



Livret de sortie

MATERNITÉ DE BOURG-SAINT-MAURICE

Préparez votre retour à la maison

STANDARD DU CHBSM

 04 79 41 79 79

SECRÉTARIAT MATERNITÉ

 04 79 41 79 86

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

SECRÉTARIAT PÉDIATRIE

 04 79 41 79 72

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h45 à 17h

NOS RÉSEAUX SOCIAUX

  Facebook & Instagram

Maternité Bourg Saint Maurice Haute Tarentaise

www.ch-bsm.fr

Chers parents,

Le temps est venu de prendre votre envol !

Nous vous remercions d'avoir choisi notre maternité pour accueillir votre enfant !

Nous savons qu'il est difficile de retenir les nombreux conseils que vous avez pu recevoir tout au long de votre séjour, c'est pourquoi nous vous offrons ce livret qui contient toutes ces précieuses informations.

Avant tout chose, faites-vous confiance !

Nous vous souhaitons un très bon retour et vous adressons, une fois encore, toutes nos félicitations.

L'équipe de la maternité

Sommaire

Page 4	MAMAN, PRENDRE SOIN AUSSI DE SOI
Page 8	PARTENAIRE, SOUTENIR & TROUVER SA PLACE
Page 10	BÉBÉ, GRANDIR EN DOUCEUR
Page 11	LE SOMMEIL DE VOTRE BÉBÉ
Page 14	PRÉVENTION
Page 19	L'ALIMENTATION DE BÉBÉ
Page 27	CONSEILS DE PUÉRICULTURE
Page 32	LES PETITS TRACAS
Page 36	VOTRE RETOUR À LA MAISON
Page 38	SANTÉ ENVIRONNEMENTALE
Page 41	ADRESSES & CONTACTS UTILES
Page 42	MES NOTES

Maman, prendre aussi soin de soi

Vous venez de mettre au monde votre bébé !

Les jours qui viennent marquent une période de transition, découvertes, émotions ajustements... Prenez le temps de trouver votre rythme et votre équilibre.

Voici quelques repères pour vous accompagner dans ces premières semaines.

Modifications corporelles et hormonales

Votre utérus met environ 2 mois pour retrouver sa taille initiale. Vous pouvez ressentir des contractions (**tranchées**) dans les jours qui suivent l'accouchement. Elles sont normales et permettent à votre utérus de se rétracter et préviennent ainsi une éventuelle hémorragie.

Le col de l'utérus se referme complètement vers le 21^{ème} jour de post-partum.

Afin d'éviter une éventuelle infection, pendant ces 3 semaines, nous vous déconseillons de prendre des bains ou d'utiliser des tampons hygiéniques.

Les lochies (*saignements vaginaux du post-partum*), abondantes les 2-3 premiers jours suivant votre accouchement, vont diminuer progressivement la 1^{ère} semaine mais vous pouvez constater des pertes plus ou moins glaireuses jusqu'à 3 semaines, date à laquelle vous pouvez observer « **un petit retour de couches** » avec des saignements plus rouges et abondants. Ce phénomène est physiologique. Il est conseillé de faire une toilette intime quotidienne avec un savon adapté et de changer fréquemment vos protections.



Quand consulter ?

Si vos pertes deviennent malodorantes, ou si vous présentez des douleurs pelviennes accompagnées de fièvre, il faut consulter un médecin ou votre sage-femme.

Des douleurs au niveau du dos ou du bassin peuvent exister. Un **resserrage du bassin** peut être réalisé (demandez à votre sage-femme).

Ménagez vos postures : pliez les jambes pour vous baisser, roulez sur le côté pour vous lever... Une consultation avec un **ostéopathe** ou un **kinésithérapeute** est parfois nécessaire.

Des vergetures peuvent apparaître au cours de la grossesse. Elles vont s'éclaircir et s'atténuer au fil du temps. La peau va retrouver sa tonicité +/- rapidement selon les femmes.

Le masque de grossesse s'atténue en 6 à 18 mois et disparaît dans 70% des cas.

Une chute de cheveux peut survenir 1 à 5 mois après l'accouchement. La récupération est quasi complète en 1 ou 2 ans.

Un œdème peut persister quelques jours/semaines au niveau des jambes. Si des **bas de contention** vous ont été prescrits pendant la grossesse ou en cas de césarienne, nous vous conseillons de les porter au moins 6 semaines après l'accouchement.

Nous vous conseillons de surélever vos jambes dès que possible et de vous accorder une **petite marche quotidienne**, ce qui favorise la circulation sanguine et fait du bien au moral !

Pendant votre séjour à la maternité, vous marchez peu ce qui peut ralentir le transit.

En cas de constipation, buvez au moins 1,5L par jour, marchez quotidiennement, privilégiez un régime riche en fibres.

Dans la mesure du possible (mais on sait que c'est parfois compliqué avec un bébé), n'attendez pas quand l'envie d'aller à la selle se fait sentir. Vous pouvez favoriser la défécation en installant un petit marchepied afin que vos genoux se trouvent plus hauts que vos hanches. Évitez de pousser mais prenez une grande inspiration et soufflez tranquillement.

Des hémorroïdes peuvent apparaître en fin de grossesse ou au moment de l'accouchement. Si la disparition de la douleur se fait généralement en quelques jours, celle des hémorroïdes est plus progressive.

En cas de déchirure ou épisiotomie

C'est une source certaine d'inquiétudes pour la jeune maman.

Où est la cicatrice ? Combien de points y a-t-il ?

N'hésitez pas à la **regarder dans un miroir**, au cours de votre séjour, en compagnie de la sage-femme. Elle est très souvent beaucoup moins impressionnante que prévu !

Nettoyez-la avec un savon doux sans oublier de bien rincer et de bien sécher.

En cas de douleurs, poursuivez vos antalgiques et évitez les positions assises douloureuses. Vous pouvez appliquer un cataplasme à base d'argile blanche pour améliorer le processus de cicatrisation. Et lorsque vous vous sentez prête, **massez-la** avec une crème ou une huile de massage dédiée pendant au moins 3 semaines. Le massage permet d'assouplir la cicatrice et de libérer certaines adhérences. La résorption des fils est spontanée en 10-20 jours.

Si la cicatrice reste très douloureuse ou indurée à distance, des techniques existent afin d'améliorer vos sensations (indiba, winback, técarthérapie,...) Rapprochez-vous d'un professionnel : sage-femme, kinésithérapeute ou médecin.

En cas de césarienne

Nous retirons le pansement le 2^{ème} jour et si vous avez des agrafes, nous les retirons avant votre sortie. **Nettoyez votre cicatrice au savon doux**, pensez à bien rincer et bien sécher avec une serviette en tamponnant. Vous pouvez réaliser des cataplasmes d'argile afin d'améliorer la cicatrisation ou appliquer une crème à base de calendula.

Une zone d'insensibilité au-dessus de la cicatrice est fréquente et normale. Les sensations reviendront progressivement. Comme toute cicatrice, il faut la masser pendant au moins 3 semaines.

La reprise de l'ovulation et le retour de couches

EN CAS ALIMENTATION AU BIBERON

Le **retour de couches** survient entre 6 à 8 semaines après la naissance mais une ovulation peut avoir lieu au bout de 3 semaines, d'où l'importance d'une contraception efficace. Plus classiquement, la première ovulation intervient dans les 40 jours.

EN CAS D'ALLAITEMENT MATERNEL

L'**allaitement** diminue la survenue d'une ovulation précoce sous réserve de certaines conditions (bébé de moins de 6 mois, allaitement exclusif, pas plus de 4h entre 2 tétées le jour / 6h la nuit et absence de retour de couches).

L'**aménorrhée (absence de règles)** peut durer 4 mois, voire plus, en fonction de votre allaitement. Mais une ovulation peut survenir à n'importe quel moment. Là encore, une contraception efficace est fortement conseillée.

Reprise des rapports sexuels

L'arrivée d'un enfant est souvent un réel chamboulement dans le couple.

La **reprise de l'activité sexuelle est très variable** selon les femmes et les couples : fatigue, douleurs périnéales, mais aussi baisse de la libido liée à la production de prolactine, physiologique en post-partum, qui peut également concerner le co-parent !

D'un point de vue purement médical, il n'y a **pas de délai d'abstinence à respecter** mais nous vous conseillons d'attendre une bonne cicatrisation de votre périnée.

