chapitre 16) et garder le réservoir plein ou le numéro d'un taxi à portée.
- ☐ Apprendre les signes du début du travail et quand appeler (chapitre 7).
- ☐ Relire ensemble le projet de naissance pour pouvoir le défendre si besoin.
- ☐ Organiser les deux premières semaines à la maison : repas, visites, nuits (chapitre 8).
- ☐ Préparer le message « bébé est né » et décider qui l'envoie.

> **Appelez sans attendre la maternité**
>
> si votre conjointe sent le bébé bouger moins que d'habitude, a des saignements, perd les eaux, ou a des contractions régulières et rapprochées selon les consignes données par sa sage-femme. Les CDC américains listent aussi des signes d'alerte pendant la grossesse et jusqu'à un an après la naissance, dont un mal de tête qui ne passe pas ou s'aggrave, des troubles de la vue, des difficultés à respirer, une douleur dans la poitrine ou un cœur qui bat très vite, et une douleur au ventre intense qui ne passe pas. En cas d'urgence, appelez le 15 ou le 112.

Fin de l’extrait

Merci de nous avoir lus jusqu’ici. Nous espérons que ces premières pages vous servent déjà, et qu’elles vous montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des pages à remplir, des sources que vous pouvez vérifier.

Le livre complet compte 38 pages.

Le retrouver ici : https://mamavela.fr/

Paiement unique, PDF immédiat.