

VP

MATERNITÉ VICTOR PAUCHET

AMIENS



Petit guide pour un enrôl réussi





La vie commence avec nous.



Edito

La Vie commence avec nous.

Nous vous remercions de votre confiance et sommes heureux d'avoir partagé avec vous les premiers instants de votre enfant et ses tout premiers jours.

Notre équipe a participé à la création de ce livret qui présente les conseils de bienveillance, de santé et de sécurité qui vous seront utiles lors de votre retour à la maison.

Nous vous souhaitons de prendre soin de vous et de votre bébé, et de partager beaucoup de bonheur.

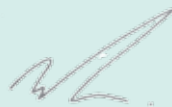
Stéphan de BUTLER

Président du Conseil
d'Administration



Julien WALLOIS

Directeur
de la Clinique



Bébé

Les règles d'or de ma première année de vie	5
L'allaitement maternel	11
Le biberon	30
La toilette de bébé	38
Les sorties et le contact avec le monde extérieur	43
La vaccination	44
Le suivi médical	47
Le sommeil du nourrisson de la naissance à 1 mois	51
Que faire si votre bébé pleure beaucoup ?	53
L'ordonnance de sortie de votre bébé	56

Maman

L'après-maternité de Maman	57
Conseils diététiques après la naissance de votre enfant	60
Les démarches administratives	64
Ressources et adresses	65
Les premières fois de votre bébé	68

Les règles d'or de sa première année de vie



Protégez-le tout au long de la journée

• Ne le laissez jamais seul

- sur sa **table à langer** (**risque de chute**)
- dans **son bain** (**risque de noyade**)
- dans une pièce avec un animal, même familier
- dans la voiture
- sous la surveillance d'un autre enfant.

L'écoute bébé (« baby phone ») ne remplace jamais la présence des adultes.

• Soyez attentif

- ne le laissez pas boire seul son biberon (**risque de fausse route**)
- protégez-le du soleil, il risque de se déshydrater et de prendre des coups de soleil
- évitez les **chaînes et colliers** autour de son cou, ainsi que les attaches sucette pendant son sommeil (**risque d'étranglement**)
- **n'utilisez pas le trotteur** (**risque de chute ou autres traumatismes**).

• Ne le secouez pas

Parfois ses pleurs deviennent difficiles à supporter. Demandez alors de l'aide (famille, amis, médecins traitants, PMI, urgences). Évitez de crier et surtout ne le secouez pas (**risque de décès ou de handicap à vie**).

Protégez-le lors de ses déplacements

• Pour ses promenades

Il est mieux dans un landau, puis dans une poussette en fonction de son âge, sous le regard de ses parents.

• Pour le transport en voiture www.securite-routiere.gouv.fr

Il doit être attaché :

- soit dans son siège auto adapté à son âge
- soit dans une nacelle.

La coque est un moyen de transport et non un lieu de sommeil (**risque de malaise et d'aplatissement de la tête**).

• En écharpe ou en porte bébé

Sa tête, **son nez et sa bouche sont bien dégagés** et à l'air libre.

Il est en **position verticale**, la tête soutenue.

La position de hamac est dangereuse.



Protégez son sommeil en prévention de la mort inattendue du nourrisson

- Dès la naissance, il dort uniquement sur le dos tant qu'il ne se retourne pas seul.

Jamais sur le ventre (risque d'asphyxie), ni sur le côté (risque de basculer sur le ventre).

Bien à plat dans une turbulette à sa taille adaptée à la saison.

S'il supporte mal la position sur le dos pour dormir, parlez-en avec votre médecin.

- Il dort dans son lit de bébé, rigide à barreaux

sur un matelas ferme, aux dimensions du lit, sans tour de lit, pour ne pas qu'il risque de s'étouffer.

- s'il dort dans un lit parapluie, de façon occasionnelle, ne jamais rajouter de matelas car il risque de se coincer.

- Il dort seul dans son lit

- jamais dans votre lit même quand il est malade (risque d'étouffement)

- il dort dans la même pièce que vous durant ses 6 premiers mois

- il est en sécurité, sans cale-tête, cale-bébé, oreiller, coussin, cocon, peluches, couverture, chaîne, collier d'ambre ou autres objets. On admet un doudou (et un seul) dans le lit du bébé

L'hiver il dort dans une pièce entre 18° et 20°C. Quand il fait chaud, découvrez-le.

Aucun dispositif sensé réduire les risques (cale-bébé, détecteur de mouvements ou autres), n'a fait preuve de son efficacité ni même de son innocuité.

Si un « co-dodo » devait être utilisé, il existe un risque d'étouffement par le déplacement de la couverture des parents sur le bébé. Si vous utilisez ce type de meuble, veillez à bien l'accrocher au vôtre, sans laisser d'interstice. En effet, même lorsque les lits semblent collés, un espace peut se créer entre les deux lorsque l'adulte s'allonge.



Protégez-le de l'aplatissement de sa tête

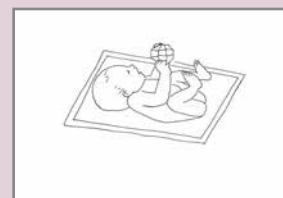
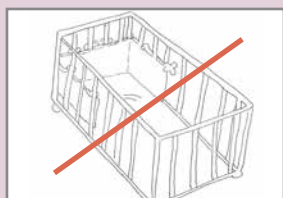
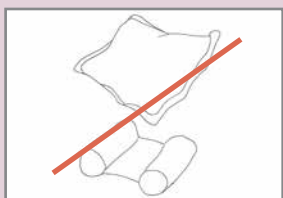
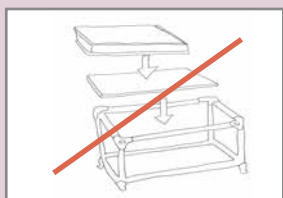
Dormir sur le dos ne favorise pas l'aplatissement de sa tête à condition qu'il soit libre de tous ses mouvements.

- Pour faciliter ses mouvements

- il est installé à plat sur une surface ferme (tapis d'éveil, parc). Ses jouets sont disposés autour de lui
- il aime découvrir par lui-même
- il joue sur le ventre lorsqu'il est réveillé
- il aime être avec vous.

S'il a tendance à tourner la tête toujours du même côté quand il est éveillé, attirez son attention du côté opposé.

Il ne faut pas que bébé soit dans une coque (sauf pour le transport) ni dans un pouf ou un cocon car il ne bouge pas librement.



Protégez sa santé en respectant son environnement

• Favorisez l'allaitement maternel

Ne fumez pas en sa présence



Le tabac augmente les **risques d'infections**, d'**asthme** et de **mort inattendue du nourrisson**.

• Protégez-le des infections

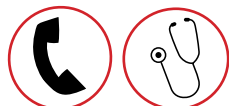
- avant de vous occuper de lui, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon
- évitez de le mettre en contact avec des personnes malades
- il est sensible aux microbes, **évités de l'amener dans les lieux publics très fréquentés, surtout en période hivernale**
- **ses vaccins doivent être à jour**, tout comme ceux des membres de sa famille (fratrie, parents, grands-parents..) et ceux des personnes qui le gardent.

Contactez un médecin si :

- il ne se comporte pas comme d'habitude (anormalement somnolent)
- il a une **température supérieure à 38°C** ou inférieure à 36°C (**pour les nourrissons de moins de 3 mois c'est une urgence**)
- il est gêné pour respirer même après lui avoir nettoyé le nez
- il vomit
- il a des selles fréquentes, abondantes et liquides.

En cas d'urgence, composez l'un de ces numéros :

SAMU 15
ou **112 par téléphone portable**



- **Évitez d'utiliser votre téléphone portable près de votre enfant.**



10 CONSEILS AFIN DE PRÉSERVER LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

- 1 Aérer 10-15 minutes par jour été comme hiver, pour renouveler l'air intérieur et réduire la concentration de polluants dans votre logement.

Adaptez l'aération à vos activités : aérez davantage lorsque vous bricolez, cuisinez, faites le ménage, faites sécher du linge à l'intérieur ou après une douche ou un bain.
- 2 Ventilez.
Ne bouchiez jamais les entrées d'air, les grilles d'aération ou les bouches d'extraction (même l'hiver) et entretenez-les tous les ans.
- 3 Lors de la préparation de repas, faites fonctionner votre hotte et entretenez-la régulièrement.
Ne bloquez jamais votre VMC (ventilation mécanique contrôlée) et faites-la contrôler par un spécialiste.
- 4 Sortez toujours à l'extérieur pour fumer et demandez à vos invités d'en faire autant.
(en savoir + : www.tabac-info-service.fr)
- 5 Chaque année faites vérifier vos appareils à combustion par un professionnel qualifié. Respectez les consignes d'utilisation indiquées dans le mode d'emploi de l'appareil. N'utilisez jamais en continu des appareils de chauffage d'appoint mobiles.
- 6 Chaque année faites ramoner mécaniquement vos conduits de fumées par un professionnel qualifié.
(en savoir plus : www.intoxco-npdc.fr)
- 7 Limitez-vous aux quelques produits qui vous semblent indispensables. Respectez les doses et les précautions d'emploi préconisées. Limitez également les parfums d'intérieur, l'encens et les aérosols.
- 8 Aérez pendant les travaux. Portez des protections adaptées (lunettes, masques, gants). Choisissez des produits respectueux de l'environnement et de la santé.
(Futurs parents, en savoir + : www.projetfees.fr)
- 9 Limitez la quantité d'allergènes présents dans le logement. Éliminez régulièrement les poussières, nettoyez fréquemment les draps et oreillers. Limitez la circulation des animaux, notamment dans les chambres. Si vous êtes allergiques, renseignez-vous auprès de votre médecin.
(en savoir + : asthmes-allergies.org)
- 10 Maintenez une température entre 18°C et 20°C et une hygrométrie entre 40 et 60 % dans l'habitat.

L'allaitement maternel



Extraits du Guide de l'allaitement maternel, de l'INPES.

www.inpes.fr/30000/pdf/0910_allaitement/Guide_allaitement_web.pdf



Allaiter est un geste naturel et une vraie richesse, pour votre enfant, pour vous, pour votre relation. Même de courte durée, l'allaitement reste toujours recommandé pour votre santé et celle de votre bébé. La décision d'allaiter vous appartient, ainsi qu'à votre conjoint. Le meilleur choix est celui que vous ferez dans un souci de bien-être pour vous et votre enfant...

Pour lui donner la meilleure alimentation

- Le lait maternel couvre tous les besoins de votre bébé et contient les vitamines, sels minéraux, oligoéléments, sucres, graisses, protéines dont votre bébé a besoin pour bien grandir, le tout en justes quantités.
- Le lait maternel évolue constamment selon les besoins de votre enfant. Sa composition varie au cours de la tétée, en s'enrichissant en graisses au fur et à mesure que le sein se vide ou lorsque les tétées se rapprochent, mais aussi au cours de la journée et au fil des mois pour s'adapter aux besoins du bébé qui grandit.

Pour favoriser sa santé

- La composition du lait maternel en protéines, en acides gras et en minéraux est parfaitement adaptée à votre enfant ; elle évolue au fil des semaines mais également pendant la tétée.
- Le lait maternel favorise la bonne digestion. Très digeste, il ne fatigue ni les reins, ni le foie et diminue les gaz.

Le lait maternel favorise également :

- Une protection contre les microbes grâce à vos anticorps : votre bébé n'ayant pas encore un système de défense immunitaire bien développé, il profite du vôtre grâce à votre lait.
- Une protection contre les allergies : le lait maternel contribuerait à réduire le risque d'allergies des enfants qui sont prédisposés au niveau familial.
- Une prévention de l'obésité : les bébés allaités au sein semblent moins exposés au risque d'obésité pendant l'enfance et l'adolescence.

Pour protéger votre santé

- L'allaitement accélère les contractions de l'utérus, lui permettant de reprendre sa place plus rapidement après l'accouchement.
- Il diminue les risques de certains cancers, comme celui de l'ovaire et du sein.
- Il diminuerait le risque d'ostéoporose.

Faites-vous confiance

Restez calme et patiente, votre enfant bien au chaud. Tout n'est pas toujours facile et spontané, mais vous pouvez vous faire confiance et faire confiance à votre bébé : avec du temps et de la compréhension mutuelle, vous allez y arriver et vous vous sentirez plus à l'aise. Vous êtes accompagnée durant les premières heures de vie de votre enfant, n'hésitez surtout pas à demander de l'aide.



J.L. Verbrughe

Les bonnes positions pour allaiter

Si vous mettez correctement votre bébé au sein, vous diminuez fortement les risques d'avoir des mamelons douloureux et vous améliorez l'efficacité de sa succion.

Voici quelques conseils :



La bouche de votre bébé doit être grande ouverte, sa langue en forme de gouttière légèrement sortie.