Il est possible d'observer une sécheresse vaginale, pour laquelle nous vous recommandons d'utiliser un lubrifiant afin de limiter le risque de douleurs, surtout en cas d'allaitement maternel.

Consultez un professionnel en cas de douleurs persistantes lors des rapports.

Contraception

Les grossesses non prévues après un accouchement ne sont pas si rares d'où l'importance d'utiliser un moyen de contraception si vous n'avez pas de projet de grossesses rapprochées.

Au cours de votre séjour à la maternité, vous avez pu en discuter avec une sage-femme et une prescription vous a été délivrée. **La meilleure contraception est celle que vous avez choisie.**

Des préservatifs sont prescrits systématiquement.

Les pilules contenant des progestatifs seuls sont habituellement **débutées au bout d'un mois**. Celles contenant des œstrogènes ne peuvent pas être délivrées **avant 6 semaines de post-partum**.

La pose d'un implant est envisageable au cours de votre séjour à la maternité.

Une pose de stérilet est envisageable 6 semaines après votre accouchement ou césarienne. Une première demande de contraception définitive peut être réalisée au cours de votre séjour à la maternité.

Vos besoins et préférences en matière de contraception peuvent évoluer avec le temps. ***N'hésitez pas à refaire le point régulièrement avec votre sage-femme ou médecin lors d'une consultation.***

Rééducation du périnée

Le **périnée** est un ensemble de **muscles pelviens soutenant les organes du petit bassin** (vessie, utérus, rectum) et jouant un rôle important dans la **continence urinaire et anale**.

Après la naissance, même après une césarienne, votre périnée est fragilisé. Il faut donc éviter de trop le solliciter afin d'optimiser une récupération optimale.

Pour cela, **évitez de porter des charges trop lourdes** (cosy avec bébé, sacs de courses, packs d'eau, ...) et **accordez-vous des pauses en position allongée** tout au long de la journée.

En cas de sollicitation (toux, rire, éternuement, port de charges lourdes, ...) n'hésitez pas à « **verrouiller votre périnée** » c'est à dire contracter les muscles périnéaux comme si vous vouliez retenir une envie d'uriner ou un gaz.

La marche douce est une excellente activité en post-partum. Pour les disciplines plus toniques, il est raisonnable **d'attendre la fin de votre rééducation périnéale**.

La rééducation du périnée est un élément important de la récupération post-partum. Elle vise à **renforcer les muscles du plancher pelvien** qui ont été sollicités et étirés pendant la grossesse et l'accouchement. Idéalement, elle débute entre 6 et 8 semaines après l'accouchement.

Elle peut être réalisée par votre **sage-femme libérale** ou un **kinésithérapeute formé**. Ils vous proposeront des exercices spécifiques que vous devrez reproduire à la maison pour optimiser la récupération du tonus périnéal.

Fatigue, humeur, tristesse

Vous allez ressentir de la fatigue suite à l'accouchement. C'est normal !

La période du post-partum est une expérience émotionnelle et physique intense !

Les bouleversements hormonaux, le manque de sommeil et l'adaptation à votre nouveau rôle de maman peuvent impacter votre humeur. Il est classique de ressentir des **émotions contradictoires** : joie, émerveillement, tristesse, angoisses...

Cette petite déprime (ou baby blues) est très fréquente, bénigne et transitoire, rassurez-vous!

Il est essentiel de **prendre du temps pour vous** et de vous **reposer** pendant les périodes de sommeil de bébé. Ces moments de repos sont importants, votre bébé a besoin d'une maman sereine, reposée.

« **Il faut tout un village pour élever un enfant...** » alors **sollicitez et acceptez l'aide de votre entourage** (courses, préparation des repas, tâches ménagères, ...). même si votre partenaire est disponible. Il aura besoin également de temps de récupération. Limitez les visites non nécessaires.

Cependant, **si vous ne ressentez aucune amélioration**, si le sentiment de tristesse et de fatigue persiste, si vous observez un manque d'intérêt pour des activités que vous aimiez apparaître, des crises de larmes fréquentes, une perte d'appétit, des troubles du sommeil, une faible estime de vous-même ou des pensées négatives, il est crucial de **demandez l'aide d'un professionnel** (sage-femme, médecin...).

La dépression du post-partum nécessite une attention médicale et un soutien appropriés.

Vous pouvez également contacter l'association Maman Blues sur www.maman-blues.fr

Partenaire, soutenir et trouver sa place

Ca y est ! Votre bébé est là, vous découvrez ce nouveau rôle !

Les émotions liées à son arrivée sont encore bien présentes et déjà le retour à la maison se profile... Voici quelques pistes pour vous aider à démarrer votre nouvelle vie de famille.

Vous, le deuxième parent !

Pour vous aussi, l'arrivée de ce petit bébé est **un chamboulement** ! Les responsabilités liées à votre nouveau statut peuvent être déstabilisantes au début. Une **période d'adaptation** est nécessaire.

Les nuits entrecoupées par les réveils du bébé, la maison et/ou les aînés à gérer, les contraintes professionnelles, rendent les premiers jours et premières semaines particulièrement fatigantes. Il faut un peu de temps pour s'adapter et trouver chacun sa place lorsque la famille s'agrandit.

Faites-vous confiance. Parlez-en avec votre compagne. Accordez-vous des moments de répit en sollicitant vos proches pour vous relayer. Pensez à organiser votre congé « paternité » pour profiter pleinement de ces temps de découverte de votre enfant.

Vous pourriez ressentir **un mélange d'émotions**, allant de la joie et de l'excitation à l'anxiété et à l'incertitude. N'hésitez pas à exprimer vos sentiments et à rechercher du soutien si nécessaire, que ce soit auprès de votre compagne, de votre famille, de vos amis, d'autres parents ou d'un professionnel de la santé.

Prendre soin de votre santé physique est également important. Assurez-vous de maintenir une bonne alimentation, de rester actif et de prendre le temps de vous reposer. Le manque de sommeil est courant pour les nouveaux parents, alors trouvez des moments pour vous ressourcer. **Sollicitez vos proches pour soulager un peu le quotidien.**

Votre bébé

Il est si petit et paraît si fragile ! Et pourtant il vous invite **à l'observer et à le découvrir** ! Apprenez à le connaître, à le reconnaître.

Offrez-vous des **moments de câlins, en peau-à-peau** tous les deux. Portez-le, réconfortez-le ! Il connaît bien votre voix et est très à l'écoute lorsque vous lui parlez ou chantez. Vos mains, votre chaleur, vos bercements le rassurent.

Vous agissez différemment de la maman avec lui, ce qui est très stimulant pour le tout-petit.

Bientôt vous aurez **vos petits rituels bien à vous** : le temps du bain, un massage, la balade digestive après la tétée, le tête-à-tête pendant que maman fait la sieste, ou le change au milieu de la nuit ?...

À vous de jouer !

Votre compagne

Elle vient d'accoucher et a plus que jamais besoin de vous.

La grossesse et l'accouchement ont pu être éprouvants.

Elle doit apprivoiser son corps souvent inconfortable et consacre toute son énergie et son attention à votre nouveau-né.

Les émotions, le manque de sommeil, les bouleversements hormonaux, physiques et psychiques la rendant particulièrement sensible et vulnérable.

Elle apprécie d'être **encouragée, rassurée, soutenue et confirmée dans son maternage.**

Toutes vos petites attentions sont les bienvenues : massage, verre d'eau pendant qu'elle allaite, mots doux... Elle a besoin de temps pour réinvestir son corps de femme.

Prenez soin d'elle. Invitez-la à se reposer en prenant votre part des tâches quotidiennes et en anticipant l'intendance de la maison, l'organisation des visites, la vie des aînés.

Un peu de patience et de compréhension mutuelle vous aideront à franchir cette étape de votre vie de couple.

Donnez-vous du temps pour que votre nouvelle famille s'accorde. Émerveillez-vous et profitez de chaque instant !

En cas de questionnements ou de difficultés persistantes, n'hésitez pas à solliciter votre médecin ou à vous rapprocher d'une association de soutien à la parentalité.



Bébé, grandir en douceur

Rencontrer votre bébé, c'est apprendre à le connaître un peu plus chaque jour.

