

Dre JULIETA QUESADA

LA FABRIQUE des papas

Le guide pour prendre en main son rôle de papa,
de l'annonce de la grossesse aux premières
semaines de bébé !

Par la médecin
urgentiste
[@docteur.urgences](https://twitter.com/docteur.urgences)
+ d'1 million
d'abonnés



Vuibert

Dre JULIETA QUESADA

LA FABRIQUE *des papas*



Vuibert

Vuibert s'engage
durablement pour l'environnement



Illustrations p. 27, p. 37, p. 59, p. 71, p. 81, p. 136, p. 162, p. 179 :

© Emmanuelle Pioli

Autres illustrations : © Freepik

Principe graphique : Justine Collin

Mise en page : PCA

978-2-311-15236-4

© éditions Vuibert, août 2026

5 allée de la 2^e D.-B., 75015 Paris

www.vuibert.fr

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droits aux ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction par quelque procédé que ce soit constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle. La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790.

SOMMAIRE

Introduction	6
--------------------	---

Partie I

L'ENVIE D'AVOIR UN BÉBÉ... ET TOI !

Es-tu prêt à devenir père?	10
Faire un bébé quand on est un homme	12
Un bébé, ça coûte combien?	16
Lire un test de grossesse	18
Et si ça ne marche pas?	20
Quand faire un enfant demande un peu d'aide.....	22
Le miracle de la vie	24
Les premières étapes de la grossesse	26
Le terme de la grossesse	28
L'annonce de la grossesse	29
Le mode de garde.....	34

Partie 2

L'AVENTURE DE LA GROSSESSE... ET TOI !

Comprendre le langage de la grossesse	42
Être enceinte, ça change quoi?	45
Les examens médicaux	50
Quand la grossesse ne se passe pas comme prévu	53
L'alimentation de la femme enceinte.....	57
Les inconforts de la grossesse	62
Le sexe durant la grossesse	66
La préparation à la naissance	69
La préparation physique	72
Les tendances : on suit ou on passe?	74

Le projet de naissance.....	77
Les achats indispensables.....	79
La préparation logistique.....	89
Qu'apporter à la maternité?.....	91
L'accouchement se rapproche.....	94
La prématurité.....	97
Le Jour J.....	101
Quand ça cloche.....	109
Premier contact.....	111

Partie 3

LES PREMIERS MOIS DE BÉBÉ... ET TOI !

À la maternité.....	114
Le retour à la maison.....	118
La cohabitation à poils.....	121
Les soins de la maman.....	124
Le cas de la maman césarisée.....	128
Porter son bébé.....	130
Nourrir son bébé.....	135
Les inconforts liés à l'alimentation.....	143
La diversification.....	145
Le contexte émotionnel.....	146
Devenir parents, rester un couple.....	150
Le baby clash : quand l'amour tague.....	154
Quand on n'en peut plus... ..	156
Baigner son bébé.....	158
Faire dormir son bébé.....	160
Soigner son bébé.....	168
Sortir son bébé.....	173
Jouer avec son bébé.....	175
Les grandes étapes de la vie.....	178

- Sommaire -

Les questions bêtes	181
Baby-proofer la maison.....	184
La charge mentale	186
Éduquer son enfant	189
<i>Conclusion</i>	192

INTRODUCTION

Un livre pour devenir père?

Peut-être que tu l'as reçu en cadeau. Peut-être que tu l'as choisi toi-même, parce que tu sens que cette aventure mérite un peu plus qu'un simple «on verra bien». Dans tous les cas, si tu as ce livre entre les mains, c'est que **quelque chose est en train de changer, ou a déjà changé, et tu veux t'y préparer.**

Ce livre s'adresse à toi, futur papa, que tu sois enthousiaste, curieux, stressé, un peu perdu ou totalement dépassé.

Il ne s'agit pas de te transformer en père parfait (*spoiler* : ça n'existe pas), mais de **t'aider à comprendre ce qui t'attend**, et surtout **à prendre pleinement ta place**, dès maintenant. On te propose ici une conversation franche, comme entre amis : avec une touche d'humour, des infos fiables, des conseils concrets... et surtout, zéro jugement.