Votre bébé aborde le sein avec son menton, ses lèvres bien retroussées sur le sein font un effet de ventouse. Sa bouche doit englober une grande partie de l'aréole, son menton et son nez sont contre le sein. Sa tête est légèrement inclinée en arrière.



Si votre bébé n'ouvre pas bien la bouche, vous pouvez l'aider en chatouillant son nez avec votre mamelon et exprimer quelques gouttes de lait ou de colostrum pour l'encourager.

Attention : La tétée ne doit pas vous faire mal. Si elle est douloureuse (après les trente premières secondes), introduisez délicatement votre petit doigt dans le coin de sa bouche de votre enfant pour interrompre la succion et corriger la position de sa bouche avant de le remettre au sein.

Les positions pour allaiter

Il est important de s'installer confortablement, sans appui douloureux, sans torsion dans les jambes, les bras et le dos.

Pour un soutien stable et à la bonne hauteur, vous pouvez utiliser un ou plusieurs coussins (coussins spéciaux pour allaitement ou coussins « normaux »).

En résumé ...

Voici les critères généraux quelle que soit la position que vous choisirez :

- La bouche du bébé est grande ouverte.
- Votre bébé est face à vous, ventre contre vous, bien soutenu.
- L'oreille, l'épaule et la hanche du bébé sont sur une même ligne droite.
- L'oreille ne touche pas l'épaule.
- La tête du bébé est légèrement inclinée en arrière pour lui permettre de bien avaler.

Les positions pour l'allaitement

Comment soulager manuellement l'engorgement

www.mpedia.fr/vidéos.html?module=video&p=2



La douleur

Normalement, allaiter ne doit pas faire mal, mais cela peut cependant arriver. Le plus souvent, c'est lié à une mauvaise position d'allaitement qui fait que le bébé ne prend pas bien le sein, et c'est pour cela qu'il faut veiller à bien vous positionner et à bien positionner votre enfant.

Plus rarement, d'autres facteurs peuvent être à l'origine d'une douleur ou d'une lésion des mamelons : les professionnels qui vous accompagnent les premiers jours vous aideront à les identifier et vous donneront les conseils adaptés en cas de besoin.



La position de la berceuse (ou « de la Madone »)

> c'est la position « classique ».

Vous pouvez aussi choisir une autre position. Adoptez celle qui vous convient le mieux. L'essentiel est votre confort et celui de votre enfant.



La berceuse modifiée (ou « Madone inversée »)

> cette position est bien adaptée pour les premiers jours. Elle vous permet de bien guider la tête de votre bébé et soutenir sa nuque d'une main : l'autre main peut soutenir le sein si nécessaire.



La position allongée

> Allongée sur le côté, un coussin entre les jambes et dans le dos, vous avez la jambe supérieure repliée pour ne pas basculer en avant. Votre bébé est allongé en face de vous loin du bord du lit, sa bouche au niveau du mamelon. S'il n'est pas tout à fait à la bonne hauteur, placez sous lui une serviette repliée pour le mettre bien au niveau du sein.



La position « ballon de rugby »

> Votre bébé est sur le côté, à la hauteur de votre taille, soutenu par un coussin et maintenu par le bras. Sa nuque repose dans le creux de votre main, tandis que l'autre main soutient le sein.

Pour bien mettre en route l'allaitement

Avant le lait, le colostrum

Le colostrum est un « premier lait », qui évolue vers le lait mature au bout de quelques jours. Dès le deuxième trimestre de votre grossesse, la fabrication du colostrum se met en route.

De couleur jaune orangé, ce liquide est très riche en protéines et en anticorps, ce qui en fait un aliment de choix, tout à fait adapté aux besoins de votre enfant pendant les 48 à 72 heures qui suivent sa naissance. Vous pouvez le donner sans restriction, le plus tôt possible. Si votre bébé ne tète pas pour une raison ou pour une autre, il est toujours possible d'extraire le colostrum et de le lui donner autrement qu'au sein.

La montée de lait

La montée de lait a lieu vers le troisième jour, moment où le colostrum évolue en lait mature, avec une augmentation importante du volume du lait produit.

Vous pouvez alors ressentir une tension des seins plus ou moins grande.

Un œdème (gonflement) plus ou moins important peut se former, rendant parfois plus difficile la prise du sein par votre bébé. Si cela vous arrive,

vous pouvez extraire un peu de votre lait manuellement afin que votre sein soit plus souple, cela facilitera sa prise par le bébé.

Laissez votre enfant téter aussi souvent qu'il le désire

Il est très important de laisser téter votre enfant le plus souvent possible. Les premières semaines sont une période d'apprentissage et d'adaptation pour vous et lui. Proposez-lui le sein dès ses premiers signes d'éveil (voir les photos ci-dessous).

Le lait maternel, « un aliment complet » que vous fabriquez.

C'est dans vos seins que le lait se fabrique. A chaque tétée, le cerveau libère des hormones qui contribuent à la fabrication du lait et à son éjection.

La production de lait se régule en fonction des quantités bues par l'enfant : plus il tète « efficacement », plus le sein fabriquera du lait.

Un sein ou les deux ?

A chaque tétée, il est conseillé de donner un sein jusqu'au bout, puis, en fin de tétée, de lui proposer l'autre sein, qu'il prendra un peu, beaucoup, ou pas du tout en fonction de son appétit du moment.

Pensez aussi à alterner les seins d'une tétée à l'autre.

Faut-il donner des biberons de compléments ?

Ce n'est pas conseillé, au moins dans les premiers temps de l'allaitement. Donner un biberon de complément ne devrait se faire qu'exceptionnellement, sur indication médicale. Il sera alors nécessaire de stimuler la lactation avec un tire-lait ou des tétées fréquentes pour retrouver un allaitement efficace.

> Les signes d'éveil – mouvements des yeux, des lèvres, de la tête, agitation, c'est sa façon de signaler qu'il a de nouveau faim...

main à la bouche – indiquent que votre enfant est prêt à téter ;



Eviter la tétine

Le besoin de succion d'un tout-petit est très important les premières semaines mais il n'est pas conseillé de lui donner une tétine. Comme pour le biberon, la succion d'une tétine est très différente de la succion au sein : elle peut donc compromettre la mise en route de l'allaitement.

L'allaitement, à la maternité les premiers jours

Gardez votre bébé près de vous

Plus il tète de façon efficace, plus vous fabriquez du lait ! C'est pourquoi il est essentiel pour la bonne mise en route de l'allaitement de garder votre bébé près de vous et de répondre à toutes ses demandes de tétées.

Cette proximité va créer une complicité propice à l'allaitement et va également vous permettre de prendre le temps de connaître votre enfant et de découvrir ses signes d'éveil.

N'hésitez pas à garder votre bébé en peau à peau, les bébés ont besoin de contact pour se sentir rassurés.

Combien de tétées en 24 heures ?

Chaque bébé est différent. Il n'y a pas de limite au nombre de tétées, pas d'intervalle fixe à respecter.

En moyenne, un bébé peut téter de **8 à 12 fois par 24 heures, y compris la nuit** pendant les premiers mois, pour bien grandir et se développer.

La règle d'or est d'allaiter dès les signes d'éveil et, si possible, sans attendre ses pleurs.

Soyez attentive si votre enfant est « peu demandeur ».

Observez-le pour repérer ses signes d'éveil et sollicitez-le en le mettant contre vous en peau à peau (voir *Les signes d'un allaitement efficace* page 21).

Combien de temps doit durer la tétée ?

Cela dépend de votre bébé et de sa façon plus ou moins vigoureuse de téter. Les très actifs téteront de façon très efficace sans jamais s'arrêter : la tétée sera très courte. Ceux qui aiment prendre leur temps, les tout-petits ou les bébés prématurés feront beaucoup d'arrêts, de câlins, et de « tétouillage » (succion non nutritive); la tétée sera plus longue.

En résumé : laissez votre enfant au sein tant qu'il tète de façon efficace.

Vous voulez vraiment une durée ? On pourrait dire qu'à priori, une tétée de moins de 10 minutes est un peu courte et qu'une de 3/4 d'heure à 1 heure est un peu longue.

Les signes d'un allaitement efficace

Lelles	Le premier mois plus de 3 par 24 heures, molles, granuleuses et jaunes
Urine	5-6 couches lourdes par 24 h
Succions nutritives	Amplées et régulières
Comportement	Eveil spontané : le bébé se réveille et tète de 8 à 12 fois par 24 h.

Si un de ces éléments est absent, demandez conseil à un professionnel.

Ce qui doit vous rassurer :

- Votre bébé tète fréquemment et de façon efficace **au moins 6 à 8 fois par 24 h**, en général **après le premier mois**.
- **Les déglutitions** lors de la tétée sont **fréquentes et régulières**.
- **Il dort, ni trop, ni trop peu**, même si le soir il peut pleurer, sans avoir forcément faim.

Ce qui doit vous alerter :

- Les **tétées sont rares : moins de 5/6 par jour**, ou il y a un changement brutal de rythme.
- Les déglutitions lors de la tétée sont rares ou irrégulières.
- **Votre bébé pleure tout le temps ou dort presque tout le temps**.
- Vous observez un changement brutal du volume de ses selles et de ses urines : pas de selles tous les jours (voir *Ses selles sont moins fréquentes, est-ce normal ?* page 26) et moins 4 à 5 couches mouillées et lourdes par jour.
- Toute douleur au sein.

Un seul de ces signes d'alerte doit vous amener à demander un avis à une personne compétente en allaitement. Dans tous les cas, pensez à consulter et à **faire le point sur la conduite de l'allaitement dans les quinze premiers jours** après la naissance.

L'allaitement au quotidien

La conservation du lait

- **1 h maximum à température ambiante (20-25°C)** : temps entre le début du recueil et la fin de la consommation par le bébé.
- **48 h maximum au réfrigérateur à une température inférieure ou égale à 4°C** ; laissez un thermomètre de réfrigérateur en permanence dans votre réfrigérateur.
- **4 mois au congélateur à une température de -18°C**. Le lait décongelé est à consommer dans les 24 h et il ne doit jamais être recongelé.

Température ambiante	20-25°	1 heure
Au réfrigérateur	4°	48 heures
Au congélateur	-18°	4 mois

Attention, si vous souhaitez congeler votre lait, faites-le immédiatement. Ne congelez pas du lait qui a déjà été conservé au réfrigérateur.

Votre lait peut avoir un aspect différent après la conservation, mais il suffit de le remuer.

Transport

Transportez le lait dans une glacière ou dans un sac isotherme avec un pack de réfrigérateur pour que la chaîne du froid soit respectée.

Réchauffage

Faites tiédir le lait au bain-marie dans une casserole, un chauffe-biberon ou sous le robinet d'eau chaude. Agitez, puis vérifiez la température du lait en versant quelques gouttes sur la surface interne de l'avant-bras.



N'utilisez pas le four à micro-ondes, il diminue la qualité nutritionnelle du lait et comporte un risque élevé de brûlure.

Le lait sorti du réfrigérateur doit être consommé dans l'heure qui suit (si laissé à température ambiante) et dans la demi-heure qui suit lorsqu'il a été réchauffé.

Vous reprenez le travail ? Vous pouvez continuer à allaiter.

Préparez votre projet avec les personnes qui garderont votre bébé avant de reprendre le travail. Pensez aussi à vous renseigner sur la possibilité de cumuler des congés, voire de prendre un congé parental si vous le désirez et si vous le pouvez.

En pratique ...

- Si les distances le permettent et si vous souhaitez continuer l'allaitement exclusif, vous pouvez vous absenter pour nourrir votre bébé. Pensez éventuellement à la possibilité de faire garder votre enfant près de votre lieu de travail.
- Vous pouvez **tirer votre lait sur votre lieu de travail** si vous disposez d'un tire-lait, d'un réfrigérateur pour conserver le lait, et du matériel pour le transporter dans de bonnes conditions.
- En cas d'allaitement partiel, vous pourrez faire donner des biberons de « lait infantile » à votre enfant la journée en semaine et le nourrir au sein le reste du temps (le matin, le soir et le week-end).

LA LOI PRÉVOIT

Les articles L 1225-30 à L 1225-33 du Code du Travail prévoient de libérer une heure par jour pour tirer votre lait ou allaiter votre bébé, jusqu'au premier anniversaire de l'enfant : voyez ce qu'il est possible de mettre en place avec votre employeur.

Baisse de la lactation : pourquoi ? quelles solutions ?
www.mpedia.fr/vidéos.html?module=video&p=2



Arrêter d'allaiter en douceur

Arrêter totalement ou en partie, de donner le sein à votre bébé afin de lui donner un lait infantile et/ou commencer à lui proposer d'autres aliments que le lait : c'est ce que l'on appelle le **sevrage**. Il se déroulera différemment en fonction de l'âge de votre enfant, et ne sera pas le même à 2 mois ou à un an.

> Quand sevrer votre enfant ?

Cette décision appartient à chaque couple : écoutez vos besoins et ceux de votre enfant, vous seuls saurez quand le moment sera venu.