Le garder près de vous en peau-à-peau régulièrement est une façon simple mais précieuse de créer du lien et de l'observer au plus près. Petit à petit, vous apprendrez à répondre à ses besoins avec assurance et douceur.

Rythmes et besoins du nouveau-né

N'oublions pas que son rythme n'est pas le nôtre, il fait « ses » nuits, pas les nôtres.

À certains moments votre bébé peut être plus demandeur de présence, contact, portage ou sein :

- au moment de la montée de lait
- le soir, c'est la « java »
- certains jours de pointe propre à votre bébé

Ses besoins

LA SUCCION

C'est un phénomène que l'on retrouve chez tous les petits mammifères **pour se rassurer** (sein, pouce...). Il est à différencier du besoin de succion nutritionnel mais il est tout aussi important.

LE BERCEMENT

Les **bercements de vos bras** sont la continuité de ceux ressentis in utero. Nous sommes des **animaux d'agrippement**, nous sommes faits pour être dans le giron de notre mère, notre père. Plus on berce bébé au départ, moins il aura besoin d'être bercé par la suite. Plus on rassure le petit, plus il s'éloignera facilement de nous, dans sa sécurité affective.

LE TOUCHER

La naissance représente un des plus grands bouleversements sensoriels de la vie. Du ventre de sa mère, où il flotte dans le liquide amniotique, le nouveau-né passe à un monde où tout son corps est soumis à l'attraction terrestre. Le toucher est son **premier lien avec le monde** et l'un des sens les plus développés à la naissance. Des recherches ont démontré que les bébés qui reçoivent suffisamment de stimulations tactiles présentent un **meilleur développement cognitif et émotionnel**. Ces contacts réguliers permettent notamment une bonne prise de poids, un sommeil plus stable, une diminution des hormones de stress et un renforcement du système immunitaire. Et pour cela, il a besoin de vous ! Votre contact va le rassurer et lui permettre de prendre conscience de son corps.

LE PEAU À PEAU

C'est pourquoi n'hésitez pas à **favoriser le peau à peau**. Dès la naissance avec maman, avec papa. N'importe quand à la maison, sans restriction. Sur votre thorax, sans tee-shirt, le ventre de bébé contre vous, sa tête sur le côté, son visage bien visible, recouvert de sa petite couverture jusqu'à ses épaules, tout en restant en état de vigilance et de sécurité. Idéalement pendant 1 heure minimum. Le peau à peau c'est : un ressenti de l'autre, l'émotion, l'apaisement, le partage, l'attachement...

Vous pouvez également masser votre bébé comme nous vous l'avons montré pendant votre séjour à la maternité. N'hésitez pas à pratiquer le portage le plus souvent possible, en maintenant toujours votre bébé sous la tête et sous les fesses.

Le sommeil de votre bébé

Chaque bébé a **son propre rythme** et les **habitudes de sommeil peuvent varier d'un jour à l'autre**. Les bébés dorment beaucoup, de 13 à 20h par jour, par petites périodes de 3 à 4 heures, sans tenir compte du jour et de la nuit. Ils se réveillent fréquemment. Il existe 4 phases distinctes :

Sommeil agité

- > Votre bébé **bouge beaucoup**, s'étire, écarte les doigts, respire vite, ses paupières sont mobiles et il fait plein de mimiques (qui représentent les six émotions fondamentales : joie, colère, peur, surprise, dégoût, tristesse). Parfois il sourit, pousse de petits cris ou pleure un petit peu.

Son sommeil est **peu profond**, il peut se réveiller facilement. Il est possible de lui proposer de téter à ce moment là. Cette phase de sommeil dure de 10 à 40 minutes et représente plus de la moitié de son temps de sommeil.

Eveil agité

- > Il pleure beaucoup et il gesticule. Ces moments sont plus fréquents et peuvent être plus importants à l'âge de six semaines de vie.

Eveil calme

- > Le premier mois, ces moments sont courts, quelques minutes dans la journée. C'est le **meilleur moment pour faire téter votre bébé**. Il est attentif à tout ce qui l'entoure, il recherche votre présence en faisant des gestes. Il cherche à téter (suce son poing, ouvre la bouche, sort la langue).

Sommeil calme

- > Votre bébé est **immobile, sans expression**, et respire très doucement. cette phase est très importante pour le développement et la croissance de votre bébé ; **il ne faut donc pas le réveiller !** Le premier mois cette phase dure 20 minutes environ.

ÉVOLUTION DE SON SOMMEIL DURANT LES 6 PREMIERS MOIS

A partir de l'âge de 1 mois, des **modifications de son rythme de veille et de sommeil** vont apparaître. Vers 6 semaines de vie, l'éveil sera très « agité ». Il va beaucoup pleurer.

Progressivement, à l'âge de 3 à 4 mois, son rythme de sommeil, d'éveil et ses moments de repas vont **se synchroniser au jour et à la nuit**.

Les réveils nocturnes vont alors disparaître en partie, mais votre bébé aura des « microréveils », d'une à dix minutes, plusieurs fois par nuit, où il se rendormira tout seul. Les réveils de nuit peuvent continuer à être plus fréquents si vous l'allaitiez.

La mise en place du rythme jour-nuit les 6 premiers mois de vie peut être une période difficile pour vous et votre bébé. Il peut beaucoup pleurer.

En cas de difficultés, ne restez pas seul(e), demandez de l'aide et du soutien.

POUR FACILITER LA MISE EN PLACE DU RYTHME JOUR-NUIT

La journée, **laissez les volets ouverts pendant que votre bébé dort**. Vivez normalement. **La nuit, fermez les volets** et quand il se réveille, respectez la pénombre, n'allumez pas de lumière intense. Parlez doucement. **Rythmez sa journée** par le bain, les promenades, le jeu. Quand il sera un peu plus grand, **rythmez l'heure des repas**.

POUR UN SOMMEIL EN TOUTE SÉCURITÉ

Positionnez votre bébé sur le dos, dans une gigoteuse adaptée à sa taille et à la saison.

Votre bébé dort dans un lit adapté à son âge, sur un matelas ferme, adapté à la taille du lit. Éviter les matelas trop fermes (type lit parapluie).

Ne pas mettre : de cale-bébé, de couverture, d'oreiller, de tour de lit, d'attache-sucette ou collier autour du cou, pas de peluches ni de doudous qui risquent d'obstruer le nez.

Si vous avez des animaux, ne les laissez jamais seuls avec votre bébé !



Essayez de maintenir la température de la chambre à 19°C.
Aérez-la tous les jours.

PRENDRE SOIN DE BÉBÉ LA NUIT

L'OMS recommande de faire dormir bébé **dans la chambre parentale les 6 premiers mois**.

L'endroit le plus sûr pour le sommeil de votre bébé est **un petit lit à côté du vôtre**. Cela signifie que vous pouvez entendre votre bébé et répondre à ses besoins avant qu'il ne commence à pleurer ou à s'agiter ; vous pouvez le prendre facilement sans avoir à vous lever.

La croissance des bébés est très rapide dans les premières semaines et les premiers mois de la vie et ils ont de **très petits estomacs**. Ils doivent donc se nourrir régulièrement pour répondre à leurs besoins. Il est normal et essentiel pour votre bébé d'être **nourri pendant la nuit**.

Essayer de ne pas trop stimuler votre bébé dès qu'il commence à se réveiller, nourrissez-le. De cette façon il ne sera pas trop énervé et difficile à calmer. Parlez-lui toujours d'une voix douce et calme et ne changez sa couche ou ses vêtements que si nécessaire.

Cela peut vous déranger d'être réveillés la nuit, mais cela peut aussi être un moment de calme et de partage très agréable près de votre bébé, loin de l'agitation et des occupations de la journée. La proximité avec ses parents apporte au bébé **le confort et la sécurité dont il a besoin la nuit** comme le jour. Il est rassuré et en confiance. De votre côté, vous vous assurez que votre bébé va bien, que sa respiration est régulière, qu'il n'a pas trop chaud ou trop froid. Un lien se crée entre vous et votre enfant, vous découvrez votre bébé d'une autre manière.

PRÉVENTION DE LA MORT INATTENDUE DU NOURRISSON

La mort inattendue du nourrisson désigne une mort qui survient **brutalement, avant l'âge de deux ans**, sans que l'état de santé d'un bébé puisse le laisser prévoir.

Respectez les **recommandations de couchage décrites précédemment**.