Ce livre, ce n'est pas un mode d'emploi. C'est **un coup de pousse, une invitation à réfléchir, à comprendre, à se poser les bonnes questions.** Parfois seul, parfois en couple. Parfois dans le calme, parfois avec un peu d'appréhension. Mais toujours avec bienveillance.

Alors prends le temps de le lire. Un chapitre entre deux stations de métro, quelques pages pendant la sieste du dimanche... Peu importe. L'essentiel, c'est de faire ce premier pas. Parce qu'être père, ça commence bien avant la naissance.

La Fabrique des papas est née d'un constat simple : dans le flot de livres, de cours et de témoignages sur la parentalité, les futurs pères restent souvent en marge. Or, la paternité est un bouleversement à part entière, et elle mérite qu'on s'y prépare autrement qu'en montant un berceau à la hâte trois jours avant le terme.

Tu aimes ta compagne, tu veux être là, présent, impliqué, pas juste spectateur. Et tu sais, même si on a grandi avec l'image du père «qui fait de son mieux», **aujourd'hui, on peut (et on veut) faire mieux que ça.**

Ce livre est découpé en trois grandes parties.

AVANT : la grossesse, ses chamboulements, les peurs, les projections, et la place du père dès les premiers instants... Tout ce qui se passe avant l'arrivée de bébé, dans ta tête autant que dans celle de ton/ta partenaire¹.

PENDANT : la grossesse, mais aussi le jour J, celui de l'accouchement. Comment s'y préparer ? Que faire (ou éviter de faire) ? À quoi s'attendre ? C'est un chapitre à lire avant, pour ne pas être pris au dépourvu pendant.

APRÈS : le retour à la maison, les premiers jours, les nuits sans sommeil, le couple qui change, le lien qui se construit avec ton bébé, les hauts, les bas... et ce nouveau rôle que tu vas apprivoiser jour après jour.

Que tu lises ce guide d'une traite ou que tu y pioches des réponses selon les moments, il est là pour t'accompagner pas à pas, te faire sourire quand la pression monte, te rassurer quand le doute s'installe et, surtout, te donner les clés pour vivre l'aventure de la paternité avec confiance et sérénité.



1. Même si, dans cet ouvrage, je parle beaucoup de la maman ET du papa, ce livre s'adresse à toutes les typologies de famille !

Avant d'entrer dans le vif du sujet, commençons par quelque chose d'essentiel : prendre la température. Alors, honnêtement... es-tu vraiment prêt à devenir père ? Voyons ça.

ES-TU PRÊT À DEVENIR PÈRE ?

Même si parfois, une grossesse surprise survient, le plus souvent, heureusement, un bébé se fait quand les deux parents se sentent prêts. Voici un test pour savoir si tu l'es !

Test : Ready... or not ready?

1 Sommeil

Tu es en plein sommeil paradoxal, en train de rêver que tu es sur une plage avec Natalie Portman, quand soudainement, tu es réveillé à 3h par des cris.

- ☐ A. Tu paniques, et tu te mets aussi à crier et à pleurer.
- ☐ B. Tu te lèves en mode zombie, tu trébuches sur un jouet imaginaire, tu changes une couche dans le noir et tu te recouches.
- ☐ C. Tu mets des bouchons d'oreilles et tu retournes dans ton lit.

2 Pleurs

Pour toi, entendre un bébé pleurer pendant 30 minutes, c'est :

- ☐ A. Une torture digne des services secrets russes.
- ☐ B. Une torture digne des services secrets nord-coréens.
- ☐ C. Une tortur... bon, on passe cette question, clairement un bébé qui pleure pendant 30 minutes, c'est une torture pour tout le monde.



3 Vie sociale

Ta soirée idéale actuellement, c'est :

- ☐ A. Apéro, série/gaming, dodo.
- ☐ B. Te promener à 17h30 puis rentrer te faire un bon petit dîner maison.
- ☐ C. Clubbing jusqu'à 3h suivi d'une grasse mat' jusqu'à midi.