> Comment ?

Diminuez progressivement les tétées, en remplaçant au début une tétée tous les 3 jours, pour arriver petit à petit à ne garder que celle du matin et du soir ou arriver à zéro tétée. Il est inutile de prendre un traitement pour arrêter la lactation.

> Une période délicate pour vous et votre bébé

Certains enfants sont très réticents pour prendre le biberon. Si c'est le cas du vôtre, ne vous inquiétez pas trop et ne le forcez pas : au moment de la séparation, cela se mettra en place avec sa nounou ou à la crèche. Mais **c'est une période qui peut être « difficile » à traverser pour les parents et les enfants**. Demandez du soutien auprès des professionnels compétents et/ou des associations de soutien à l'allaitement.



Retrouvez l'intégralité des conseils sur
[www.inpes.fr/30000/pdf/0910_allaitement/
Guide_allaitement_web.pdf](http://www.inpes.fr/30000/pdf/0910_allaitement/Guide_allaitement_web.pdf)

J'ai une question ...

Ses selles sont moins fréquentes, est-ce normal ?

A partir de 4 à 6 semaines d'allaitement, la fréquence des selles peut se ralentir et ne plus être quotidienne. Parfois même, **votre bébé peut ne pas avoir de selles pendant plusieurs jours**. Si c'est le cas, il faudra vérifier son poids, mais il n'y a à priori pas de problème s'il continue de téter de façon fréquente et efficace, reste tonique, souriant, fait abondamment pipi plusieurs fois par jour (5 ou 6 couches « lourdes » par 24h), émet des gaz et ne vomit pas. Attention : si les selles deviennent dures (ce qui est rare chez les enfants allaités), c'est le signe d'une constipation et il faut consulter un médecin.

Mon bébé prend-il assez de poids ?

Les premières semaines, il suffit, sauf indication médicale, de **peser votre bébé une fois par semaine**, puis **ensuite une fois par mois**. La balance ne doit pas devenir un objet de stress. **Le poids de naissance repris vers le dixième jour indique que tout se met en place de façon satisfaisante** (voir *Les signes d'un allaitement efficace* page 21).

Mon bébé pleure, que se passe-t-il ?

Il pleure alors que vous pensez avoir répondu à tous ses besoins ? C'est un appel, une façon de signaler qu'il a besoin d'être sécurisé. Pourquoi ?

Mais votre enfant peut aussi avoir de multiples raisons de se manifester en dehors de la faim :

- > **Il a peut-être besoin d'une tétée câlin** : certains bébés ont un intense besoin de contact physique : bercé pendant 9 mois dans votre ventre, ils supportent mal la solitude statique du berceau.
- > **Il peut aussi avoir besoin d'un peu plus de stimulation**. Vous ou son papa pouvez le porter contre vous. Une promenade en porte-bébé peut lui (et vous) faire beaucoup de bien.
- > **Il pleure beaucoup en fin de journée** : il semble souffrir, pousse des cris aigus, paraît inconsolable. Ne vous affolez pas : **ces pleurs font partie des rythmes particuliers du bébé, c'est une sorte de décharge de l'excitation de la journée**, de l'énerverment.. Vous ou votre conjoint pouvez le **masser** ou simplement le **promener dans un porte bébé**, ou en écharpe. **Accompagnez-le dans ce moment difficile, sans le stimuler.**

Ne secouez jamais votre bébé
car cela peut avoir des conséquences graves.

- > **Il peut avoir encore faim** : le **lait maternel** se digère rapidement, et la plupart des bébés ont besoin de tétées fréquentes. Vous pouvez lui redonner le sein, **s'il a faim, il se calmera aussitôt**.



R. Feuillette



Entendre son bébé pleurer peut être très éprouvant : n'hésitez pas à aller chercher du soutien autour de vous et évitez de rester seule. Restez toutefois vigilante et allez consulter en cas de doute et/ou de persistance des pleurs.

J'ai une question ...

Je suis malade

Une grippe, un rhume, une gastro-entérite ou même une maladie chronique comme le diabète n'empêchent pas d'allaiter. La fièvre n'implique pas non plus systématiquement un arrêt.

Les maladies incompatibles avec la poursuite de l'allaitement sont rares et peu de traitements sont vraiment contre-indiqués.

Toutefois, si vous souffrez d'une infection, consultez votre médecin ou votre pharmacien et ne prenez jamais de médicament sans son avis.

Mon bébé est malade

Poursuivre l'allaitement est alors fortement recommandé, notamment en cas de gastro-entérite. Téter l'aidera à guérir plus vite grâce aux éléments anti-infectieux contenus dans le lait maternel. L'allaitement apporte tout ce dont il a besoin pour mieux supporter son état : le contact rassurant avec vous, un aliment complet et parfaitement digeste... Ce sera souvent même la seule nourriture acceptée par son organisme, ce qui diminue d'autant les vomissements et donc le risque de déshydratation.



Il faut suivre un régime particulier?

Non, nul besoin d'avoir une alimentation particulière quand on allaite. Vous avez bien sûr tout intérêt à manger de façon variée et équilibrée mais rien ne vous oblige à manger certains aliments ou à en éviter d'autres. Il arrive que le bébé puisse être dérangé par un aliment que sa mère a consommé, mais ces cas sont rares.

Attention cependant à l'excès de caféine. Évitez de consommer plus de trois tasses de café par jour, au-delà, votre enfant peut présenter un risque d'« hyperexcitabilité transitoire ».

Puis-je boire de l'alcool ?

Il convient par prudence d'éviter toute boisson alcoolisée pendant la durée de l'allaitement.

Je fume

Vous savez bien sûr qu'il est préférable de ne pas fumer, et arrêter de fumer est toujours bénéfique, à n'importe quel moment de la grossesse, pour la santé de votre enfant comme pour la vôtre. Cependant, si vous fumez, sachez qu'il est toujours préférable d'allaiter votre bébé plutôt que de le priver de votre lait. Quelques conseils : diminuez au maximum votre consommation, fumez bien entendu à l'extérieur, loin du bébé, et attendez si possible 2 heures après avoir fumé avant de lui donner le sein (ce temps permet de diminuer la concentration de nicotine dans le lait). Les autres substances toxiques comme le cannabis sont à proscrire.





Le biberon



Quels sont les différents types de laits utilisables ?

La plupart des préparations pour nourrissons se présentent sous forme d'une poudre non stérile, qui doit être mélangée à de l'eau. Une fois ouverte, la boîte de poudre **se conserve environ un mois**, bien refermée, dans un **endroit frais et sec**.

Il existe aussi des laits liquides stériles, prêts à l'emploi. Après ouverture, ils se conservent **48 heures au maximum**, dans leur emballage d'origine, **entre 0 et 2 °C**. Stockez-les dans la partie la plus froide de votre réfrigérateur, généralement située dans l'étagère du bas, sur le tiroir à légumes. En cas de doute, vérifiez la température à l'aide d'un thermomètre. Votre réfrigérateur doit aussi rester bien propre (veillez à le **nettoyer au moins une fois par mois**).

Le dosage et la fréquence des biberons

Votre bébé boit du lait 1^{er} âge.
Nous vous proposons pour le retour à la maison

Date	Poids de naissance du bébé:	kg
/ /	Le jour de la sortie (J)	ml X 7 biberons* par 24h
/ /	Demain (J)	ml X 7 biberons* par 24h
/ /	Après demain (J)	ml X 7 biberons* par 24h
/ /	À une semaine de vie	ml X 7 biberons* par 24h
/ /	À deux semaines de vie	ml X 6 ou 7 biberons par 24h
/ /	À trois semaines de vie	ml X 6 ou 7 biberons par 24h

* (rarement 6 biberons)

Dosage : une mesurette rase de poudre ajoutée à 30 ml d'eau

Prègle permettant d'estimer la dose quotidienne de lait
(ce n'est qu'à titre indicatif)

$1/10$ du poids en grammes + 200 à 250 = ration quotidienne pour 24h

exemple : 3,5 kg : $3500/10 + 200 = 550$ ml

Attention si votre bébé est de petit poids et/ou prématuré, l'équipe soignante et le pédiatre vous conseilleront de réveiller bébé toutes les 3 à 4 heures car il aura tendance à dormir beaucoup et à oublier de manger.

Eau	Lait
60 ml	2 mesures
90 ml	3 mesures
120 ml	4 mesures
150 ml	5 mesures
180 ml	6 mesures



Quelle eau choisir pour un bébé ?

Vous pouvez **préparer un biberon avec de l'eau du robinet**. Toutefois, pour réduire le développement des germes, prenez certaines précautions :

- utilisez uniquement de l'**eau froide** (au-delà de 25 °C, l'eau peut être davantage chargée en microbes et sels minéraux)
- proscrivez l'eau ayant subi une **filtration** (dans une carafe filtrante par exemple) ou un **adoucissement**. En effet, ces systèmes favorisent la multiplication des germes.
- si vous n'avez pas utilisé votre robinet depuis plusieurs heures, laissez couler l'eau une à deux minutes avant de remplir le biberon. Sinon, trois secondes suffisent.
- ne mettez pas le goulot du biberon en contact avec le robinet, et nettoyez régulièrement la tête de ce dernier.

Par ailleurs :

- si votre robinet est équipé d'un diffuseur, pensez à le **déarterrer régulièrement**. Pour cela, dévissez le diffuseur et placez-le dans un verre de vinaigre blanc. Laisser agir quelques heures, puis rincez bien.
- si vous habitez dans un immeuble ancien construit avant 1948, les canalisations d'eau peuvent encore être en plomb, d'où un risque de saturnisme. Dans ce cas, pour savoir si l'eau de votre domicile est utilisable dans les biberons, renseignez-vous :
 - soit auprès de votre mairie;
 - soit auprès de votre Direction Départementale de la Protection des Populations.

Si vous employez une eau de source ou une eau minérale naturelle en bouteille

- veillez à ce qu'elle soit faiblement minéralisée, et non gazeuse
- réfrigérez toute bouteille entamée, et consommez-la dans les 24 heures.
- vérifiez que l'étiquette porte la mention « convient aux nourrissons »

À l'étranger, en l'absence d'eau potable ou embouteillée, vous pouvez utiliser de l'**eau bouillie et refroidie**.



Comment faire un biberon ?

Pour préparer un biberon, procédez selon les étapes suivantes :

- 1 - Nettoyez le plan de travail utilisé et lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon. Séchez-les avec un torchon propre, ou mieux, avec une feuille d'essuie-tout jetable.
- 2 - Vérifiez la propreté des biberons, tétines et ustensiles employés. Sachez que la cuillère-mesure (ou « dosette ») fournie avec la boîte de lait doit toujours rester sèche. Il faut aussi la jeter une fois la boîte terminée.
- 3 - Mettez la quantité d'eau nécessaire dans le biberon, selon l'âge et l'appétit de votre enfant.
- 4 - Plongez la dosette dans la boîte de lait et remplissez-la. Pour un dosage correct, **ne tassez pas la poudre et ne faites pas de doses bombées**.
- 5 - **Passez ensuite le dos d'une lame de couteau** propre sur la cuillère, afin d'enlever le surplus de lait. Pour éviter toute contamination par des bactéries, ne réalisez pas ce geste avec votre doigt.
- 6 - **Mettez dans le biberon autant de poudre que nécessaire**, en comptant une **dose rase pour 30 ml d'eau**. N'en ajoutez pas davantage.
- 7 - Lorsque toute la poudre est dans le biberon, agitez celui-ci fortement en le faisant rouler entre les mains, afin de reconstituer le lait liquide. Enfin, vérifiez qu'il ne reste ni grumeaux, ni poudre non diluée dans le fond.

Préparer un biberon

www.mpedia.fr/vidéos.html?module=video&p=2



Faut-il chauffer le lait ?

Le lait peut être bu à température ambiante. Il n'est donc pas indispensable de chauffer le biberon avant de le donner, sauf s'il a été conservé au réfrigérateur.

Dans tous les cas :

- le réchauffage doit être rapide, pour que le lait n'atteigne pas plus de 37 °C
- il doit être effectué soit au bain-marie, soit au chauffe-biberon, mais jamais au four à micro-ondes. En effet, ce mode de réchauffage peut élever très fortement la température du lait, avec un risque important de brûlure de votre bébé.

Après avoir chauffé le biberon, agitez-le fortement pour obtenir une température homogène dans tout le liquide. Vérifiez ensuite si le lait n'est pas trop chaud, en versant quelques gouttes sur l'intérieur de votre poignet.

Peut-on conserver un biberon préparé ?

Une fois reconstitué, le lait infantile est très fragile et les microbes s'y multiplient rapidement. De ce fait :

- s'il est à température ambiante, le biberon peut être conservé pendant une heure. Au-delà de ce délai, il faut jeter le lait.
- si le biberon est réchauffé, il doit être consommé dans la demi-heure, car les germes s'y développent encore plus vite. Quant aux biberons de lait liquide prêts à l'emploi, ils ne se conservent pas après réchauffage.

