



# JOUR 14 : LE COPARENT

Bien qu'il ne donne pas physiquement naissance à l'enfant, lui aussi vit un changement important dans sa vie. Beaucoup de coparents se sentent démunis, inutiles auprès de la dyade mère / enfant, pourtant leur rôle est capital pour soigner la maman (La mère nourrit l'enfant, le coparent nourrit la mère), et ils ont également leur relation à construire avec leur enfant.

L'organisation familiale actuelle fait que cependant, le coparent se transforme souvent en agent logistique, se trouvant à assumer toutes les tâches ménagères, la préparation des repas .... Cela peut créer sur le moyen /long terme de la frustration et de l'incompréhension.

Le plan postnatal, vient aussi soulager le coparent et lui permettre d'avoir le temps et l'espace pour créer le lien d'attachement avec son bébé.

## I) Son rôle

- Il est l'intermédiaire entre toi et le reste du monde. Il sera ainsi utile qu'il connaisse tes attentes et tes besoins
- Il est un soutien physique et émotionnel
- Il gère toutes les questions administratives pour ne pas te surcharger mentalement #mommybrain.

**Planifier un rendez-vous avec ton partenaire pour :**

**Lui partager les besoins, challenges, les informations qui pourraient lui être utile de connaître pour comprendre comment il peut t'aider, en lui exprimant des demandes claires.**

**Echanger sur vos valeurs respectives en termes d'éducation. Qu'est ce qui est important pour toi ? Qu'est ce qui est important pour lui ?**

**Quels seront vos sas de décompression individuel et de couple ? Quelles solutions avez-vous pour passer des moments ensemble ?**



# JOUR 14 : LE COPARENT

## Ses besoins

- Il a besoin de se reposer
- Il a besoin de se sentir utile
- Il a besoin de créer du lien avec son bébé.

## II ) Le congés paternité

Depuis le 1er juillet 2021, le congés paternité est passé à 25 jours calendaires et 32 jours calendaires pour une naissance multiple.

Il se divise en 2 période :

Une période de 4 jours ouvrables pris à la suite du congés de naissance (3 jours).

Une période de 21 ou 28 jours qui peut être fractionnée en 2 périodes de minimum 5 jours

Il est destiné au père salarié, conjoint ou personne salariée pacsée de la mère.

Toutes les infos : <https://travail-emploi.gouv.fr/droit-du-travail/les-absences-pour-maladie-et-conges-pour-evenements-familiaux/article/le-conge-de-paternite-et-d-accueil-de-l-enfant>

**Déterminez ensemble l'articulation qui vous convient le mieux pour le congés paternité**

## III) Pour les mamans solos

Les mamans solos ont d'autant plus besoin de planification, d'organisation et de soutien. La partie cercle de soutien sera indispensable pour te permettre d'avoir des moyens de souffler et de ne pas être isolée.

Solutions possibles :

- Avoir une aide à domicile
- Prévoir la venue d'une ou plusieurs personnes de ton entourage
- Créer du lien avec d'autres futures ou jeunes mamans.
- Engager une doula postpartum