4 Patience

Tu viens de passer 2h à faire un puzzle Bambi qui a failli te faire devenir chasseur, quand soudain, l'enfant te le démonte en une seconde.

- ☐ A. Tu respires à fond et tu ranges.
- ☐ B. Tu respires à fond et tu recommences en souriant et en chantant : « Petit escargot porte sur son dos, sa maisonneeeeeette ! »
- ☐ C. Tu lui hurles dessus et tu jettes Bambi à la poubelle (en refrénant l'envie de jeter aussi l'enfant).

5 Amour

Tu es capable de :

- ☐ A. Regarder un bébé dormir et le trouver vraiment mignon.
- ☐ B. Dire « je t'aime » à un petit être fripé qui bave, ne parle pas, te rote dessus et t'empêche de dormir.
- ☐ C. Tu préfères les chats.

6 Couple

Depuis l'arrivée du bébé, ton couple a moins de temps pour les câlins et les dîners à deux.

- ☐ **A.** Tu t'adaptes, avec un brin de nostalgie, et en faisant déjà les plans pour quand il aura 18 ans et que vous aurez enfin la paix.
- ☐ **B.** Tu sais que c'est une phase, et tu organises un dîner aux chandelles même si vous finissez inlassablement par parler caca/reflux/lait.
- ☐ **C.** T'as pas signé pour ça !

7 Logistique

Tu sors acheter du pain avec ton bambin. Tu as oublié ton téléphone, tes clés, ton portefeuille... mais tu as bien pensé à prendre :

- ☐ **A.** Le doudou. Le bon. Celui qui sent mauvais.
- ☐ **B.** Les lingettes, deux couches, une tétine, un change, une compote, le carnet de santé et le livret de famille...
- ☐ **C.** Rien. Tu es parti léger, libre, insouciant. D'ailleurs, il est où le bébé ?

8 Attentions

La première fête des mères arrive. Tu as prévu, pour ta compagne :

- ☐ **A.** Un bouquet un peu fané acheté au supermarché et un « je t'aime ».
- ☐ **B.** Un massage au spa et une soirée tranquille aux chandelles (avec les grands-parents qui gardent le bébé).
- ☐ **C.** Pourquoi je ferais un cadeau ? C'est pas ma mère quand même !

★ Bonus : L'envie

Tu as envie d'avoir un bébé ?

- ☐ **A.** Pourquoi pas... C'est mignon ces petites bêtes, et tu pourras acheter autant de Lego que tu le souhaites.
- ☐ **B.** OUI, sans concessions, tu le sens en toi, t'es prêt.
- ☐ **C.** Tu préfères toujours les chats.



Résultats

Majorité de B : super prêt !

Chapeau ! Tu es prêt comme certains papas ne le seront jamais... même après 10 cafés et 3 nuits blanches. Tu sais que ça ne sera pas toujours simple, mais tu as l'envie, la motivation, et la capacité à t'adapter. Si toi et ta partenaire êtes sur la même longueur d'onde, foncez !

Majorité de A : assez prêt !

Bravo, tu es sur la bonne voie ! Tu n'es pas encore un pro de la couche et du biberon anti-coliques, mais avec quelques ajustements et un peu de lecture, tu seras un super papa !

Majorité de C : pas totalement prêt...

Bon, soyons franc : ce n'est peut-être pas encore pour tout de suite. Tu préfères clairement la tranquillité, les grasses matinées et les chats ? ET C'EST OK ! Pas de pression, la paternité, il faut aussi la sentir. Après avoir lu ce livre, tu seras presque prêt !

FAIRE UN BÉBÉ QUAND ON EST UN HOMME

(et les questions idiotes que l'on se pose)

Est-ce que je dois aller voir mon docteur ?

Pas obligatoirement, mais ça peut être une bonne idée.

Une petite visite chez le médecin peut t'aider à faire le point sur ta santé, ton mode de vie, ton historique médical et quelques détails qui ont une influence sur ta fertilité (alimentation, stress, tabac, etc.).



Une prise de sang pour rechercher les infections sexuellement transmissibles peut être faite si elle n'a jamais été réalisée avant.