Exceptionnellement, vous pouvez préparer un biberon à l'avance et le conserver au réfrigérateur, à 4 °C maximum. Pour respecter cette température, placez le biberon dans la partie la plus froide du frigo, et non dans la porte. Dans tous les cas, ne conservez jamais un biberon entamé pour la tétée suivante, même au réfrigérateur.

Par ailleurs, si vous devez emporter un biberon pour un déplacement court, transportez l'eau dans le biberon et la poudre dans un autre récipient. Ainsi, il n'y a pas de problème de conservation : vous pouvez reconstituer le lait juste avant la tétée.

Comment nettoyer un biberon ?

Sachez qu'il n'est pas nécessaire de stériliser le biberon, comme cela a longtemps été préconisé. Il suffit de le laver soigneusement, dès que votre enfant a fini sa tétée, selon les étapes suivantes :

- 1- Rincez-le à l'eau froide.
- 2- Nettoyez le biberon avec de l'eau chaude, du liquide vaisselle et un écouvillon, ou « goupillon » (brosse allongée, montée sur un long manche).
- 3- Lavez de même la tétine, la bague et le capuchon, en enlevant bien les résidus de lait (en particulier dans les rainures de la bague et l'extrémité de la tétine).
- 4- Rincez abondamment.
- 5- Pour faire sécher le biberon, placez-le sur un égouttoir à l'air libre, démonté et tête en bas. N'utilisez pas de torchon, afin d'éviter le dépôt de microbes sur les différents éléments.
- 6- Lavez et rincez l'écouvillon, puis laissez-le sécher à l'air libre également, brosse vers le haut, dans un endroit propre.

Vous pouvez aussi nettoyer au lave-vaisselle le biberon et sa tétine en silicone (si elle est en caoutchouc, elle doit être lavée à la main).

Dans ce cas :

- Rincez bien les différents éléments, afin d'ôter toute trace de lait.
- Utilisez un cycle complet, avec une température de lavage d'au moins 65 °C et un séchage (cette dernière étape est indispensable).



Comment stocker un biberon propre jusqu'à la prochaine utilisation ?

Deux possibilités existent pour conserver le biberon avant un nouvel usage :

- laissez-le à l'air libre sur un présentoir vertical, démonté et tête en bas, dans un endroit propre et sec (évitiez l'évier ou le placard qui se trouve en dessous)
- remontez le biberon vide, et gardez-le au réfrigérateur.

Dans tous les cas, avant de réutiliser le biberon, videz les éventuelles gouttes d'eau résiduelles qu'il contient, sans employer de torchon.

Comment donner le biberon ?

Installez vous confortablement et placez votre enfant en position demi assise en soutenant sa tête.

N'hésitez pas à faire des pauses si votre bébé a tendance à boire trop vite. En fin de tétée, positionnez le bébé confortablement pendant quelques minutes, par exemple à plat ventre contre votre épaule, pour lui permettre d'apaiser la sensation de plénitude gastrique et faire son rot.



Nettoyer le biberon
Donner le biberon

www/mpedia.fr/vidéos.html?module=video&p=2

Tétine en caoutchouc ou tétine en silicone ?

La tétine en caoutchouc est plus souple et devient molle à l'utilisation. Dans certains cas de troubles de la déglutition, cette souplesse peut être utilisée pour faciliter la prise du biberon par le bébé.

La tétine en silicone est plus dure (mais indolore). Elle résiste mieux au temps mais elle durcit au fur et à mesure des stérilisations. Certains la recommandent plutôt pour les enfants qui ont été nourris au sein, ayant l'habitude d'une succion plus forte.

Le conseil de la puéricultrice

Si l'enfant présente des difficultés à la prise des biberons, la tétine peut en être la cause. Il est important de changer de marque de tétine.

Demandez conseil à votre pédiatre

- avant une éventuelle modification du type de lait
- en l'absence de selles pendant 48h. Des suppositoires de glycérine peuvent être prescrits et/ou une modification du type de lait. L'eau Hépar n'est pas conseillée dans les premières semaines de vie. Elle est dangereuse pour le bébé (risque de lithiases urinaires) et inutile pour traiter une « constipation », souvent simple immaturité sphinctérienne.

En raison du risque de botulisme infantile, maladie rare mais très grave due à une bactérie, ne donnez pas de miel aux nourrissons de moins d'un an, ni au doigt, ni à la cuillère, ni sur la tétine.





La toilette de bébé

Pour baigner votre nourrisson en toute sérénité, veillez à sa sécurité et à son bien-être. Voici quelques conseils pour bien vous équiper et vous organiser au mieux.

Ce qu'il faut faire avant de baigner votre nourrisson

- 1 - Avant de débiter la toilette de votre bébé, rassemblez à côté de la table à langer tous les éléments dont vous aurez besoin (serviette de toilette, gant de toilette, coton, compresse, produit nettoyant sans savon adapté aux bébés, couche, vêtements, sérum physiologique, crème, etc.), afin de **ne pas quitter votre bébé des yeux**.
- 2 - Ne vous éloignez pas de la table à langer et **posez une main sur votre enfant**. En effet, l'eau et le savon augmentent le risque de chute.

Quelle est la bonne température pour la toilette ?

- 1 - Pendant le bain, veillez à maintenir une température agréable pour votre enfant : **la température de la salle de bain** est idéale entre **22°C et 24°C**.
- 2 - Comptez **37°C pour la température de l'eau** du bain afin que votre enfant s'y sente bien. Utilisez un thermomètre de bain au début afin d'être sûre de la température de l'eau. Si vous n'avez pas de thermomètre, plongez votre coude dans l'eau, sa chaleur doit vous paraître agréable.
- 3 - A la sortie du bain, enveloppez immédiatement votre enfant dans une **serviette sèche** ou un peignoir sec afin d'éviter qu'il ne se refroidisse. **Séchez-le bien**, surtout **dans les plis**. Ne pas oublier de bien écarter les plis des aisselles pour bien les nettoyer. **Les restes d'humidité** pourraient entraîner des **rougeurs, boutons et irritations**.

Les bienfaits du massage de bébé

Massages de bébé : les différentes techniques

www/mpedia.fr/vidéos.html?module=video&p=2



Comment réaliser la toilette de votre enfant ?

Afin de laver votre bébé en toute sécurité, procédez selon les étapes suivantes :

- 1- Maintenez les fesses et une cuisse de votre nourrisson dans l'une de vos mains. **Placez votre autre main sous son aisselle**, sa nuque et sa tête reposant sur votre poignet et votre avant-bras.
- 2- Puis mettez votre bébé dans l'eau, et s'il ne sait pas encore s'asseoir, continuez de **le tenir sous l'aisselle**, sa nuque et sa tête reposant sur votre poignet et votre avant-bras. Vous pouvez alors dégager l'autre main pour le savonnage.
- 3- Nettoyez les cheveux de votre enfant avec **un shampoing doux pour bébé**, bien frotter pour éviter les croûtes de lait. Rincez le cuir chevelu à la main ou au moyen d'un petit récipient en plastique. Dans tous les cas, **ne faites jamais couler d'eau pendant que votre nourrisson est dans la baignoire (risque de brûlure)**.
- 4- Savonnez votre enfant avec **un produit nettoyant sans savon**, pas de « savon de Marseille » **en allant du plus propre au plus sale**. Commencez ainsi par la tête et le visage, puis poursuivez en lavant le corps et le sexe. Nettoyez les fesses en dernier, afin d'éviter de contaminer d'autres parties du corps avec des germes fécaux. Enfin, rincez votre bébé avec l'eau du bain (à la main ou à l'aide de votre récipient).

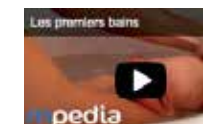
Le conseil de l'auxiliaire de puériculture

Il existe une autre technique de savonnage surtout pour les premières semaines de vie de votre nourrisson :

Vous pouvez savonner votre nourrisson sur la table à langer puis le mettre dans l'eau uniquement pour le rinçage. Dans ce cas, tenez-le fermement car son corps enduit de savon est glissant.

Les premiers bains

www/mpedia.fr/vidéos.html?module=video&p=2



Quand et à quelle fréquence faut-il baigner votre bébé ?

Vous pouvez donner un **bain quotidien** à votre enfant, dès votre retour de la maternité (certaines équipes préconisent un bain tous les 2-3 jours, mais certains dermatologues estiment qu'il existe un risque d'impétigo). Le bain peut être donné indifféremment le matin ou le soir.

Cependant comme il a souvent **des vertus apaisantes**, vous pouvez opter pour la fin d'après-midi pour calmer les tensions et **les pleurs du soir**. Cinq minutes dans le bain sont suffisantes pour votre enfant. Il s'agit d'**un moment de douceur et de partage pour vous et votre bébé**.

POINT DE VIGILANCE

Lorsque vous baignez votre bébé, soyez très prudente en raison des risques :

- de **brûlures** (par contact avec une eau ou un robinet trop chaud)
- d'**hypothermie** (refroidissement dû à un bain trop froid ou trop long)
- de **noyade**.

Sachez qu'un bébé peut se noyer en quelques minutes sans un bruit, même dans **20 cm d'eau**. Aussi, **ne laissez jamais votre enfant seul dans son bain, y compris s'il tient assis ou s'il a déjà 2 ou 3 ans**. Si pour une raison quelconque, **vous devez absolument quitter la salle de bain**, enveloppez votre nourrisson dans une serviette, et **emmenez-le avec vous**.

Les soins du visage

> Le nez

Votre bébé ne respire que par le nez c'est pourquoi il doit toujours être propre et dégagé. Nettoyez le nez quotidiennement en laissant tomber 2/3 gouttes de sérum physiologique dans chaque narine.

Si de petites mucosités y sont visibles, roulez dans vos doigts des bouts de coton humidifiés avec du sérum physiologique, pour faire des fusettes et aller y chercher ces sécrétions.

Si le nez est obstrué par des sécrétions, il faut faire une désinfection rhino-pharyngée (DRP) :

- 1 - Mettez votre bébé **sur le ventre ou le dos avec la tête sur le côté**, bien tenir sa tête fermement.
- 2 - Prenez une **dosette individuelle de sérum physiologique** et introduisez l'embout de la pipette **dans sa narine supérieure**.
- 3 - Appuyez assez fermement sur la pipette pour en **injecter la moitié**. Le but est de faire ressortir les sérosités par la narine inférieure.
- 4 - Pour dégager l'autre narine, tournez votre enfant **de l'autre côté** et **faites la même chose**.

> Les yeux

Utilisez une compresse douce, ou un carré de coton. Humidifiez-le avec du sérum physiologique et nettoyez de l'intérieur vers l'extérieur de l'œil.

La toilette du visage de bébé
Premiers changes et soin du cordon

www.mpedia.fr/vidéos.html?module=video&p=2



Les soins du cordon

Avant de commencer les soins, lavez-vous bien les mains.

Désinfectez 1 à 3 fois par jour avec de la biséptine. Lorsque le cordon est tombé, appliquez la lotion asséchante sur la base du cordon.

Après la chute du cordon, continuez ces soins pendant 1 semaine. Quand il y a un beau nombril sans croûte, on arrête tout.

Le cordon tombe en moyenne 10/15 jours après la naissance. Si la base du cordon saigne, mettez de la lotion asséchante 3 fois par jour.

Que faire des ongles de mon bébé ?

- 1 - Il est souvent plus prudent et pratique d'utiliser une lime à ongles en carton.
- 2 - Vous pouvez les couper avec des ciseaux adaptés dès qu'ils sont longs et assez durs. Ne pas couper trop court. Pourquoi ne pas profiter du sommeil de votre enfant ?

Quels conseils pour changer sa couche ?

Le changement de couche et la toilette du siège ont lieu plusieurs fois par jour, de 6 à 10 fois ! Vous allez probablement vite devenir experts.

- 1 - Lorsque vous changez la couche de votre enfant, allongez-le sur une serviette propre, sur la table à langer.
- 2 - Retirez la couche sale. Vous pouvez reposer les fesses sales de votre bébé sur la couche que vous venez de détacher, repliée en deux. Cela évitera de salir votre table à langer.
- 3 - Pour la toilette du siège, le savonnage avec un coton suivi d'un rincage à l'eau est la technique la plus adaptée. Si vous utilisez un gant de toilette (lavez le soigneusement après usage ou changez-le). Vous pouvez utiliser des lingettes en dépannage, ou lorsque vous n'êtes pas chez vous.
- 4 - Essuyez votre enfant de l'avant vers l'arrière en insistant dans les replis, en particulier des organes génitaux. Les traces de selles et d'urines persistant dans les plis mal lavés entraîneront rapidement une irritation de la peau de votre nouveau-né.

