

Mai 2018

DOSSIER 0-6 ANS

La méthode Montessori à la maison

- ✓ **L'appliquer au quotidien**
Activités faciles, matériel, petits trucs pour adapter sa chambre...
- ✓ **Vos expériences de parents** pour l'aider à développer autonomie et confiance en soi

Les coliques du nourrisson

D'où ça vient et comment les soulager ?

ALIMENTATION

On mange quoi pour enfin bien dormir ?

TOUT SUR LE CONGÉ MATERNITÉ
pour en profiter à fond

Minceur et fermeté
Comment dégommer rapidement capitons et kilos après bébé !

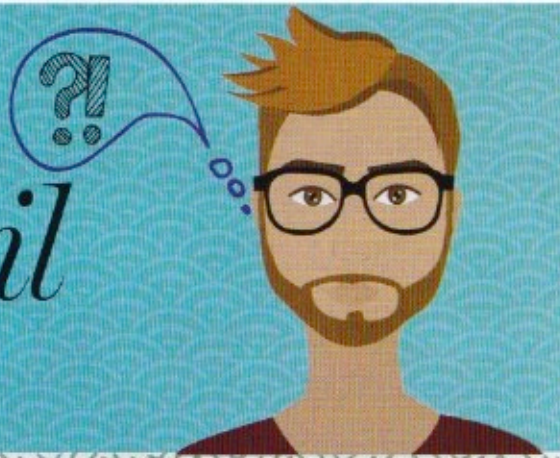
Témoignages de papas
« J'ai fait une couvade pendant sa grossesse »

COUPLES SÉPARÉS
9 ASTUCES pour une organisation qui roule !

M 02322 - 578 - F: 2,90 € - RD



À quoi pense-t-il quand...



... il prend du poids pendant ma grossesse ?

« Ce sont des kilos de bonheur! »

« On s'est installés ensemble et très vite, ma compagne est tombée enceinte. Du coup, je n'arrive pas à savoir si j'ai pris des kilos parce qu'on mangeait plus à deux, parce qu'on était heureux et qu'on allait souvent au restaurant, ou si c'est lié à la grossesse. Ce sont mes cousins, cet été, alors qu'on venait de leur annoncer la future naissance, qui ont fait le lien. Je découvrais le concept de "couvade". C'est vrai, j'ai même eu des crises de maux de dos en même temps que ma compagne, moi qui n'en ai jamais! L'accouchement approchant, j'essaye de faire plus attention pour perdre des kilos: je veux être beau pour l'arrivée de ma fille! »

PIERRE, 33 ans, futur papa

« J'étais trop stressé! »

« Je me suis rendu compte pendant la première grossesse que je prenais du ventre: je n'arrivais plus à fermer mes pantalons. Ce n'était pas vraiment des kilos en plus, mais surtout de l'aérophagie. Pour la deuxième grossesse, je n'ai pas le souvenir d'avoir eu ces symptômes. C'était clairement une couvade: j'étais super stressé par les changements que cette grossesse allait amener dans notre vie. Je suis allé consulter un ostéopathe et ça m'a fait du bien. Après l'accouchement, j'ai perdu ce bidon, mais pas les kilos. Mais ça, à mon avis, ça n'a rien à voir: il faut que je me mette au sport, c'est tout! »

SAMUEL, 38 ans, papa de deux enfants

« J'ai retrouvé la brioche de mon père... »

« Je me suis aperçu que j'avais pris des kilos au milieu de la grossesse de ma compagne, le jour où je me suis déshabillé dans une cabine d'essayage. J'avoue que ça m'a complètement navré: j'avais l'impression d'avoir soudain la même brioche que mon père au même âge (je précise qu'il a eu, lui, des enfants bien plus tôt dans sa vie!). Je n'ai jamais suivi de régime de ma vie, je n'ai jamais vraiment fait attention à mon alimentation... Évidemment, comme je n'ai pas changé mes habitudes, les kilos sont toujours là. J'aimerais bien les perdre, mais pour ça, il faudrait que je télécharge une application de sport et que je m'en serve... »

OLIVIER, 44 ans, papa de deux enfants, de 20 et 3 mois.

L'AVIS DE L'EXPERT



« Les fameuses couvades du père sont communes et ne devraient a priori pas devenir une source d'angoisses supplémentaires! C'est une période de relâchement, de bonheur, ou bien d'un stress ressenti, comme l'évoque Samuel. Manger est parfois un régulateur des émotions et la prise de poids excessive peut être le signe d'une angoisse difficile à percevoir et gérer. On a beaucoup dit sur la portée symbolique de cette prise de poids qui mimerait celle de la maman afin de l'accompagner... Peut-être est-ce une façon empathique de connaître un phénomène que les hommes ne vivront jamais! Mais pensons à l'équilibre alimentaire à retrouver par la suite, afin de préserver la dimension du couple conjugal qui pourrait s'estomper au profit du couple parental! Car la majorité des couvades disparaissent à la naissance, comme c'est le cas pour Samuel, mais d'autres semblent se cumuler au fil des grossesses, comme Olivier! »

Maximilien Bachelart, DOCTEUR EN PSYCHOLOGIE, PSYCHOTHÉRAPEUTE, travaille en cabinet privé à Gastins (77) et service judiciaire d'Assistance éducative auprès des familles. www.maximilienbachelart.com



10 à 30 %
des pères

seraient touchés par ce syndrome et plus souvent les "primipères".

Source: H. Le Cornu (Sage-Femme)
"Le syndrome de couvade"