



POUR HOMMES SEULEMENT



« Nous » attendons un bébé

Oui, vous jouez un rôle important. Votre partenaire n'est pas seule à attendre un bébé! Mais revenons en arrière. Vous n'avez pas été un partenaire passif lors de la conception du bébé. Pensez simplement à la mécanique qui a permis de propulser vos spermatozoïdes au bon moment et à l'endroit voulu. Maintenant, êtes-vous prêt à assumer les conséquences de cet acte? Il y a aussi d'autres facteurs à considérer. Prenez par exemple votre santé. Les choix que vous faites déterminent votre capacité à concevoir un bébé.

À la recherche désespérée... de sperme

L'homme moyen en bonne santé peut généralement compter sur ses spermatozoïdes pour faire le travail, mais une personne avec un antécédent d'infections, qui consomme de l'alcool et qui fume pourrait avoir un sperme de moindre qualité. Certaines habitudes de vie, votre milieu et la maladie peuvent également être les ennemis des spermatozoïdes.

- ❖ **Côté boisson...** L'alcool peut changer la qualité des spermatozoïdes. Bien qu'il puisse stimuler la libido, l'alcool est associé à un piètre rendement sexuel.
- ❖ **Sperme enfumé...** Que vaut un grand nombre de spermatozoïdes si seuls quelques-uns sont performants? Le tabagisme peut réduire la capacité à avoir une érection. En outre, les spermatozoïdes d'un fumeur ne se déplacent pas aussi vite pour atteindre l'ovule prêt à être fécondé et ont plus de mal à le pénétrer pour concevoir un bébé.
- ❖ **Une question de qualité...** Vous êtes ce que vous mangez. Ce dicton cache une vérité qui n'a pas changé depuis des décennies. Si votre organisme est mal nourri, il en ira de même de vos spermatozoïdes et de votre libido.

- ❖ **À bannir...** La cocaïne, l'héroïne et des doses élevées de marijuana peuvent diminuer la libido, la performance sexuelle et le nombre de spermatozoïdes produits.
- ❖ **Pensons boulot...** Le sperme peut être affecté par des toxines ou des poisons présents dans votre environnement. Vous pouvez y être exposé au travail ou chez vous et ne pas vous en rendre compte. La présence de toxines avant la conception pourrait se solder plus tard par des anomalies congénitales.
- ❖ **Quoi de neuf, docteur?** Certains médicaments et maladies prennent un nouveau sens lorsqu'on planifie d'avoir un bébé. Le cancer, les oreillons, le diabète, l'hépatite B, les maladies transmises sexuellement et le VIH peuvent affecter vos chances de concevoir un enfant ou d'avoir un bébé en bonne santé.



POUR HOMMES SEULEMENT

Attention! Nouveau-né recherche belle vie et papa aimant

Un homme prêt à devenir un papa présent donne à son enfant une longueur d'avance sur celui dont le père a peur de la paternité. Comment vous sentez-vous?

Le test de paternité

Posez-vous les questions suivantes :

1. Puis-je m'occuper d'un enfant et travailler en même temps? Ai-je droit à un congé parental?
2. Serais-je prêt à changer le train-train quotidien pour répondre aux besoins de bébé?
3. Ai-je les moyens d'élever un enfant? Et combien cela coûte-t-il?
4. Puis-je élever un enfant là où je vis? Suis-je prêt à déménager ou en mesure de le faire?
5. Est-ce que j'aime suffisamment les enfants pour en avoir un tout le temps avec moi?
6. Suis-je assez patient pour supporter le bruit, la turbulence et la responsabilité 24 heures sur 24? De combien de temps et d'espace ai-je besoin pour moi?
7. Est-ce que je souhaite devenir père un jour?

Parlez-en

- ❖ Parlez avec votre partenaire de cette décision qui changera votre vie.
- ❖ Discutez de la mesure dans laquelle vous êtes prêt à avoir un enfant.
- ❖ Partagez vos inquiétudes au fur et à mesure qu'elles vous viennent à l'esprit.
- ❖ Assurez-vous de bien vous comprendre, de vous soutenir et de vous faire confiance.
- ❖ Voyez de quelle façon vous pourrez concilier le travail et la famille.
- ❖ Réunissez quelques collègues de travail pour trouver les moyens de promouvoir un milieu de travail sain qui réponde aux besoins des pères.

Élaborez des plans pour...

- ❖ rechercher dans vos antécédents familiaux d'éventuelles faiblesses génétiques;
- ❖ vous soumettre à des bilans de santé réguliers;
- ❖ étudier et comprendre vos droits et les risques potentiels au travail;
- ❖ connaître les risques environnementaux potentiels chez vous et dans vos loisirs;
- ❖ bien manger, faire régulièrement de l'exercice et ne pas abuser de l'alcool ni des drogues.

RESSOURCES LOCALES

Professionnel de la santé : _____

Bureau de santé publique : Communiquez avec la Ligne INFO au 1 800 268-1154 / 416-314-5518

Centre de santé-sexualité : _____

Groupes ou programmes pour les pères : _____

Clinique de fertilité : _____

Clinique de génétique : _____