Recommandation en cas d'antécédent d'atopie familiale

Il est conseillé d'appliquer quotidiennement dès la naissance, une crème émolliente en cas d'atopie familiale (eczéma, asthme, rhinite allergique), afin de diminuer le risque d'eczéma du bébé.

Les sorties et le contact avec le monde extérieur



Comportez-vous avec votre enfant avec bon sens. Il ne s'agit pas de le mettre « sous cloche », mais au cours des premières semaines :

- Il est inutile de sortir un nouveau-né lorsqu'il fait très froid ou au contraire très chaud, lorsqu'il pleut, lorsqu'il neige ou vente très fort.
- Évitez les lieux publics très fréquentés (métro aux heures de pointe, supermarchés, magasins le samedi) où les virus se propagent particulièrement.
- Évitez le contact rapproché avec des personnes malades ou simplement enrhumées.
- Lors des promenades en ville, évitez les poussettes - cannes dans lesquelles votre enfant est juste au niveau des pots d'échappement.
- Pensez à vous simplifier la vie au quotidien en faisant vos courses en ligne sur internet, ce qui vous permettra de vous faire livrer à domicile, ou d'aller les récupérer dans un « drive ».





La vaccination



La vaccination de la coqueluche pour l'entourage proche du bébé

La coqueluche est **très contagieuse**, elle se transmet au contact d'une personne qui tousse. Elle **provoque des complications graves chez le nourrisson de moins de six mois**, dont l'entourage proche doit être à jour de la vaccination coqueluche pour éviter leur contamination. La coqueluche est **la première cause de décès par infection bactérienne** chez le nourrisson de moins de 3 mois.

Votre enfant ne sera vacciné qu'**à ses deux mois** de vie. Afin d'éviter une transmission avant ce délai, nous vous recommandons fortement, ainsi qu'à votre conjoint et à l'entourage proche de votre nouveau-né, d'être à jour dans vos vaccinations.

Le rappel vaccinal pourra être fait par votre médecin traitant ou par la sage-femme qui passera à votre domicile, si votre vaccination date de plus de dix ans. Cette vaccination est **compatible avec l'allaitement maternel**.

La stratégie de cocooning vise à protéger les nourrissons de moins de 6 mois des coqueluches graves. Ces nourrissons sont habituellement contaminés par une personne de l'entourage proche. Il s'agit donc de mettre à jour si nécessaire la vaccination contre la coqueluche des personnes qui seront à son contact.

Les personnes concernées

- Les adultes ayant un projet parental.
- Au cours de la grossesse : la fratrie, le père, les personnes susceptibles d'être en contact étroit et durable avec le nourrisson au cours des six premiers mois de vie (nourrice, baby-sitter, grands-parents, etc).
- Après l'accouchement : la mère, même si elle allaite. L'ensemble du foyer si la vaccination n'a pas été réalisée antérieurement.

Les modalités de vaccination

- Les personnes adultes non antérieurement vaccinées contre la coqueluche ou dont la dernière injection remonte à plus de dix ans ou à l'enfance recevront une dose de dTcaPolio (**Boostrix Tetra® ou Repevax®**).
- Les adolescents et les adultes de **moins de 25 ans** recevront une dose de rappel de (dTcaPolio), s'ils ont été vaccinés **depuis plus de cinq ans**.
- Les adultes de **plus de 25 ans et à nouveau en situation d'être en contact étroit et répété avec des nourrissons âgés de moins de six mois** recevront une dose de rappel de vaccin dTcaPolio si la vaccination coquelucheuse antérieure remonte à dix ans et plus.

Mon carnet de vaccination électronique

Vous pouvez vous rendre sur <http://www.mesvaccins.net>



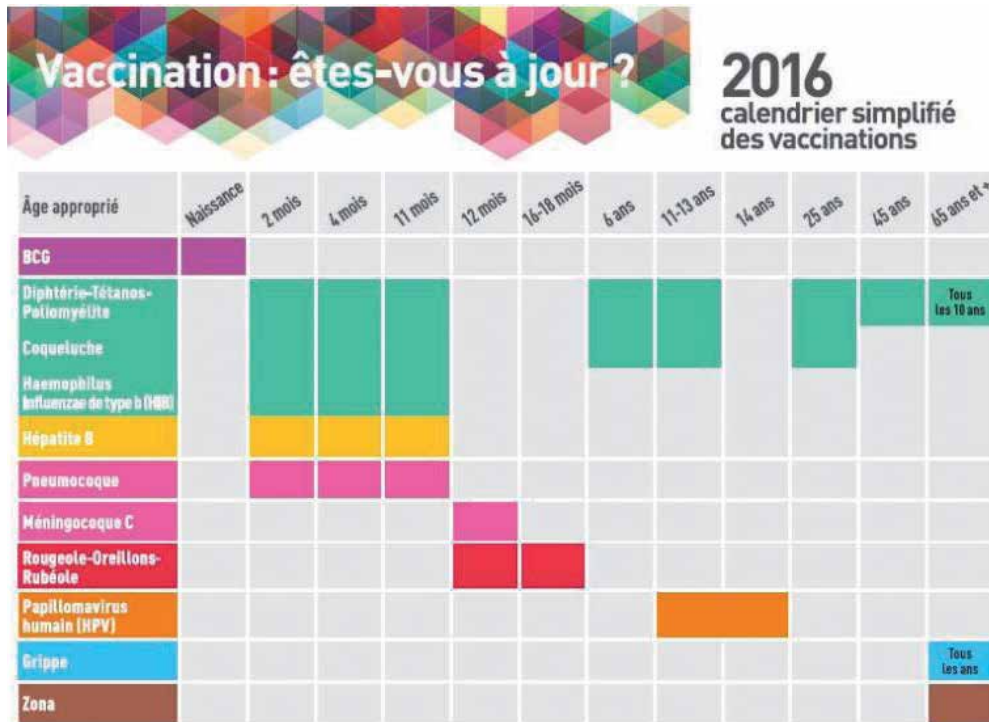


Le carnet de vaccination électronique est un service gratuit et anonyme :

- Pour gérer les carnets de vaccination de toute la famille
- Pour obtenir des conseils personnalisés et précis
- Pour éviter la survaccination
- Pour être prévenu des prochains vaccins à faire.

Calendrier de vaccination 2016

De la naissance à l'âge de 6 ans, c'est le moment des premiers vaccins qui renforcent le système immunitaire, encore trop fragile, ils permettent de prévenir efficacement certaines maladies.



Le suivi médical de la mère et du bébé au retour à la maison

Recommandation de la Haute Autorité de Santé

Lors d'une **sortie après un séjour « standard »**, en cas d'accouchement par voie basse ou en cas de césarienne :

Si vos **suites de couches se sont déroulées normalement** et que votre bébé est en bonne santé, vous resterez à la maternité entre 72 heures et 96 heures (3 à 4 jours après la naissance) **en cas de voie basse**, et entre 96 et 120 heures (4 à 5 jours) **en cas de césarienne**.

Il est possible, si nécessaire, de rester 24 heures de plus à la maternité Victor Pauchet, à la demande de l'équipe médicale ou des parents.



Après votre sortie de maternité, une sage-femme ou un médecin assure votre suivi médical et celui de votre bébé selon les modalités suivantes :

• La première visite

Elle est à effectuer si possible **dans la semaine** qui suit votre sortie (ou au mieux **dans les 48 heures** après votre sortie).

• La deuxième visite

Elle est à planifier selon l'appréciation du professionnel en charge du suivi.

Au cours des visites de suivi, le professionnel de santé que vous avez choisi assure :

- > Pour votre enfant, un examen (poids, hydratation..)
- > Pour vous : votre examen clinique, les soins nécessaires et le suivi d'allaitement.

Le professionnel de santé que vous avez choisi répond à vos questions et vous apporte les conseils dont vous avez besoin.

Puis, sont à planifier prioritairement :

Pour votre enfant

Une consultation entre **J6 et J10** **préférentiellement chez un pédiatre** (libéral ou PMI), ou un médecin généraliste ayant l'expérience des nouveaux-nés.

Pour vous

Une consultation post-natale entre **6 et 8 semaines**, réalisée par un **gynécologue** ou une sage-femme après votre accouchement (examen clinique, évaluation pelvi-périnéale et abdominale en vue d'une prescription de rééducation, choix d'une méthode contraceptive).

Des consultations pédiatriques sont à réaliser afin d'assurer le suivi médical de votre bébé (croissance, statur pondérale, développement psychomoteur, vaccinations, alimentation...).

- à 1 mois, 2, 3, 4, 5 et 6 mois.
- à 9 mois, 11 et 12 mois.

Dans les 48h au mieux ou dans la 1 ^{re} semaine	Sage-femme ou médecin	Bébé et maman
Entre J6 et J10	Pédiatre	Bébé
Entre 6 et 8 semaines	Gynécologue	Maman
À 1, 2, 3, 4, 5 et 6 mois À 9, 11 et 12 mois	Pédiatre ou médecin	Bébé

La visite au cours du 1^{er} mois

www.mpedia.fr/vidéos.html?module=video&p=2

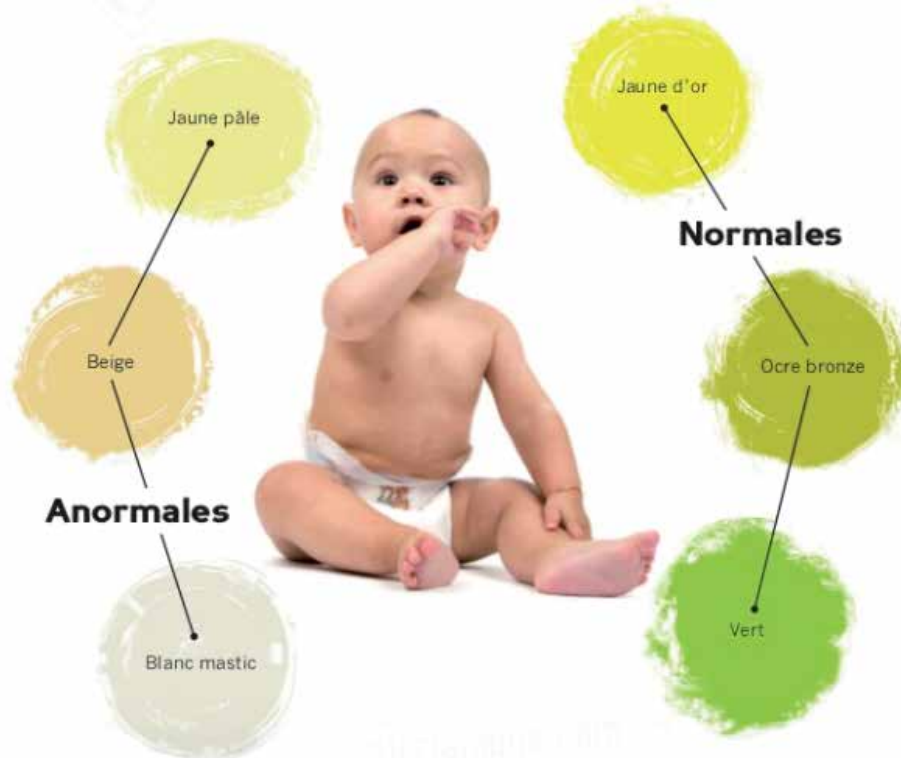


Surveillez la couleur des selles de votre bébé durant son premier mois de vie

La couleur des selles de votre bébé doit être vive, si ses selles sont pâles cela peut être une urgence médicale, en cas de doute, alertez votre médecin. Cela peut être lié à un problème de fonctionnement de son foie.

Soyez d'autant plus vigilant si votre bébé a la peau ou les yeux jaunes depuis une dizaine de jours.

Voici une palette qui vous permettra de savoir si les selles de votre enfant ont une couleur anormalement pâle :



Alerte jaune : Association des maladies du foie de l'enfant

Le sommeil du nourrisson de la naissance à 1 mois



Un nouveau-né dort beaucoup, en moyenne 16 heures sur 24, mais il existe d'emblée des différences importantes. Certains bébés gros dormeurs dorment près de 20 heures, d'autres, petits dormeurs, auront besoin de moins de 14 heures sur 24, sans que cela soit anormal. D'ailleurs ces appellations de **petits et gros dormeurs** ne laissent en rien présager de l'avenir.

Les éveils sont essentiellement les 30 premiers jours, des états de veille agitée, et rarement quelques brefs épisodes de veille calme. En d'autres termes, **un nouveau-né qui dort peu est souvent un bébé qui pleure beaucoup**, ce qui n'est pas toujours facile à tolérer pour les parents et l'entourage.

Le nouveau-né ne connaît pas le jour et la nuit. Il est indifférent à l'environnement lumineux, et ses éveils se produisent indifféremment à n'importe quel moment. Le sommeil est morcelé en périodes ultradiennes (c'est à dire que les éveils ont lieu plusieurs fois par jour et non selon le rythme jour/nuit) de 3 à 4 heures, les premières périodes de sommeil un peu plus longues survenant au hasard, aussi bien le jour que la nuit.