Ne secouez jamais votre bébé. Ne le laissez pas de façon prolongée dans un siège automobile ou un cosy, transat. Si vous le portez en écharpe, la tête doit être droite avec le nez bien dégagé.

S'il est malade, qu'il a de la fièvre ou qu'il a un comportement inhabituel, consultez votre médecin.



Si vous retrouvez votre bébé inconscient pendant son sommeil, appelez le 15 ou le 112.

JE FAIS DODO SUR LE DOS !

Des conseils simples

- Toujours sur le dos pour dormir
- Dans un lit à barreaux
- Sur un matelas bien ferme, dans une turbulette de taille adaptée
- Sans oreiller, ni couette, ni couverture, ni tour de lit, ni peluches
- Si possible dans la chambre des parents
- Sans tabac, ni avant, ni après la naissance
- Température ambiance 18-20°C

Et quand il se retourne tout seul ?

C'est qu'il grandit... On peut alors le laisser **choisir sa position**, en restant très vigilant sur l'environnement de couchage : literie, doudou... jusqu'à 1 an.

Pourquoi pas sur le côté ?

C'est trop instable : le bébé bascule facilement sur le ventre. Les objets de maintien sont dangereux car ils entravent les mouvements spontanés de l'enfant.

Et s'il fait plus chaud que 20°C ?

Il faut l'habiller **selon la saison et la température de la pièce**. Un simple body peut suffire pour dormir en été.

Sur le dos, une mode ?

Non, une sécurité !

De très nombreuses études scientifiques depuis 1990 ont prouvé que cela réduit fortement le risque de mort inattendue du nourrisson. Les **dangers de la position ventrale** sont établis car dans cette position, il y a **un risque d'enfouissement, de gêne de la régulation thermique et un risque de confinement respiratoire**.

Attention au lit parapluie !

Utilisez ce lit pour un **usage occasionnel**, avec seulement le matelas fin d'origine. Un matelas surajouté rend ce lit dangereux : l'enfant risque de se coincer entre la paroi souple et le matelas, et de s'y étouffer.

Et s'il des soucis digestifs ?

Certains bébés ont des « coliques » vers 2-3 mois et sont plus à l'aise sur le ventre ou dans les bras pour s'endormir : pensez à retourner doucement votre bébé sur le dos en l'installant dans son lit. En cas de régurgitations sur le dos, l'inhalation est évitée par un réflexe naturel. **Si votre bébé a des rejets douloureux, parlez-en à votre pédiatre.**

Sur le dos, son crâne ne risque-t-il pas de s'aplatir ?

On peut **éviter la plagiocéphalie** par des moyens simples :

- Laisser l'enfant bouger librement dans son lit et à l'éveil, ce qui lui permet de varier les points d'appui du crâne,
- L'inciter à tourner la tête plus souvent du côté opposé à une aplatissement débutant en déplaçant le mobile/le lit,
- Installer régulièrement bébé sur le ventre à l'éveil, ce qui développera sa capacité à réagir quand il se retournera tout seul dans son lit.

Prévenir la plagiocéphalie (tête plate)

Le crâne de votre bébé est **mou et malléable** dans les premiers mois de sa vie, permettant le développement de son cerveau. Avant l'âge de 3 mois, le crâne peut donc se **déformer en lien avec un appui prolongé de la tête** sur le matelas, sur un côté préférentiel ou sur l'arrière de la tête.

Les conséquences sont le plus souvent esthétiques et sans complications sur le développement cérébral mais **il convient d'adopter les bons gestes** dès le retour à la maison afin d'éviter une plagiocéphalie.



En phase de sommeil

Il est important de respecter la recommandation de faire **dormir votre enfant sur le dos**.

Alternez les positions de la tête du bébé, à droite et à gauche.

Supprimez les coussins anti-tête plate, qui limitent le mouvement de la tête du bébé.

Éliminez les mobiles au-dessus du lit, ils fixent le regard du bébé dans une seule direction.



En phase d'éveil

Variez les positions du bébé et **encouragez les rotations de sa tête** par des sollicitations sensorielles (visuelles, auditives, tactiles).

Préférez la **motricité libre** du bébé.*

Réservez l'utilisation du **cosy aux trajets en voiture**.

Pour l'usage du **biberon**, pensez à **alterner** les côtés.

Limitez au maximum le temps passé dans le transat, cosy, baby-relax...

Installez-le **régulièrement sur le ventre**, sous surveillance, pour jouer avec vous. Cette position développera son tonus.

Enlevez les arches sur le tapis d'éveil : ils stimulent le regard du bébé dans une seule direction.

Privilégiez le portage du bébé dans les bras, en écharpe ou dans un porte bébé physiologique.



*Motricité libre : Approche qui consiste à laisser l'enfant bouger et explorer son corps librement, sans intervention ou position imposée par l'adulte.

Pour plus d'informations, voici une vidéo réalisée par les Hospices Civils de Lyon

Les pleurs et la prévention du bébé secoué

POURQUOI BÉBÉ PLEURE ?

Bébé pleure, c'est sa **seule façon de communiquer** pour vous dire qu'il a faim, qu'il a sommeil, que sa couche est sale, qu'il a chaud ou qu'il a froid, qu'il y a trop de bruit, trop de monde ou qu'il veut un câlin... Décrypter ce langage n'est pas une tâche facile ! **Mais à force d'observer bébé, vous pourrez reconnaître ses pleurs**, et répondre au besoin qu'il exprime.

Jusqu'à l'âge de deux à quatre mois, il pleure beaucoup, en moyenne 1H30 à 3H30 par jour et plus volontiers le soir entre 17 et 22 heures.



COMMENT DOIS-JE FAIRE POUR LE CALMER ?

Pour apaiser bébé, **mieux vaut être d'abord soi-même tranquille et calme**. Si on se sent énervé, on prend un petit temps pour soi avant de s'occuper de bébé. Ensuite, on peut chercher à comprendre pourquoi il pleure.

La plupart du temps, bébé a simplement besoin de réconfort, de tendresse et d'attention.

Prenez-le tendrement contre votre poitrine, en l'entourant doucement de vos bras et de vos mains, cela permet souvent qu'il se sente en sécurité et commence à s'apaiser.

Si votre bébé continue, malgré tout, à pleurer :

- | | |
|--|--|
| ☐ Prenez-le dans vos bras | ☐ Proposez-lui le sein ou le biberon |
| ☐ Vérifiez qu'il n'a pas trop chaud ou trop froid | ☐ Massez-le |
| ☐ Parlez-lui doucement | ☐ Amenez-le dans un endroit calme et sombre |
| ☐ Changez sa couche | ☐ Promenez-le, bercez-le |

LES PLEURS DU SOIR

Les pleurs du soir correspondent à la **mise en place du rythme jour-nuit chez votre bébé**, en moyenne vers la troisième ou quatrième semaine de vie. Votre bébé est éveillé, agité, pleure et n'arrive pas à s'apaiser. Pour essayer de prévenir ces crises de pleurs, **respectez son rythme de sommeil et de réveil**. **Évitez de l'exposer à trop de bruits** : éteignez la télévision ou la radio, préférez lui faire écouter de la musique douce. Entre l'âge de 2 semaines et de 2 mois, ces pleurs s'intensifient, pour devenir parfois inconsolables, ils surviennent brutalement, sont plus longs et plus intenses que d'habitude, et le plus souvent en fin de journée.

Parfois son **ventre est tendu**, il émet **des gaz**, son visage est **tout rouge** et votre bébé est **tonique** : ses poings sont serrés et ses jambes sont repliées sur son ventre. Ce sont les fameuses « **coliques** ».

Aucun médicament n'a montré une efficacité sur ces symptômes mais vous pouvez **le placer à plat ventre sur votre avant-bras**, son dos contre votre ventre, sa tête dans le creux de votre coude et votre main entre ses jambes. C'est souvent une **position apaisante pour le petit bébé**, et qui peut le soulager en cas de mal de ventre.

Si malgré tout il continue de pleurer :

Vous pouvez être excédés, paniqués, déconcertés, vous ne savez plus quoi faire. Il est inutile de ressentir de la culpabilité. Elle engendre la colère qui elle-même engendre la violence.