Pas hyper sexy, mais ça peut être un bon point pour débiter l'aventure de la parentalité !

Comment choisir le bon moment ?

Le moment où la fécondation a le plus de chances de réussir, c'est **pendant l'ovulation**, c'est-à-dire quand l'ovaire libère un ovule prêt à être fécondé.

Ce moment se produit environ 14 jours avant les règles suivantes (et pas forcément au jour 14 du cycle, comme on l'entend souvent). L'utilisation d'un test d'ovulation peut aider si ta partenaire en ressent le besoin.

Faut-il faire l'amour tous les jours ?

Je t'épargne directement le claquage aux adducteurs : non, faire l'amour tous les jours n'augmente pas vos chances de concevoir.

Tous les 2 à 3 jours pendant la période fertile, c'est suffisant, d'une part parce que les spermatozoïdes peuvent survivre jusqu'à 5 jours dans le corps de ta partenaire. Inutile donc de viser pile le jour J.

D'autre part, trop de rapports (surtout si c'est « par devoir » et sans plaisir) peuvent faire baisser la qualité du sperme (les petits nageurs ont aussi besoin de se renouveler!).

Et dans la journée ? La science n'est pas ultra-formelle, mais... il semblerait que la qualité du sperme soit un poil meilleure le matin². Mais **ne te mets pas la pression** : le plus important, c'est surtout de faire l'amour quand vous en avez envie !

Est-ce qu'il y a des médicaments qui influencent ma fertilité ?

Oui, certains traitements (antidépresseurs, antiépileptiques, alpha-bloquants ou chimiothérapie...) peuvent réduire la qualité du sperme, influencer la production hormonale et diminuer la fertilité.

Si tu prends un traitement au long cours, il est essentiel de **parler à ton médecin de ton désir d'enfant** pour savoir si le traitement est compatible.

La position, ça compte ?

N'allons pas nous mentir, la conception c'est LE moment le plus sympa quand on fait un bébé ! Mais question efficacité, est-ce que la position compte ?

Du point de vue de la science, tant que l'éjaculation a lieu dans le vagin (c'est quand même la base), peu importe que vous soyez en missionnaire, en levrette ou en double hélicoptère inversé, les chances de conception sont les mêmes, alors laissez libre cours à vos envies !

Comment booster mes nageurs ?

On l'oublie souvent, mais la fertilité, ce n'est pas qu'une affaire de femmes. L'homme envoie entre 15 et 300 millions de spermatozoïdes à chaque éjaculation, et il est essentiel que les petits nageurs soient en bonne forme pour pouvoir fertiliser l'ovule.

Voici la recette du sperme gagnant.

- 1 Mange comme une bête de concours** : ton sperme a besoin de vitamines et de minéraux comme le zinc (huîtres, viande rouge), la vitamine C (agrumes, épinards) et les oméga-3 (poissons gras). Ce que tu manges aujourd'hui influence la qualité de son sperme dans 2 à 3 mois, alors commence tôt !

2. Xie M., Utzinger K. S., Blickenstorfer K., Leeners B. (2018). "Diurnal and seasonal changes in semen quality of men in subfertile partnerships". *Chronobiology International*, 35(10), p. 1375-1384.

- 2 **Fumer tue tes spermatozoïdes** : le tabac diminue la quantité, la mobilité et la forme des spermatozoïdes. Ça équivaut à envoyer des nageurs manchots et asthmatiques au front. Et c'est pareil pour le cannabis.
- 3 **Bois... de l'eau** : l'alcool, les sodas et les boissons énergisantes diminuent la fertilité masculine. Heureusement, il te reste le choix entre eau plate et eau pétillante !
- 4 **Garde tes bijoux de famille au frais**. La chaleur, c'est l'ennemi numéro 1 des spermatozoïdes. Les testicules sont censés être à 35 °C (ce n'est pas pour rien qu'ils pendouillent !). Limite les boxers ou slips serrés qui remontent les roubignoles, place aux caleçons !
- 5 **Fais un peu de sport** : une bonne hygiène de vie, avec une activité physique modérée, pas trop de stress, pas de drogues... La base !