Le nouveau-né s'endort presque toujours en sommeil agité. C'est l'une des caractéristiques fondamentales de cette période puisque le sommeil de l'adulte commence, lui, toujours en sommeil lent. Ce sommeil agité suit généralement une phase d'éveil calme, et, bien souvent, une tétée. Les rares endormissements en sommeil calme se produisent après une longue et violente période de pleurs.



Les cycles de sommeil sont courts, constitués d'une phase de sommeil agité, suivie d'une phase de sommeil lent. Un cycle dure en moyenne 50 à 60 minutes. L'enchaînement de trois ou quatre cycles permet un sommeil de 3 à 4 heures consécutives, rarement plus, pendant le premier mois.

Le sommeil agité représente 50 à 60 % du sommeil total et peut atteindre 8 à 10 heures par jour chez le nouveau-né à terme, alors que le rêve n'occupera plus que 20 à 25 % du temps, soit deux heures environ, de notre sommeil d'adultes.

Le conseil du pédiatre

Faire la différence entre le sommeil agité et le sommeil calme.

Pendant le sommeil agité, (qui est l'équivalent du sommeil paradoxal de l'adulte), vous pourrez remarquer votre bébé bouger, cligner des yeux, s'agiter, sourire aux gens. Il est bien endormi, mais c'est un stade de sommeil pendant lequel l'activité de son cerveau est intense. Son cerveau se construit. Pendant le sommeil calme, les yeux de votre bébé sont fermés, il est immobile, c'est le moment des sécrétions d'hormones de croissance.

« Votre bébé grandit ! »

Que faire si votre bébé pleure beaucoup ?



Une naissance est toujours vécue dans l'ambivalence : vous êtes heureuse mais parfois les pleurs de votre bébé vous agressent et vous vous sentez à bout de nerfs.



Gardez toujours votre calme et n'hésitez pas à vous faire aider. Sachez qu'un bébé en bonne santé peut pleurer 2 à 3 heures par jour pour diverses raisons : faim, couche humide, position inconfortable, besoin d'un câlin, ennui, fatigue...

Assurez-vous d'abord que votre bébé n'a pas de fièvre. S'il en a, prenez-la en charge. Vérifiez s'il n'a pas besoin de boire ou de manger, d'être changé, couvert davantage ou au contraire, moins couvert.

Comment calmer votre enfant ?

Si votre bébé n'a apparemment besoin de rien, voici quelques conseils pour vous aider à le calmer :

- prenez-le dans vos bras
- frottez-lui doucement le ventre
- éteignez les lumières et maintenez le calme dans l'environnement de votre bébé. Trop de stimulations peuvent déclencher ou faire empirer ses pleurs
- de la musique ou des chants doux, des sons apaisants consolent certains bébés.

- de nombreux nourrissons sont aussi calmés par le mouvement. Installez votre bébé dans un **porte-bébé ou une poussette et promenez le**. Vous pouvez aussi le bercer dans vos bras avec des mouvements lents et rythmés.
- téter aide parfois les bébés à se détendre. Vous pouvez donc **donner à votre enfant une tétine**.
- enfin, vous pouvez faire prendre à votre bébé **un bain à 37°C**.

Le portage en écharpe de bébé

www.mpedia.fr/vidéos.html?module=video&p=2



Comment garder votre calme ?

Vous vous êtes assurée que votre bébé n'a aucun problème particulier. Pourtant, il pleure encore. **Gardez votre calme** et prenez conscience de vos sentiments : êtes-vous contrariée, frustrée, en colère, énervée ? Êtes-vous au bout de vos forces ? Si c'est le cas, prenez quelques instants pour vous calmer et vous reposer.

Si vous n'en pouvez plus, arrêtez-vous ! Couchez votre enfant bien en sécurité sur le dos, dans son lit. Quittez la chambre pour quelques minutes et fermez la porte de la chambre.

Vous pouvez aussi essayer de trouver un moyen de **vous détendre** :

- prenez des respirations longues et profondes
- serrez un objet mou
- écoutez de la musique douce
- pleurez
- prenez une douche

Si besoin, parlez de vive voix ou par téléphone à un ami, à un membre de votre famille, à un voisin ou à une autre personne en qui vous avez confiance, pour obtenir un soutien.

Si toutefois vous avez l'impression que vous pourriez blesser votre bébé dans les instants qui viennent, appelez à l'aide le 119 (Allo enfant en danger).

Demandez de l'aide et du soutien

Il n'est pas toujours facile d'être parent ou éducateur. Les pleurs constants de votre bébé peuvent vous inquiéter et vous épuiser. Vous ne dormez probablement pas beaucoup tandis que vous vous efforcez de répondre à ses besoins, à toute heure du jour et de la nuit. Vous avez peut-être d'autres charges qui vous fatiguent : travail, enfants plus grands, soucis divers...

S'appuyer sur son entourage et sur les professionnels de santé

Quelle que soit votre situation, ne restez pas seule face aux pleurs de votre enfant :

- demandez à un ami, à un membre de votre famille ou à une autre personne de confiance de s'occuper de votre bébé pendant de courtes périodes. Vous pourrez ainsi avoir un peu de répit.
- si des personnes fiables vous proposent de vous aider, acceptez. Cependant, ne laissez jamais votre enfant à quelqu'un en qui vous n'avez pas confiance ou qui a des réactions violentes.
- si vous êtes préoccupée par votre relation avec votre bébé ou que vous vous posez des questions, parlez-en à votre pédiatre ou à votre médecin traitant. Vous pouvez aussi faire appel à des associations d'aide à la parentalité.

Le soutien et l'aide du Papa sont nécessaires à Maman et Bébé



Quoi qu'il arrive, il ne faut pas secouer un bébé

Même si vous êtes très irritée, **NE SECOUEZ JAMAIS UN BÉBÉ**. Informez également les personnes amenées à le garder, des problèmes que peut entraîner toute secousse violente.

Enfin, si vous sentez que vous allez secouer votre nourrisson, **appelez le 119** : des professionnels sont là pour vous écouter et vous aider.





L'ordonnance de sortie de votre bébé

Votre ordonnance de sortie se présentera de cette façon :

Vitamine D pour la prévention du rachitisme

Vitamine ADEC type UVESTEROL ADEC en cas d'allaitement maternel, pendant les 6 premiers mois.

Une dose tous les jours, jusqu'à 18 mois - 2 ans.

Vitamine D type UVESTEROL D en cas d'allaitement artificiel

Une dose n°1 tous les jours, jusqu'à 18 mois - 2 ans.

VITAMINE K1 (prévention des maladies hémorragiques)

Une ampoule une seule fois, à un mois en cas d'allaitement maternel exclusif.

SERUM PHYSIOLOGIQUE

Pour les lavages de nez et des yeux.

Pour les soins de cordon, à effectuer 1 à 3 fois par jour :

Compresse non tissées stériles 5 fois 5 cm

Antiseptique type BISEPTINE

Lotion asséchante réparatrice type CICALFATE à appliquer après la biseptine, lorsque le cordon est tombé.

Crème pour le change type Mustela 1, 2, 3

Pour la protection du siège

Savon antiseptique

Soins du siège en cas d'érythème fessier.

Laver le siège avec le produit pur à la fin du bain, rincer à la douchette, sécher.

Crème émolliente type STELATOPIA

En cas d'antécédents d'atopie familiale (asthme, eczéma, rhinites et conjonctivites allergiques) chez les parents ou dans la fratrie du bébé, il est recommandé d'appliquer un émollient quotidiennement dès la naissance afin de diminuer le risque d'eczéma.



L'après-maternité de Maman



Vous allez rentrer à la maison, uniquement préoccupée par ce « petit être » tout neuf, qui va mobiliser beaucoup de votre temps, beaucoup de votre amour et que chaque jour vous découvrirez, en vous posant nombre de questions.

Vous vous poserez aussi sans doute des questions à propos de vous-même.

Préparer son retour à la maison

Avant de quitter la maternité, vous verrez le gynécologue, la sage-femme, la puéricultrice et le pédiatre. Au moment du départ, assurez-vous qu'on vous a bien remis tous les **documents indispensables** : le **petit guide**, l'**ordonnance de contraception** et le **cas échéant la prescription d'un traitement médical**.

Vous craignez de ne pas réussir à tout assumer. Confiez vos angoisses à l'équipe soignante et demandez-lui de planifier pour vous la visite d'une puéricultrice du CMS (Centre Médico Social), le plus proche de chez vous, ou la visite d'une sage-femme libérale dont les consultations sont remboursées.

Trouver son rythme pour récupérer

Le conseil de la Sage-Femme

Pendant votre séjour à la maternité, vous n'avez qu'à vous occuper de vous et de votre enfant. Et surtout, l'équipe soignante veillait en permanence sur vous deux. À la maison, tout change : il n'y a plus que vous et le papa. Si pendant quelques jours, vous avez l'impression de ne pouvoir y arriver, rassurez-vous, c'est normal et cela ne durera pas. Il faut d'abord réussir à dormir car le manque de sommeil compte pour beaucoup. Et les premiers mois, un nouveau-né se réveille souvent la nuit !

Calquez-vous sur les horaires de votre bébé. Dès qu'il s'endort, faites de même. Le soir, couchez-vous de bonne heure. Et n'hésitez pas à vous allonger dans la journée, l'idéal étant de faire 2 courtes siestes les premières semaines. Éloignez votre téléphone portable et mettez le répondeur sur le téléphone.

Sollicitez l'aide du papa, ou de vos proches. Si vous n'allaitez pas, il peut vous relayer en donnant le biberon. Il peut changer le bébé et vous installer confortablement pour la tétée. Il peut s'impliquer davantage dans les tâches ménagères, faire les courses, le ménage, la vaisselle et la cuisine. Si en plus des 3 jours accordés par l'employeur, il bénéficie d'un congé paternité (à prendre au cours des 4 premiers mois qui suivent la naissance), il pourra partager ces premiers moments pendant 15 jours.

Les petits maux du post-partum

Que sont ces pertes après l'accouchement ?

Les saignements diminuent progressivement jusqu'à la fin de la première semaine. Ils peuvent changer d'apparence, devenir marrons ou glaireux. La durée totale des saignements se situe entre 1 et 3 semaines après l'accouchement. Parfois on peut observer une reprise de saignement de sang rouge, peu abondante, entre 2 et 3 semaines après la date de l'accouchement. C'est ce que l'on appelle le petit retour de couches. Il est conseillé de ne pas prendre de bain et d'éviter la piscine tant qu'il persiste. Les douches sont tout à fait autorisées.

Le retour des règles : le retour de couches

Le retour de couches proprement dit a lieu en moyenne 6 à 8 semaines après la date de votre accouchement. En cas d'allaitement maternel, il survient plus tardivement le plus souvent au début du sevrage ou à l'arrêt total de l'allaitement.

Les cicatrices

La cicatrice de césarienne ne nécessite pas de soins particuliers. Bien sécher après la douche.

Épisiotomie ou déchirure : les fils sont en général **résorbables**, ils disparaissent en 8 à 10 jours environ. Après le retour à la maison, une toilette avec un savon doux matin et soir pendant une quinzaine de jours suffit.

La vie sexuelle

Les modifications hormonales qui suivent l'accouchement ainsi que les éventuelles lésions du périnée peuvent inhiber votre libido. Mais les rapports peuvent être repris au bout de 10 à 15 jours, quand vous y serez prête, et sans aucun risque en cas d'épisiotomie.

La contraception

Si vous allaitez

Votre allaitement vous procure une contraception naturelle pendant un mois à dater de la naissance de votre enfant.

Au-delà, bien que peu féconde, il y a un risque de grossesse. C'est pourquoi, il vous sera proposé à la sortie soit une contraception orale par micro-pilule uniquement progestative et donc tout à fait compatible avec l'allaitement maternel, soit une contraception locale (préservatifs, ovules spermicides) en attente de l'examen gynécologique post-natal.

Si vous n'allaites pas

Les contraceptifs locaux sont à utiliser jusqu'au retour des règles : retour de couches et de l'examen post-natal.

L'examen post natal

Il doit être effectué environ 6 à 8 semaines après l'accouchement par votre gynécologue habituel ou votre sage-femme.

Il a pour but de vérifier la bonne cicatrisation de l'épisiotomie ou de la césarienne et la bonne tonicité des muscles du périnée. C'est pourquoi aucune rééducation des muscles abdominaux, par un kinésithérapeute, aucun sport sollicitant les muscles abdominaux ou périnéaux ne doivent être commencés avant cet examen.

C'est aussi au cours de cette visite que vous devrez signaler tout problème d'incontinence urinaire. Dans ce cas, une rééducation périnéale est à faire AVANT toute rééducation abdominale 2 à 3 mois après l'accouchement.

Cet examen aura également pour but d'envisager la contraception que vous souhaitez prendre, soit orale, soit locale (stérilet, implant) en fonction de vos aspirations et des contre-indications propres à chaque méthode.