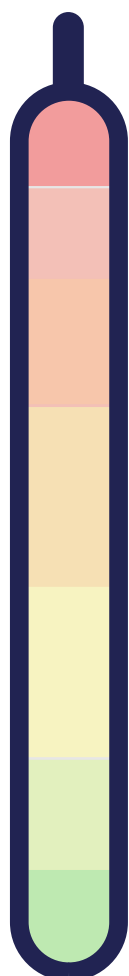
Si vous vous sentez à bout :

- ☐ **Posez votre bébé sur le dos** dans son lit, au calme. Il y sera en parfaite sécurité. Baissez la lumière.
- ☐ Sortez de la pièce pour **vous isoler momentanément** et retrouver votre calme. Respirez tranquillement, prenez un grand verre d'eau...
- ☐ **Ne restez pas seuls**, demandez à quelqu'un de prendre le relais : appelez votre conjoint(e), un(e) ami(e), de la famille, un(e) voisin(e)...
- ☐ **Revenez auprès de votre bébé lorsque vous vous sentez apaisé(e) et serein(e)**. Couché sur le dos dans son berceau, même s'il pleure longtemps, n'engendre aucune pathologie pour le bébé et ne le rendra pas malheureux.

 **Mais ne secouez jamais votre bébé !**



Le thermomètre de ma colère



MES PENSÉES

IL FAUT QU'IL ARRÊTE MAINTENANT !

Ca suffit !

Pourquoi est-ce qu'il me fait ça ?
Je ne peux plus le supporter !

Je suis sa mère/son père, et je ne sais
même pas comment lui venir en aide
pour le calmer !

Je ne savais pas que mon bébé pouvait
pleurer autant. Je suis si seul(e). Il n'a
pas de raison de pleurer.

Je ne sais pas quoi faire de plus pour lui.

Pourquoi est-ce que mon bébé pleure ?

MES RÉACTIONS

JE CRIE.

J'ai mal à la tête.

J'ai chaud.

Mon cœur s'accélère.
J'ai le souffle court.

Les muscles de mon cou et de
mes épaules sont crispés.

J'élève la voix.

Je fronce les sourcils.

Et souvenez-vous : **un bébé n'est pas capricieux, il exprime des besoins**, un inconfort, il ne pleure jamais pour rien. Plus vous serez rassurant(e) et rassuré(e), plus votre bébé sera rassuré aussi.

Aller à la rencontre de ses besoins n'en fera pas un enfant gâté ! Au contraire, cela favorisera son développement et l'aidera à se construire dans l'assurance que ses parents veillent sur lui.

Cela lui permettra ainsi de s'épanouir en toute confiance.

POURQUOI NE DOIS-JE JAMAIS SECOUER MON BÉBÉ ?

Son cerveau est fragile, sa tête est lourde, son cou n'est pas assez musclé, et son cerveau bouge dans son crâne. Si le bébé est secoué, sa tête balance rapidement d'avant en arrière et le cerveau tape contre la boîte crânienne comme un coup de fouet.

Les vaisseaux sanguins autour du cerveau se déchirent, saignent et entraînent des lésions cérébrales, lesquelles peuvent provoquer la mort du bébé dans 10 à 20 % des cas ou laisser des séquelles neurologiques gravissimes et définitives (50 à 70 % restent handicapés à vie).



**Si votre bébé fait un malaise, ne le secouez pas :
appelez le 112, le 15 ou le 18.**

Le réflexe : Stop immédiat

Prendre de la distance avec bébé pour retrouver son calme. Si vous sentez la colère et la violence monter, **appliquez immédiatement la méthode stop.**

S

Sécurisez l'enfant : mettez-le en sécurité dans un espace sécurisé.

T

Tournez-vous ou éloignez-vous du bébé le temps nécessaire.

O

Observez votre état intérieur : prenez conscience de votre colère.

P

Prenez **une grande inspiration et expirez lentement.** Répétez plusieurs fois si nécessaire afin de retrouver votre calme.

Pourquoi ?

Savoir maîtriser ses émotions est capital.
Dire STOP ne fera jamais de vous un mauvais parent.

La respiration en 3 temps

Faire redescendre la tension physique rapidement.
Quand la frustration monte, respirez ainsi :

1

Inspirez profondément par le nez pendant 4 secondes.

2

Bloquez l'air dans vos poumons 2 secondes.

3

Expirez lentement par la bouche en soufflant fort pendant 4 secondes.

Répétez 3 fois, autant que nécessaire.

Pourquoi ?

La respiration calme le système nerveux.

Anticiper pour prévenir

Apprendre à reconnaître ses émotions et avoir les bons réflexes :

✓

Apprenez à repérer vos signaux d'alerte lors d'une situation stressante (poings serrés, tension, cœur qui bat vite, coup de chaleur, envie de crier...).

✓

Mettez en place le réflexe STOP avant que la colère ne prenne le dessus.

✓

Equipez-vous d'outils concrets comme des post-it de rappel, un bracelet anti-stress, ou une application de respiration guidée.

Pourquoi ?

Ces méthodes sont simples, mais puissantes pour éviter des gestes regrettables.

L'alimentation de bébé

L'alimentation au sein

Votre lait est **parfaitement adapté aux besoins de votre bébé**.

Durant votre séjour à la maternité, vous venez de mettre en place votre allaitement. La montée de lait est déjà arrivée ou va arriver : vos seins vont s'alourdir et peuvent être douloureux. Si c'est le cas, **mettez votre bébé au sein le plus souvent possible**, les tétées doivent vous soulager. En moyenne, votre bébé doit téter huit à douze fois par jour pendant le premier mois.

Les tétées peuvent être nutritives, câlines ou d'hydratation.

LES MESURES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES PENDANT L'ALLAITEMENT

Mangez à votre faim, buvez à votre soif, aucun aliment n'est interdit.

Les boissons excitantes (café, thé) sont à consommer **avec modération** (2 à 3 tasses par jour maximum, de préférence après une tétée). Privilégiez les tisanes.

Quand on allaite, mieux vaut **éviter toute boisson alcoolisée** (bière, vin, cidre, alcool fort, apéritif, etc). **L'alcool passe dans le lait maternel** que boit le bébé et peut aussi diminuer la production de lait. Contrairement à certaines idées reçues, l'alcool, la bière en particulier, ne favorise pas la production de lait. Il faut particulièrement éviter de consommer de l'alcool pendant les premières semaines de l'allaitement.

Après cette période, si on veut consommer un peu d'alcool de temps en temps, c'est possible, mais cela doit **rester exceptionnel**. Et il est préférable de ne pas boire plus d'un verre. Dans ces cas-là, l'idéal est d'anticiper et de tirer votre lait en amont pour nourrir bébé en cas de consommation d'alcool. Si ce n'est pas possible, on boit plutôt après la tétée et le plus longtemps possible avant la tétée suivante.

Autant pour nous que pour notre bébé, il est **préférable de ne pas fumer**. Lorsque vous fumez, la nicotine passe dans votre lait. Si vous ne pouvez pas réduire votre consommation, il est préférable de fumer le moins souvent possible, après avoir allaité ou tiré votre lait et toujours à l'extérieur et à distance de bébé.

N'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé qui pourra vous donner des conseils et, si nécessaire, vous prescrire des substituts nicotiniques.

N'hésitez pas à reprendre une **activité physique**.

Ne faites **pas d'automédication**.

Il n'est pas nécessaire de prendre des compléments alimentaires.

Le saviez-vous ?

Le **goût des aliments** qu'on mange **passé dans le lait maternel**.

Bébé se familiarise ainsi avec la variété des saveurs.

Cela facilite l'acceptation des nouveaux aliments au moment de la diversification.

LES POSITIONS DE L'ALLAITEMENT

Une position confortable garantit la réussite de l'allaitement (essayez le ballon de rugby, sur le côté ou encore la madone...)

Le ventre de votre bébé doit être contre le votre et son corps doit respecter l'alignement « oreille-épaule-hanches ». La bouche de votre enfant est 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 est contre le sein et le nez est dégagé. Sa tête est légèrement inclinée en arrière.

Les tétées ne doivent pas être douloureuses.

MON ALLAITEMENT EST-IL EFFICACE ?

Votre allaitement est efficace :

- si votre bébé est calme, repus après la tétée,
- si ses couches sont pleines d'urines (5 à 6 couches fois par jour),
- si vous êtes confortable et que votre bébé ne vous fait pas mal,
- si ses tétées diminuent la tension de vos seins,
- s'il tète 8 à 12 fois par jour,
- si vous l'entendez déglutir,
- si ses selles sont régulières.