La recette pour choisir le sexe, c'est quoi ?

La réalité médicale, c'est qu'en dehors des techniques de PMA comme le tri embryonnaire (très réglementé, réservé à des indications médicales dans la plupart des pays), le sexe de bébé, c'est pile ou face.

50 % fille, 50 % garçon... Le sexe de bébé est déterminé par le spermatozoïde gagnant, car c'est lui qui porte le chromosome X (pour une fille) ou Y (pour un garçon). Mais si tu veux jouer au jeu des probabilités, voici quelques recettes maison rigolotes (et sans garanties!).

POUR UN GARÇON

Faire l'amour le jour même de l'ovulation. Les « spermatozoïdes Y » seraient plus rapides, mais moins résistants (mais ça n'a jamais été prouvé!).

Misez sur un régime riche en protéines et en sodium (pour la maman!) : viandes en tout genre, poissons salés (morue, harengs, haddock), céréales comme riz, pâtes, semoule, pain blanc, biscottes.

POUR UNE FILLE

Faire l'amour 2 à 3 jours avant l'ovulation (les « X » seraient plus lents mais plus résistants).

Pour la maman, il faut calmer le sel, dire stop aux charcuteries, et consommer calcium et magnésium : lait, yaourts, fromages, œufs, poissons blancs, légumes verts, fruits frais, surtout les bananes et les pommes.

EN RÉALITÉ...

Aucune technique naturelle n'a prouvé une efficacité réelle. Tu peux donc tenter toutes les recettes que tu veux, tant que ça reste un jeu et pas une obsession car au final, fille ou garçon, tu vas juste tomber raide dingue de cet enfant.

Les jambes en l'air, c'est un mythe?

Plusieurs femmes en sont convaincues, garder les jambes et le bassin en hauteur après le rapport sexuel augmenterait leur chance de concevoir. Alors, c'est marrant à regarder mais... c'est un mythe.

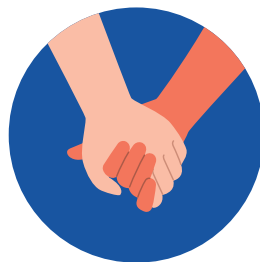
Il n'est pas scientifiquement prouvé que cette posture augmente les chances de concevoir, car lors de l'éjaculation, les spermatozoïdes sont déposés directement contre le col de l'utérus, qu'ils vont traverser très rapidement.

Mais comme ça ne fait pas de mal de lever les jambes, si ça vous rassure ou vous fait rire, allez-y!

Quels sont les signes immédiats que ça a marché?

Spoiler : aucun! Pas tout de suite en tout cas.

Il n'y a aucun signe fiable dans les jours qui suivent la conception. Pas de vibration cosmique ni de sensation magique, mais il est vrai que certaines femmes déclarent avoir «ressenti» la grossesse très tôt. Toutefois, les vrais premiers signes peuvent arriver après une dizaine de jours : fatigue, seins tendus, fringales, hypersensibilité...



La seule réponse fiable, c'est **un test de grossesse**, à faire au bon moment (généralement après le retard de règles).

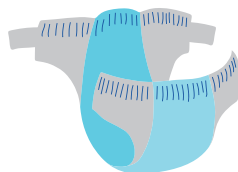
UN BÉBÉ, ÇA COÛTE COMBIEN ?



C'est un peu tabou, alors autant être honnête : avoir un enfant coûte de l'argent. Pas besoin d'être Crésus mais quand même, il faut prévoir. Et c'est assez souvent une source de stress pour les jeunes parents qui ont déjà un budget serré.

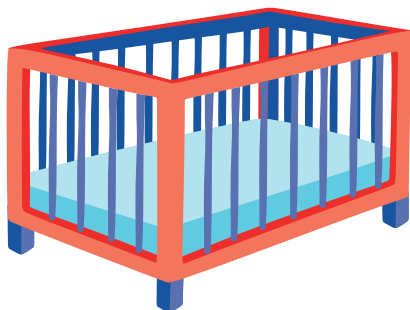
Voici les plus gros postes de dépenses.