Conseils diététiques après la naissance de votre enfant

Il est tout à fait normal de prendre du poids pendant une grossesse et de vouloir le perdre après la naissance de bébé. Afin d'y arriver en toute sérénité, voici quelques conseils qui vous orienteront sur les choix alimentaires à privilégier et les pièges à éviter.



Être patiente

Si vous aviez un poids normal avant la grossesse, vous perdrez en quelques mois les kilos pris durant la grossesse en revenant à votre alimentation habituelle. Ne vous acharnez pas à vouloir les éliminer rapidement, donnez-vous un objectif raisonnable à moyen terme et maigrissez à votre rythme.

Favoriser une alimentation équilibrée, variée et régulière

- **Faites 3 repas par jour** : 1 petit déjeuner copieux, un déjeuner complet et un dîner en complément du déjeuner.
- **Manger de tout raisonnablement** : variez votre alimentation en privilégiant les aliments sains et en consommant avec modération et occasionnellement les aliments et produits très gras, très sucrés, très salés : charcuterie, viandes grasses, sauces grasses, pâtisseries, viennoiseries, barres chocolatées, céréales du petit-déjeuner très sucrées, glaces, boissons sucrées..

- Privilégiez les aliments nutritifs :

- > les protéines des viandes blanches et maigres (viande rouge : 1 fois par semaine), des poissons gras ou maigres, des œufs et des produits laitiers (également pour leur apport en calcium).
Consommation conseillée : 1 à 2 fois de la viande, du poisson ou des œufs, 3 produits laitiers par jour (dont 1 part de fromage).
- > **les glucides lents des féculents** : riz et pâtes (complets de préférence), semoule, pommes de terre, légumes secs (2 fois par semaine : lentille, flageolets, pois, haricots rouges et blancs, fèves), pain, céréales non sucrées et dérivés.
Consommation conseillée : des féculents ou du pain à tous les repas (pour la sensation de satiété qu'ils procurent et les fringales qu'ils permettent d'éviter).

> les fibres et les vitamines des légumes et des fruits : crus, cuits, sous toutes leurs formes.

Consommation conseillée : 5 par jour : légumes en entrée (crudités, légumes cuits en vinaigrette, potages...), 1 plat de légumes cuits en accompagnement de la viande, du poisson ou des œufs et 2 à 3 fruits.

- **Eviter les fringales** : faites de vrais repas, riches en glucides lents (féculents et pain) et en fibres (légumes et fruits), qui vous donneront une sensation de satiété une bonne partie de la journée.

En cas de fringale, régaliez-vous avec un fruit, un produit laitier ou du pain. Consommez de l'eau ou des boissons non ou peu sucrées (thé ou café léger, tisane...). Vous pouvez également prévoir une collation matinale ou un goûter avec ces mêmes aliments, essayez de les avoir toujours à disposition à la maison.



Apports alimentaires d'une journée

Adoptez des réflexes alimentaires sains

- Optez pour une cuisson sans matière grasse (à la vapeur, grillée, en papillote...) et ajoutez des herbes aromatiques, épices, arômes, parfums pour donner du goût sans avoir recours aux matières grasses, au sel et au sucre.
- Choisissez, lors de vos achats, des produits naturels que vous assaisonnez à votre goût plutôt que des plats industriels cuisinés, souvent gras, salés ou sucrés en excès.
- Pratiquez une **activité physique régulière** : 30 mn de marche par jour pour se promener avec bébé par exemple.

Attention : si vous allaitez, tout régime est exclu (sauf indication médicale), car vous risquez de vous exposer à des carences. Vos besoins alimentaires ne sont pas diminués par rapport au 3^e trimestre de grossesse. Demandez conseil à l'équipe soignante.



L'activité physique

Vous pouvez reprendre une activité sportive 2 mois après avoir accouché, et après avoir terminé la rééducation périnéale. Vous pouvez commencer en douceur en faisant 30 minutes de marche rapide par jour.

Nutriments	Fréquence / Quantités
Fruits et légumes <i>Source de vitamines, de minéraux et fibres</i>	5 fruits et légumes par jour. Privilégiez la variété. A chaque repas et en cas de fringale.
Céréales et féculents <i>Source de glucides lents, vitamines, minéraux et fibres</i>	A chaque repas, et selon l'appétit. Privilégiez la variété, les produits complets.
Produits laitiers (laits, yaourts, fromages) <i>Source de calcium, protéines animales, vitamines et minéraux</i>	3 par jour. Privilégiez la variété, les produits les plus riches en calcium (> 150 mg).
Viandes, poissons et œufs <i>Source de protéines animales, fer, vitamines (B), et minéraux</i>	Viande : 1 à 2 fois par jour. Poisson : minimum 2 fois par semaine. Œuf : 2 fois par semaine. Privilégiez la variété, la cuisson sans matière grasse.
Matières grasses <i>Source d'acides gras essentiels, vitamines et minéraux</i>	Limitez la consommation. Privilégiez la variété et les matières grasses d'origine végétale : huiles végétales, margarines. Consommez le beurre cru sur les tartines ou les légumes et les féculents.
Boissons	Eau à volonté. Limitez les boissons sucrées et alcoolisées. * pas d'alcool pour les femmes allaitantes.
Sel	Limitez la consommation du sel de table et des produits salés.



Les démarches administratives

Informez la sécurité sociale de la naissance de votre enfant

Vous pouvez faire une déclaration en ligne sur www.ameli.fr

Vous pouvez demander l'inscription de votre enfant sur votre carte Vitale et/ou celle de son père, quelle que soit votre situation familiale. Le rattachement sur les deux cartes Vitale favorise un accès aux soins plus facile et permet au parent qui emmène son enfant en consultation d'utiliser sa carte Vitale. Les frais engagés sont alors remboursés sur le compte de celui qui a utilisé sa carte Vitale dans les délais habituels.



Vous pouvez télécharger l'application sur votre téléphone mobile à partir du Flash Code.

Informez la CAF de la naissance de votre enfant.

Informez la mutuelle de la naissance de votre enfant.



J.L. Verbrughe

Ressources et adresses



Pour le soutien à l'allaitement

Pour participer à des groupes de mères qui allaitent (réunions des associations de soutien à l'allaitement), pour obtenir un soutien par téléphone, il existe de nombreuses associations. Vous pouvez vous renseigner sur les sites suivants :

Coordination Française pour l'Allaitement Maternel (COFAM):

www.coordination-allaitement.org



Réseau d'associations Solidarilait :

www.solidarilait.org - Tél : 01 40 44 70 70
Association Solidarilait80 - 85, rue Rohaut, 80000 Amiens



La Leche League France :

www.llfFrance.org - Tél : 01 39 58 45 84



Informations Pour l'Allaitement (IPA) :

www.info-allaitement.org



Santé et allaitement maternel :

www.santeallaitementmaternel.com



Périnatalité :

www.perinat-france.org



Le guide de l'allaitement maternel de l'INPES

Guide de l'allaitement maternel / Santé publique France / photographies : Thierry Marius

Allaiter Main dans la Main

Conseils et soutien aux familles autour du maternage et de l'allaitement
60, rue Sadi Carnot - 80250 Ailly-sur-Noye
asso-altm1@sfr.fr - Tél : 06 79 78 28 48

Pour le soutien des bébés prématurés

SOS Préma & bébés hospitalisés

www.sosprema.com



Soutien en cas de naissances multiples

Pour vous faire aider dans votre conduite de l'allaitement ou dans votre vie quotidienne, entraide aux parents de naissances multiples :

Allaitement Des Jumeaux et Plus (ADJ+) :

www.allaitement-jumeaux.com
Tél : 04 73 53 17 95 (numéro national)

Don de lait maternel

Si vous souhaitez donner votre lait, adressez-vous au lactarium du CHU Amiens Picardie qui en assure la collecte, la conservation, la mise en conformité et la délivrance. Votre lait permettra de contribuer à l'alimentation des nouveaux-nés, prématurés ou malades, hospitalisés en médecine néonatale et pédiatrique, aux soins intensifs de néonatalogie et en médecine néonatale.
Lactarium du CHU Amiens Picardie
Tél : 06 71 54 86 12 / 03 22 08 77 43



Se renseigner sur les médicaments

Le CRAT (Centre de référence sur les agents tératogènes chez la femme enceinte et allaitante)

www.lecrat.fr

Bien-être de la famille

La boîte à outils de la famille / BAO

L'association BAO soutient et accompagne la parentalité de la famille, de la grossesse jusqu'à l'adolescence, en passant par le bien-être de l'enfant et des parents.

www.bao-famille.com
Tél : 06 51 30 62 84
Assobao80@gmail.com



Téhola-bien-être de la famille

Accompagnement à l'allaitement, atelier pour apprendre à masser ou à porter son bébé.

www.tehola.fr
Tél : 0651306284
tehola.clemence@gmail.com



Protection Maternelle Infantile



1 Littoral-Baie de Somme

23 rue Pasteur
80 130 FRIVILLE-SCARBONNIN

☎ 03.60.03.42.00

54 route Nationale
EP 40018
80 860 HOUWON

☎ 03.60.03.41.00

2 Abbeville-Vimeux vert

2 rue droite de la Somme
80 100 ABBEVILLE

☎ 03.60.03.41.50

3 Les cinq vallées

1 rue Ferdinand Beaufort
80 290 POIN DE PICARDIE

☎ 03.60.03.42.50

16, rue de Rouzouque
80 600 DOUILLENS

☎ 03.60.03.43.50

4 Montdidier-Santerre

Cimetière du Tour de ville
BP 124
80 500 MONTDIDIER

☎ 03.60.03.45.00

5 Amiens Ouest

Centre administratif - 1^{er} étage
1, Boulevard du Port
80 000 AMIENS

☎ 03.22.97.24.21

6 Amiens Nord-Est

7, rue Anne-Franck
Bât. C
80 135 RIVERY

☎ 03.60.03.46.00

7 Amiens Sud

25 rue Bélan
80 000 AMIENS

☎ 03.60.03.48.00

8 Haute Somme

20 place du Jeu de Poudre
BP 50 021
80 210 PÉRONNE

☎ 03.60.03.47.50

9 Trois rivières

8 rue Pasteur
80 300 ALBERT

☎ 03.60.03.47.00

6 rue du Quai
80 800 COBBIE

☎ 03.60.03.49.00



Les premières fois de votre bébé

Chaque jour et dès la naissance de votre bébé, vous êtes en admiration sur ses premiers gestes, ses premières expressions, ses premiers pas, ses premiers mots mais aussi ses premiers refus ... Parfois ces premiers gestes, expressions, mouvements passent inaperçus alors que d'autres font votre fierté. En effet, toutes les premières fois sont des étapes importantes et marquantes dans le développement de bébé mais aussi dans votre vie de parents.

Chaque bébé est unique et l'ordre des premières fois sera différent pour chacun.

Le premier sourire

Age :

Le premier arc

Age :

La première nuit complète de bébé

Age :

La première dent

Age :

Les premiers pas

Age :

La première fois où il a dit "Maman" et "Papa"

Age :

Louvenirs et anecdotes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Les sources utilisées pour la création de ce livret

ameli-santé

www.ameli-sante.fr

Périnatalité

www.perinat-france.org

Le guide de l'allaitement maternel de l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES)

Guide de l'allaitement maternel / Santé publique France / photographies : Thierry Marius

Mpedia (conseils et vidéos)

www.mpedia.fr

Haute Autorité de Santé

www.has-santé.fr

L'APPA

Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique

Naître et Vivre

Une association mobilisée contre la mort inattendue du nourrisson

Photos

Comité Régional du Tourisme des Hauts de France
Somme Tourisme

Infographie

Marion Roy - Régis Playez



mpedia.fr

LE SITE DE CONSEILS POUR LES PARENTS
PAR LES MEDECINS SPECIALISTES DE L'ENFANT

*Santé, bien-être, parentalité,
des conseils au quotidien sur internet*

Vous pouvez retrouver le **Petit guide pour un envoi réussi** et les vidéos sur notre site internet **www.maternite.pauchet.com**



Rendez vous sur le site
depuis votre mobile
à partir du Flash Code

Clinique Victor Pauchet



LA VIE COMMENCE AVEC NOUS

Chers Parents,

L'équipe de la Maternité Victor Pauchet vous souhaite un excellent retour à la maison et reste à vos côtés dans toutes les étapes de votre santé et celle de vos proches.