FAITES-VOUS AIDER

S'occuper d'un bébé est fatigant. Reposez-vous pendant qu'il dort. Faites des micro-siestes.

Demandez de l'aide auprès de votre famille ou de vos proches.

ALLAITEMENT & COMPLICATIONS

Des complications peuvent arriver durant votre allaitement : engorgement, crevasses, mastite, abcès... Pour les éviter, les **tétées doivent être aussi fréquentes que nécessaires**, en vérifiant la bonne position de votre bébé, en variant les positions d'allaitement.

En cas d'engorgement, vos seins sont très tendus et douloureux, vous pouvez avoir un peu de température (38°C). **Augmentez les tétées** jusqu'à ce que la tension disparaisse, prenez des **douches chaudes** en **massant les zones douloureuses**, le froid peut aussi vous soulager entre 2 tétées. Ne faites pas de restriction en eau, ne comprimez pas vos seins.

En cas de crevasses, assurez-vous de la **bonne position de votre bébé**. Appliquez une goutte de votre lait en fin de tétée sur le mamelon, ou une crème protectrice. Une douche quotidienne suffit à une bonne hygiène de vos seins. D'autres traitements pourront vous être proposés en cas de persistance des symptômes.



En cas de fièvre et/ou de seins très douloureux, tendus avec un placard rouge, consultez rapidement.

COMMENT TIRER, CONSERVER & TRANSPORTER SON LAIT ?

Le lait peut être tiré à un seul sein ou aux deux, **dans un endroit propre après vous être lavé les mains**. Avant la première utilisation et après chaque utilisation, le biberon et le tire-lait, doivent être **lavés à l'eau chaude et au liquide vaisselle** (utilisez un goupillon pour le biberon), **rincés et séchés sans être essuyés**.

L'utilisation du lave-vaisselle est aussi possible pour tous les accessoires (sauf pour les tétines en caoutchouc), utilisez un cycle complet à 65 °C.

Conservez-le dans des **recipients propres, secs et non stériles en changeant de récipient à chaque extraction de lait**.

CONSERVATION DU LAIT (CoFAM 2025)

Ne jamais déposer le lait dans la porte du réfrigérateur.

Le réfrigérateur doit être **nettoyé une fois par mois**.

Si le volume souhaité de lait est recueilli en plusieurs étapes, ne versez pas le lait secondairement tiré (qui est tiède) dans le premier biberon déjà refroidi. Refroidissez votre lait avant de le verser dans le biberon de conservation. **Notez la date et l'heure du premier recueil de lait sur le biberon**.



Température ambiante

8h si T° < à 27°C
4h si entre 27 et 32°C



Dans une glacière

8h si T° < à 27°C
Equivalent T° ambiante



Au réfrigérateur

8 jours à 4°C
Jamais dans la porte



Au congélateur

12 mois à -18°C
Ne pas recongeler

RÉCHAUFFER SON LAIT



N'utilisez jamais de micro-ondes car il existe un risque de brûlures.

Préférez le **bain marie**.

Vérifiez la température du lait en déposant **quelques gouttes sur votre avant-bras**.

TRANSPORTER SON LAIT

Maintenez la chaîne du froid. **Ne dépassez pas une heure de transport**. N'oubliez pas de le mettre au **réfrigérateur à 4°C dès l'arrivée**, jamais dans la porte.

Reprendre le travail peut parfois sonner comme l'heure du sevrage pour de nombreuses mères allaitantes. Pourtant, avec un peu d'organisation et une dose de motivation, il est tout à fait possible de concilier allaitement et travail !

Le lait maternel étant le seul aliment capable de couvrir l'ensemble des besoins du bébé durant ses premiers mois de vie, **il est essentiel que la reprise du travail ne soit pas une raison d'arrêt précoce de l'allaitement.**

Bien choisir son tire-lait

Le tire-lait est **un indispensable de la maman allaitante et active.** Cet appareil permet aux mères allaitantes de maintenir leur production de lait et de **prévoir de quoi nourrir son enfant** durant son absence. Chaque femme et chaque allaitement étant unique, il est important de se faire accompagner dans le choix du tire-lait le plus adapté à ses besoins, à sa morphologie et à sa situation.

Prendre soin de sa production de lait

Les expressions répétées à la place des tétées vous permettront de maintenir une bonne production de lait. De retour à la maison, **privilégiez les tétées à volonté** quel que soit l'âge de votre enfant. Rappelez-vous aussi que c'est l'ocytocine, hormone de l'amour et de l'attachement, qui est à l'origine de l'éjection de lait. N'hésitez pas à faire le plein d'attentions bienveillantes ou de petites choses qui vous rappelleront votre bébé durant les tirages.

Faire du stock, partir sereine

Il est inutile d'encombrer votre congélateur de lait mais vous pourrez **prévoir un petit stock** vous permettant de confier votre enfant sereinement. Pour cela, n'hésitez pas à **tirer votre lait quelques semaines avant la reprise.** Pour satisfaire les besoins de votre enfant durant votre absence, nous vous conseillons de constituer des recueils variant de 60ml à 120ml. Cette période vous permettra aussi d'appivoiser votre tire-lait pour optimiser les tirages au moment de la reprise du travail.

Lâcher prise !

En cas de doute, de fatigue ou de difficulté, rappelez-vous pourquoi vous avez fait le choix de ce mode d'alimentation naturel. Parlez de votre projet autour de vous, dans votre cercle familial et avec vos collègues, émancipez-vous du regard des autres et surtout soyez fière de poursuivre cette aventure lactée. N'hésitez pas à **vous faire accompagner par un professionnel de l'allaitement** pour vivre cette transition plus sereinement et laissez-vous le temps de trouver le bon rythme.

S'organiser avec son employeur

Le code du travail prévoit de **libérer une heure par jour pour allaiter bébé ou pour tirer son lait**, jusqu'au premier anniversaire de bébé. N'hésitez pas à faire valoir vos droits auprès de votre employeur. Ce temps précieux vous permettra d'entretenir efficacement votre lactation. Vous pourrez tirer votre lait confortablement au travail ou allaiter votre enfant sur le lieu de garde ou sur votre lieu de travail, en fonction de ce qui est possible. Renseignez-vous, et discutez avec votre employeur du meilleur moment et de la meilleure façon d'utiliser cette heure. **libérer une heure par jour pour allaiter bébé ou pour tirer son lait jusqu'au premier anniversaire de bébé. Cette heure est répartie en 2 périodes : 30 minutes pendant le travail du matin, 30 minutes pendant l'après-midi.**

Le sevrage

Les bénéfices de l'allaitement maternel sont **dose-dépendants**, c'est-à-dire que plus vous allaiterez longtemps, plus vous et votre enfant en récolterez les fruits sur le long terme. C'est pour cette raison que les grandes instances de santé nationales et internationales **recommandent un allaitement exclusif durant six mois et une poursuite jusqu'à 2 ans** en complément de la diversification alimentaire. Mais il convient d'allaiter aussi longtemps que cela vous provoque du plaisir. Toute quantité de lait maternel est bonne à prendre, que ce soit pour 3 jours, 3 semaines, 3 mois ou 3 ans.

QUAND SEVRER SON BÉBÉ ?

Pour un sevrage en douceur, il est important de choisir le moment qui vous convient le mieux. **Soyez à l'écoute de vos besoins et ceux de votre bébé.** C'est important de se sentir bien avec sa décision. On peut en discuter avec son partenaire. Un traitement médical ou une intervention chirurgicale ne sont pas obligatoirement synonymes de sevrage, chaque situation est à étudier avec un professionnel spécialisé.

COMMENT SEVRER SON BÉBÉ ?

Quand on souhaite arrêter d'allaiter, l'idéal est de diminuer peu à peu le nombre de tétées. Pour commencer, on peut remplacer une des tétées de la journée par du lait infantile adapté à l'âge de bébé, au biberon ou à la tasse. Si cela se passe bien, on remplace une nouvelle tétée tous les trois jours, pour arriver petit à petit à ne garder que celles du matin et du soir, ou arriver à zéro tétée. **Le sevrage de bébé se passe ainsi en douceur.**

Le saviez-vous ?

Le sevrage est un processus physiologique, la production de lait diminue quand l'enfant tète moins. Il n'y a donc pas besoin de médicaments pour que ça marche.