LES COUCHES : j'ai vu une fois un papa aux urgences qui pensait qu'on utilisait une couche par jour ! Il avait acheté en promo un paquet de 90 couches et pensait naïvement qu'il était tranquille pour 3 mois ! En réalité, un bébé, ça fait souvent pipi et caca dans une journée : il faut prévoir en moyenne entre 5 et 10 couches par jour les premiers mois. Compte au moins 25 centimes la couche jetable, soit environ 75 à 150 € par mois rien que pour ça. Sur la première année, ça peut facilement grimper à plus de 800 €.



LES VÊTEMENTS : un bébé, ça grandit comme une mauvaise herbe. Tu peux prévoir environ 300 à 500 € pour les premiers habits : bodies, pyjamas, chaussettes, pulls... Mais en réalité, la majorité des vêtements peuvent être achetés d'occasion pour bien moins cher (il suffit juste de bien les laver à 60 °C) et la famille et les amis adorent offrir des vêtements.

LE MOBILIER ET LA CHAMBRE : lit, table à langer, commode, veilleuse... Selon ton budget, compte entre 300 et 1000 € (voire plus si tu es tenté par le design scandinave !). Pas de panique, tu peux aussi dénicher des meubles et accessoires d'occasion en bon état, ou te les faire offrir si tu fais une liste de naissance (voir aussi p. 86).



LA POUSSETTE : entre 150 et 1000€, selon que tu optes pour une poussette simple, combinée, ou ultralégère. Réfléchis bien à tes besoins avant d'investir ! Petit appart avec des marches à monter : une petite poussette compacte et légère. Tu habites à la campagne : la grosse poussette tout terrain peut être sympa... Et n'hésite pas à chercher les équipements d'occasion.



LE SIÈGE AUTO : aussi entre 100 et 400€. Pas moyen d'y couper, car on n'achète jamais un siège auto usagé. Tout simplement car on n'a pas les moyens de savoir s'il a été accidenté, et les sièges auto c'est comme les casques de moto : un accident et il faut les remplacer.



L'ALIMENTATION : si vous ne passez pas par l'allaitement exclusif, les préparations pour nourrisson coûtent environ 50 à 100€ par mois. Et quand ton bébé commence les petits pots, c'est encore un budget à prévoir (mais tu peux lui cuisiner des compotes et des purées si tu as du temps).

LES FRAIS DE GARDE : eh oui, si vous voulez travailler tous les deux, il faudra faire garder votre bébé ! Heureusement, en France il y a des aides, et les frais sont donc très variés et dépendent de votre quotient familial. En moyenne, ça va de 200 à plus de 1000€ par mois.



Et ça n'est que pour un bébé. Il faut se dire qu'après 3 ans, quand ils commencent à aller à l'école, les coûts baissent, mais le portefeuille chauffe à nouveau dès qu'ils commencent leurs études, alors on épargne !

Devenir père, ça s'apprend... et ça se vit.

La grossesse a commencé et, avec elle, mille questions. Ce livre s'adresse aux futurs pères qui veulent comprendre, aider et trouver leur place. De l'annonce aux premières semaines avec bébé, il aborde sans détour l'accouchement, le soutien à la maman, le congé paternité, la fatigue, les soins du nourrisson... et le grand chamboulement émotionnel qui accompagne l'arrivée d'un enfant.

- **Des conseils pratiques**, des tests et des check-lists pour avancer sereinement.
- **Un discours bienveillant et décomplexant**, loin des modèles figés.
- **Un guide pensé pour les papas d'aujourd'hui**, curieux, présents et impliqués.



Dre Julieta Quesada est maman de deux enfants et médecin urgentiste à l'hôpital de Menton. Sur ses réseaux sociaux @docteur.urgences, elle vulgarise la médecine et la parentalité, avec des contenus fun et sourcés. Elle a été décorée en tant que Chevalière de l'ordre National du Mérite.

Vuibert

livre écoresponsable
20€

978-2-311-15236-4



Illustration : © Emmanuelle Pioli
Conception graphique : © Justine Collin