

## HELP SHEET DU FUTUR PAPA POUR LA PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT



Écouter et soutenir la future  
maman



Mobile + recharge



S'informer sur les étapes de la  
grossesse  
et de l'accouchement



Appareil photo



Noter le temps entre les  
contractions



Divertissement  
(livres, musiques, etc.)



Gérer les tâches administratives  
et faire l'intermédiaire avec le  
corps médical



Vêtements de rechange



Prévoir un petit en-cas  
au cas où...



Une bonne dose d'énergie !

ET VIVEZ  
CETTE BELLE EXPÉRIENCE À DEUX !