POURQUOI LE SEVRAGE EST-IL PARFOIS DIFFICILE ?

Certains enfants qui tètent exclusivement le sein sont parfois très réticents pour passer au biberon. Si c'est le cas, **ne vous inquiétez pas, ne le forcez pas** : au moment de la séparation, cela se mettra progressivement en place avec la nounou ou à la crèche. Pensez aussi aux alternatives au biberon, comme la tasse ou le verre... parfois des enfants refusent le biberon et acceptent la tasse.

C'est une période qui peut être difficile à traverser pour le bébé, mais aussi pour les parents. Si c'est le cas, n'hésitez pas à **demandez du soutien auprès de professionnels de santé**, par exemple au centre de PMI, ou auprès d'associations de soutien à l'allaitement.

QUEL EST LE RÔLE DU DEUXIÈME PARENT DANS LE SEVRAGE ?

Le sevrage de bébé, comme l'allaitement, est aussi une affaire de couple ! Quand on prend sa décision en se sentant écoutée et soutenue, on se sent sereine et les choses se passent mieux. **Le partenaire a aussi un rôle à jouer pour faciliter le sevrage.** Il peut porter bébé, le bercer, lui donner le biberon ou la tasse...

COMMENT CHOISIR LE LAIT ?

Jusqu'à l'âge de six mois, choisissez un **lait premier âge ou « préparation pour nourrisson »**. Ces préparations sont identiques sur la qualité nutritionnelle, quelle que soit la marque choisie.

Votre médecin pourra vous prescrire un lait spécifique, en cas de situations particulières.



Les produits appelés « lait végétal » à base de soja, d'amandes, de noix, de noisettes, de lait de vache, de chèvre, d'ânesse, de brebis, de jument, ne sont pas recommandés pour votre bébé.

QUELLE QUANTITÉ MOYENNE DE LAIT DOIT-IL BOIRE ?

Les quantités et les fréquences de tétées varient d'un bébé à l'autre. Adaptez le volume en fonction de l'appétit de votre bébé, et respectez son rythme.

A titre indicatif, la quantité bue est :

- ▶ 4ème jour : 6 à 8 biberons de 50ml à 60ml
- ▶ 5ème jour : 6 à 8 biberons de 60ml à 70ml
- ▶ 6ème jour : 6 à 8 biberons de 70ml à 80ml
- ▶ 7ème jour : 6 à 8 biberons de 80ml à 90ml
- ▶ 8ème jour et pendant la 2ème semaine : 6 biberons de 90ml à 100ml
- ▶ A partir de la 3ème semaine : 6 à 8 biberons de 90ml à 120ml

COMMENT PRÉPARER UN BIBERON DE LAIT ?

- Avant toute chose, **lavez-vous les mains** et travaillez **dans un endroit propre**.
- Utilisez un biberon et une tétine préalablement **lavés à l'eau chaude et au liquide vaisselle** (utilisez un goupillon pour le biberon), rincés et séchés sans être essuyés. L'utilisation du lave-vaisselle est aussi possible pour tous les accessoires (sauf pour les tétines en caoutchouc), utilisez un **cycle complet à 65 °C**.
- Utilisez de préférence de l'**eau en bouteille ayant la mention « convient pour la préparation des aliments des nourrissons »** qui doit être conservée au réfrigérateur et être consommée dans les 24h suivant son ouverture.
- Versez la **quantité d'eau nécessaire** dans un biberon propre. **Ajoutez la poudre de lait** en respectant le dosage (une mesure rase pour 30ml d'eau). Une boîte de poudre de lait doit être **consommée dans le mois suivant son ouverture**, sinon être jetée.
- Utilisez exclusivement la mesurette **fournie avec la boîte**.
- Ne pas **sucrer le lait**.
- Après avoir vissé la bague avec sa tétine sur le biberon, refermez avec le capuchon et **remuez votre biberon en le roulant entre vos 2 mains** pour bien mélanger.

NOS CONSEILS POUR BIEN PRÉPARER UN BIBERON

Avant de commencer, pensez à bien vous laver les mains.



Verser l'eau* **dans le biberon**

selon la quantité indiquée
pour l'âge du bébé



Ajouter les mesurettes de poudre de lait

pleines, arasées, mais non tassées

1 mesurette pour 30 mL d'eau
3 mesurettes dans 90 mL d'eau



Laver

le biberon
rapidement avec
un goupillon ou
au lave-vaisselle



Jeter

le lait non
consommé



Donner le biberon

légèrement chauffé (37°)
ou à température ambiante

*Eau du robinet selon caractéristiques, eau de source ou minérale naturelle adaptée aux enfants en bas-âge. En cas de lait liquide, verser directement la quantité indiquée pour l'âge du bébé dans le biberon. Le lait peut être chauffé légèrement dans un chauffe-biberon ou sous le robinet d'eau chaude. **Eviter le micro-ondes. Un biberon préparé ne se garde pas plus d'une heure.**

COMMENT RÉCHAUFFER LE LAIT ?

Si vous souhaitez réchauffer le lait, **n'utilisez jamais de micro-ondes** car il existe un **risque élevé de brûlures**.

Privilégiez les **biberons en verre**.

Vérifiez la température du lait en déposant quelques gouttes sur votre avant-bras. Le lait réchauffé doit être consommé dans les trente minutes, sinon être jeté.

CONSERVER ET TRANSPORTER LE LAIT

Préparez les biberons juste avant consommation. Lors de vos déplacements, **transportez l'eau et la poudre de lait séparément afin de les mélanger au dernier moment**.

Le biberon doit être consommé dans l'heure, sinon être jeté.



COMMENT S'INSTALLER POUR UNE BONNE PRISE DE BIBERON ?

Donner le biberon est un **moment d'échanges** et de **câlins** avec votre bébé. Éloignez votre téléphone pour profiter de cet instant. Même si votre bébé pleure, prenez le temps de bien vous installer. (dos bien calé, bras soutenus, ...).

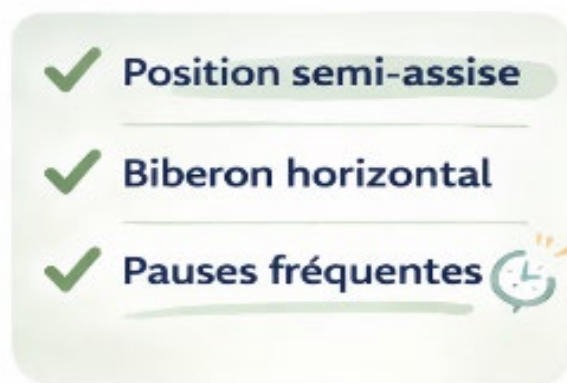
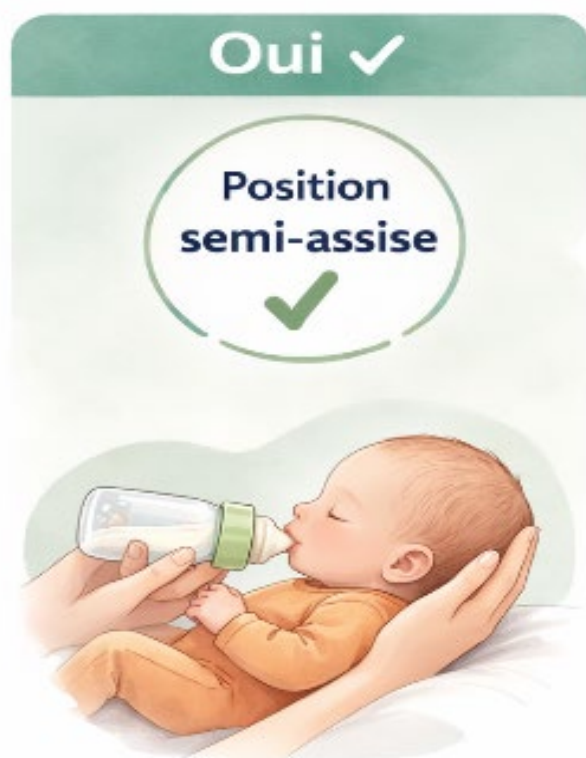
Ensuite, installez votre bébé en **position semi-assise**.

Laissez le bébé prendre la tétine, ne le forcez pas.