Rédaction et réalisation :
L'équipe médicale et paramédicale,
Laëtitia Macaigne, Auxiliaire de puériculture
Marion Roy, Chargée de communication
Docteur Lophie de Butler - Laryellerille, Pédiatre

Maternité Victor Pauchet,
61 rue Alexandre Dumas 80090 Amiens
03 22 33 71 00
Urgences Obstétricales 03 22 33 71 11

gynécologues - Dr Brule-Pépin - Dr de Butler-Payelleville - Dr Caron - Dr Darras - Dr Hirsch - Dr Kilani - Dr Omanga-Leke - Dr Wallois - Vos Pédiatres
Bachelet - Dr Bartoli - Dr Bellet - Dr Fallet-Fallet - Dr Delmas - Dr Deraison - Dr Fikri - Dr Lefevre - Dr Lhotellier - Dr Nam - Dr Radji - Dr Walczak - Dr Zaarour
ne - Vos Anesthésistes - Mme Buisson - Mme Cousyn - Vos cadres de santé - Angélique - Virginie - Corinne - Christine - Hélène - Francine - Carol
rey - Aurélie - Sophie - Clémence - Magalie - Sarah - Damien - Perrine - Sabine - Cécile - Marie - Frédérique - Marie - Nawel - Cécile - Céline - Flore
ène - Delphine - Catherine - Marieke - Aurélie - Hery-Davy - Carole - Perrine - Charlotte - Florence - Justine - Marianne - Isabelle - Marie-Céline - Math
dérique - Anne-Sophie - Aurélie - Thérèse - Sandrine - Marie-Josée - Audrey - Claire - Christine - Valérie - Laetitia - Maryline - Dominique - Adeli
udine - Laetitia - Magalie - Sophie - Océane - Laure - Véronique - Cindy - Hélène - Brigitte - Anaïs - Julie - Peggy - Odile - Laurence - Adeline - Vos S
mes, Puéricultrices, Auxiliaires de puériculture et Aide soignantes - Laetitia - Delphine - Vos Psychologues - Sylvie - Valérie - Christèle - Béatrice - Lae
mille - Patricia - Marie Line - Martine - Josiane - Yasmina - Caroline - Corine - Brigitte - Céline - Sonia - Margarete - Bibiche - Priscilla - Vos Agents
s Hospitaliers et vos hôteses d'accueil - Dr Acoume - Dr Aubert - Dr Ballot - Dr Camier - Dr Degroote - Dr Hourdin - Dr Isapof - Dr Jean-Lechner
gin - Dr Raguin - Dr Séron - Dr Vergne - Vos Gynécologues - Dr Brule-Pépin - Dr de Butler-Payelleville - Dr Caron - Dr Darras - Dr Hirsch - Dr Kilani
anga-Leke - Dr Wallois - Vos Pédiatres - Dr Bachelet - Dr Bartoli - Dr Bellet - Dr Fallet-Fallet - Dr Delmas - Dr Deraison - Dr Fikri - Dr Lefevre - Dr Lhotellier
- Dr Radji - Dr Walczak - Dr Zaarour - Dr Zakine - Vos Anesthésistes - Mme Buisson - Mme Cousyn - Vos cadres de santé - Angélique - Virginie - Cor
istine - Hélène - Francine - Caroline - Audrey - Aurélie - Sophie - Clémence - Magalie - Sarah - Damien - Perrine - Sabine - Cécile - Marie - Frédéri
rie - Nawel - Cécile - Céline - Florence - Hélène - Delphine - Catherine - Marieke - Aurélie - Hery-Davy - Carole - Perrine - Charlotte - Florence - Jus
rienne - Isabelle - Marie-Céline - Mathilde - Frédérique - Anne-Sophie - Aurélie - Thérèse - Sandrine - Marie-Josée - Audrey - Claire - Christine - Valé
itia - Maryline - Dominique - Adeline - Claudine - Laetitia - Magalie - Sophie - Océane - Laure - Véronique - Cindy - Hélène - Brigitte - Anaïs - Julie - Pe
tile - Laurence - Adeline - Vos Sage Femmes, Puéricultrices, Auxiliaires de puériculture et Aide soignantes - Laetitia - Delphine - Vos Psychologues - S
érie - Christèle - Béatrice - Laetitia - Camille - Patricia - Marie Line - Martine - Josiane - Yasmina - Caroline - Corine - Brigitte - Céline - Sonia - Margar
tche - Priscilla - Vos Agents des Services Hospitaliers et vos hôteses d'accueil - Dr Acoume - Dr Aubert - Dr Ballot - Dr Camier - Dr Degroote - Dr Hou
Isapof - Dr Jean-Lechner - Dr Longin - Dr Raguin - Dr Séron - Dr Vergne - Vos Gynécologues - Dr Brule-Pépin - Dr de Butler-Payelleville - Dr Caron
as - Dr Hirsch - Dr Kilani - Dr Omanga-Leke - Dr Wallois - Vos Pédiatres - Dr Bachelet - Dr Bartoli - Dr Bellet - Dr Fallet-Fallet - Dr Delmas - Dr Deraison
- Dr Lefevre - Dr Lhotellier - Dr Nam - Dr Radji - Dr Walczak - Dr Zaarour - Dr Zakine - Vos Anesthésistes - Mme Buisson - Mme Cousyn - Vos cadres de sa
gélique - Virginie - Corinne - Christine - Hélène - Francine - Caroline - Audrey - Aurélie - Sophie - Clémence - Magalie - Sarah - Damien - Perrine - Sa
cile - Marie - Frédérique - Marie - Nawel - Cécile - Céline - Florence - Hélène - Delphine - Catherine - Marieke - Aurélie - Hery-Davy - Carole - Perr
lotte - Florence - Justine - Marianne - Isabelle - Marie-Céline - Mathilde - Frédérique - Anne-Sophie - Aurélie - Thérèse - Sandrine - Marie-Josée - Au
aire - Christine - Valérie - Laetitia - Maryline - Dominique - Adeline - Claudine - Laetitia - Magalie - Sophie - Océane - Laure - Véronique - Cindy - Hé
gitte - Anaïs - Julie - Peggy - Odile - Laurence - Adeline - Vos Sage Femmes, Puéricultrices, Auxiliaires de puériculture et Aide soignantes - Laeti
phine - Vos Psychologues - Sylvie - Valérie - Christèle - Béatrice - Laetitia - Camille - Patricia - Marie Line - Martine - Josiane - Yasmina - Caroline - Ca
gitte - Céline - Sonia - Margarete - Bibiche - Priscilla - Vos Agents des Services Hospitaliers et vos hôteses d'accueil - Dr Acoume - Dr Aubert - Dr B
Camier - Dr Degroote - Dr Hourdin - Dr Isapof - Dr Jean-Lechner - Dr Longin - Dr Raguin - Dr Séron - Dr Vergne - Vos Gynécologues - Dr Brule-Pépin
ler-Payelleville - Dr Caron - Dr Darras - Dr Hirsch - Dr Kilani - Dr Omanga-Leke - Dr Wallois - Vos Pédiatres - Dr Bachelet - Dr Bartoli - Dr Bellet - Dr Fa
let - Dr Delmas - Dr Deraison - Dr Fikri - Dr Lefevre - Dr Lhotellier - Dr Nam - Dr Radji - Dr Walczak - Dr Zaarour - Dr Zakine - Vos Anesthésistes - Mme Bui
ne Cousyn - Vos cadres de santé - Angélique - Virginie - Corinne - Christine - Hélène - Francine - Caroline - Audrey - Aurélie - Sophie - Clémen
galie - Sarah - Damien - Perrine - Sabine - Cécile - Marie - Frédérique - Marie - Nawel - Cécile - Céline - Florence - Hélène - Delphine - Cath
rélie - Hery-Davy - Carole - Perrine - Charlotte - Florence - Justine - Marianne - Isabelle - Marie-Céline - Mathilde - Frédérique - Anne-Sophie - Aur
èse - Sandrine - Marie-Josée - Audrey - Claire - Christine - Valérie - Laetitia - Maryline - Dominique - Adeline - Claudine - Laetitia - Magalie - Sop
iane - Laure - Véronique - Cindy - Hélène - Brigitte - Anaïs - Julie - Peggy - Odile - Laurence - Adeline - Vos Sage Femmes, Puéricultrices, Auxiliaire
riculture et Aide soignantes - Laetitia - Delphine - Vos Psychologues - Sylvie - Valérie - Christèle - Béatrice - Laetitia - Camille - Patricia - Marie Line - Ma
siane - Yasmina - Caroline - Corine - Brigitte - Céline - Sonia - Margarete - Bibi
spitaliers et vos hôte
uin - Dr Séron - Dr Ver
alloys - Vos Pédiatres
Walczak - Dr Zaarour
e - Francine - Carol
écile - Céline - Flore
Marie-Céline - Math
- Dominique - Adeli
nce - Adeline - Vos S
stèle - Béatrice - Lae
Priscilla - Vos Agents

Victor Pauchet



Victor Pauchet
Depuis 1897, notre vocation soigner.

gynécologues - Dr Brule-Pépin - Dr de Butler-Payelleville - Dr Caron - Dr Darras - Dr Hirsch - Dr Kilani - Dr Omanga-Leke - Dr Wallois - Vos Pédiatres
Bachelet - Dr Bartoli - Dr Bellet - Dr Fallet-Fallet - Dr Delmas - Dr Deraison - Dr Fikri - Dr Lefevre - Dr Lhotellier - Dr Nam - Dr Radji - Dr Walczak - Dr Zaarour
ne - Vos Anesthésistes - Mme Buisson - Mme Cousyn - Vos cadres de santé - Angélique - Virginie - Corinne - Christine - Hélène - Francine - Carol
rey - Aurélie - Sophie - Clémence - Magalie - Sarah - Damien - Perrine - Sabine - Cécile - Marie - Frédérique - Marie - Nawel - Cécile - Céline - Flore
ène - Delphine - Catherine - Marieke - Aurélie - Hery-Davy - Carole - Perrine - Charlotte - Florence - Justine - Marianne - Isabelle - Marie-Céline - Math
dérique - Anne-Sophie - Aurélie - Thérèse - Sandrine - Marie-Josée - Audrey - Claire - Christine - Valérie - Laetitia - Maryline - Dominique - Adeli
udine - Laetitia - Magalie - Sophie - Océane - Laure - Véronique - Cindy - Hélène - Brigitte - Anaïs - Julie - Peggy - Odile - Laurence - Adeline - Vos S
mes, Puéricultrices, Auxiliaires de puériculture et Aide soignantes - Laetitia - Delphine - Vos Psychologues - Sylvie - Valérie - Christèle - Béatrice - Lae
mille - Patricia - Marie Line - Martine - Josiane - Yasmina - Caroline - Corine - Brigitte - Céline - Sonia - Margarete - Bibiche - Priscilla - Vos Agents
s Hospitaliers et vos hôteses d'accueil - Dr Acoume - Dr Aubert - Dr Ballot - Dr Camier - Dr Degroote - Dr Hourdin - Dr Isapof - Dr Jean-Lechner
gin - Dr Raguin - Dr Séron - Dr Vergne - Vos Gynécologues - Dr Brule-Pépin - Dr de Butler-Payelleville - Dr Caron - Dr Darras - Dr Hirsch - Dr Kilani
anga-Leke - Dr Wallois - Vos Pédiatres - Dr Bachelet - Dr Bartoli - Dr Bellet - Dr Fallet-Fallet - Dr Delmas - Dr Deraison - Dr Fikri - Dr Lefevre - Dr Lhotellier
- Dr Radji - Dr Walczak - Dr Zaarour - Dr Zakine - Vos Anesthésistes - Mme Buisson - Mme Cousyn - Vos cadres de santé - Angélique - Virginie - Cor
istine - Hélène - Francine - Caroline - Audrey - Aurélie - Sophie - Clémence - Magalie - Sarah - Damien - Perrine - Sabine - Cécile - Marie - Frédéri
rie - Nawel - Cécile - Céline - Florence - Hélène - Delphine - Catherine - Marieke - Aurélie - Hery-Davy - Carole - Perrine - Charlotte - Florence - Jus
rienne - Isabelle - Marie-Céline - Mathilde - Frédérique - Anne-Sophie - Aurélie - Thérèse - Sandrine - Marie-Josée - Audrey - Claire - Christine - Valé
itia - Maryline - Dominique - Adeline - Claudine - Laetitia - Magalie - Sophie - Océane - Laure - Véronique - Cindy - Hélène - Brigitte - Anaïs - Julie - Pe
tile - Laurence - Adeline - Vos Sage Femmes, Puéricultrices, Auxiliaires de puériculture et Aide soignantes - Laetitia - Delphine - Vos Psychologues - S
érie - Christèle - Béatrice - Laetitia - Camille - Patricia - Marie Line - Martine - Josiane - Yasmina - Caroline - Corine - Brigitte - Céline - Sonia - Margar
tche - Priscilla - Vos Agents des Services Hospitalier et vos hôteses d'accueil - Dr Acoume - Dr Aubert - Dr Ballot - Dr Camier - Dr Degroote - Dr Hou
Isapof - Dr Jean-Lechner - Dr Lonain - Dr Raguin - Dr Séron - Dr Verane - Vos Gynécologues - Dr Brule-Pépin - Dr de Butler-Payelleville - Dr Caron