Veillez à proposer le biberon **à l'horizontal**, le bout de la tétine doit être rempli de lait mais pas la partie bombée afin que votre bébé puisse faire des **pauses respiratoires** et **réguler le flux** de lait lui-même. Observez les signes de **satiété** (ralentit, tourne la tête, lâche la tétine, ...)

N'hésitez pas à **changer bébé de côté** après la pause.

La prise d'un biberon doit durer entre 10 et 15 minutes dans l'idéal.



Le rot n'est pas systématique après le repas mais gardez l'enfant en position verticale une dizaine de minutes avant de le recoucher.

En cas de constipation : préparez un à deux biberons par jour **avec de l'eau Hépar**.

Conseils de puériculture

- Avant toute interaction avec votre bébé, **lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon.**
- Ne laissez **jamais votre bébé seul** dans une maison, dans une voiture ou en présence d'animaux.
- **Évitez** les personnes enrhumées ou malades.
- **Attention au tabagisme passif**, ne fumez pas à l'intérieur.



TABLE À LANGER

Gardez toujours une **main sur son ventre.**

Préparez tout le matériel nécessaire à l'avance.

Si vous devez vous éloigner ou quitter la pièce, amenez-le avec vous.



Ne laissez jamais votre bébé seul sur la table à langer.

BAIN

Donner le bain à votre nouveau-né est un **moment privilégié** qui vous permet de créer du lien tout en prenant soin de lui. Chaque bébé réagit différemment, soyez donc attentifs aux signaux que vous envoie votre bébé et ajustez le bain en conséquence.

Voici quelques conseils pour vous aider à rendre cette expérience agréable et sécuritaire :

- Au cours des premières semaines, **un bain tous les 2 ou 3 jours peut suffire** (sauf en périodes de fortes chaleurs). En effet, la peau de votre bébé est délicate et il a sa propre régulation de sébum. Il est donc préférable de ne pas le baigner trop fréquemment.
- Peu importe le moment de la journée, le bain doit être un **moment de plaisir pour vous et votre bébé.** Choisissez un moment où vous ne serez pas dérangés. Si votre bébé a tendance à être agité le soir, le bain peut être un bon moyen de le détendre.
- Organisez-vous et **préparez tout** le nécessaire à portée de main.
- **L'eau doit être à environ 37°C** : vérifiez la température avec un thermomètre ou votre coude avant d'y plonger bébé.
- **La pièce doit être autour de 23°C**, évitez les courants d'air.
- Les premières semaines, la durée de bain varie **entre 5 et 10 minutes** afin que votre bébé ne se refroidisse pas trop.



Ne laissez jamais votre bébé seul dans son bain, quoiqu'il arrive.

SOINS DU CORDON

Le **cordon ombilical sèche** en quelques jours et **tombe en général dans les 2 semaines** suivant la naissance. En attendant sa chute et la cicatrisation complète (2 à 3 semaines), **nettoyez-le quotidiennement à l'eau et au savon**. Rincez abondamment et séchez-le complètement afin d'éviter toute macération

En cas de souillure par les urines ou des selles, répétez les soins.

Gardez le cordon à l'air libre autant que possible.

La désinfection à la Biseptine n'est plus systématique. Elle peut toutefois s'avérer nécessaire si la base du cordon ou la peau qui l'entoure devient rouge et/ou en cas de mauvaise odeur au niveau du cordon. Si vous allaitez, une goutte de lait maternel à la base du cordon 4 à 5 fois par jour est souvent efficace.

En cas de doute, consultez votre sage-femme ou votre médecin.

Soins réguliers

LES YEUX

Ils doivent être **lavés une fois par jour au sérum physiologique**, toujours du côté le moins sale au plus sale et sans aller-retour.

Respectez la règle « **un œil, une compresse/coton** ».

En cas de sécrétions abondantes, effectuez ce soin 4 à 5 fois par jour et si vous allaitez, vous pouvez instiller une goutte de lait maternel dans chaque œil, plusieurs fois par jour.

En l'absence d'amélioration, consultez votre médecin.

LE NEZ

Réalisés une fois par jour, en respectant la règles « **une narine, un coton** ».

Si votre bébé a le nez bouché ou respire bruyamment, vous devez **désobstruer son nez** plusieurs fois par jour et surtout avant chaque tétée, **à l'aide de pipettes de sérum physiologique**.

Pour cela, placez votre bébé allongé sur le ventre/dos, la tête tournée d'un côté. Injectez au moins la demi-pipette de sérum physiologique en une pression, dans la narine du dessus, en maintenant la bouche de votre bébé fermée. Les sécrétions sortent par l'autre narine ou sont avalées. Essuyez avec un mouchoir à usage unique en papier. Faites de même avec l'autre narine en lui tournant la tête de l'autre côté. C'est un geste peu apprécié par les bébés, n'hésitez pas à vous faire aider.



Le mouche bébé doit être évité avant l'âge de deux mois, l'embout n'étant pas adapté.

LES OREILLES

Réalisés après le bain en séchant l'arrière et le devant des oreilles avec la serviette ou un coton.



N'utilisez pas de coton-tige.

LES ONGLES

Vous pouvez utiliser une **lime à ongle souple en carton**.

A partir de 6 semaines de vie, vous pouvez utiliser des **ciseaux à bout rond** « spécial bébé ».

LES CHEVEUX & LE CUIR CHEVELU

Ils peuvent être **lavés pendant le bain** et **peignés avec une brosse adaptée** à poils souple.

Si des « croûtes de lait » apparaissent sur son cuir chevelu, évitez les corps gras qui favorisent la récurrence. **Privilégiez les produits à base d'oxyde de zinc** (Type Vea Zinco), demandez conseil à votre pharmacien.

LE CHANGE & LES SOINS DU SIÈGE

Lavez-vous les mains avant et après chaque change.

La couche doit être **changée très régulièrement**, avant et/ou après la tétée ou le biberon, même s'il n'y a que des urines. Il est possible de les espacer la nuit si bébé dort. Essuyez et lavez toujours de l'avant vers l'arrière sans faire d'aller-retour. Terminez toujours par l'anus, sans laisser de traces de selles, surtout dans les plis.

L'eau seule est suffisante **en cas d'urines**. Utilisez un **savon adapté en cas de selles**.

Rincez à l'eau sans oublier les plis et séchez délicatement sans frotter. Il n'est pas recommandé d'appliquer de crème protectrice sur une peau saine. Aussi, l'utilisation de liniment doit rester occasionnelle.

En cas de rougeur, apparition de boutons :

- laissez plus souvent les fesses à l'air libre,
- si vous allaitez, appliquez des compresses imbibées de lait maternel sur la zone en question,
- augmentez la fréquence de change,
- changez de marque de couche (ou cotocouches),
- utilisez la crème cicatrisante qui vous a été prescrite à la maternité.

En cas de doutes, consultez votre médecin.

COSMÉTOLOGIE

La peau de votre bébé est fragile et très perméable. Vous devez être attentif aux produits que vous appliquez dessus. Choisissez les **produits dans la gamme adaptée à son âge**. Lisez la composition du produit sur l'étiquette.

Préférez les **produits les plus simples** c'est-à-dire ceux avec le moins de composants. Ne faites pas une surconsommation de produits cosmétiques.

Pour le bain (corps et cheveux) :

Utilisez des gels lavants « sans savon » aussi appelés « surgras » ou « pain dermatologique ».

Pour le change, préférez l'eau et le savon. Les eaux sans rinçage ainsi que les lingettes ne sont pas recommandées. En cas d'utilisation, rincez à l'eau claire. Les lotions parfumées ne sont pas recommandées.

Privilégiez les produits avec les labels suivants :



Liste des substances à éviter : parabène, phénoxyéthanol, EDTA, BHA/BHT, iode, acide borique, borate/tétra-borate, strontium ou acide salicylique...

N'utilisez pas d'huiles essentielles sans consulter un professionnel.

L'HABILLEMENT

De façon générale, un bébé doit être **habillé en fonction de la saison** et ne doit **pas être trop couvert**. Il a souvent une épaisseur de plus que nous.

Pensez à **adapter sa tenue** en fonction de ce que vous faites (ouvrir son manteau en entrant dans un lieu où il fait plus chaud, bien le couvrir quand il ne bouge pas dans sa poussette...).

Les extrémités se refroidissent toujours plus rapidement, vérifiez sa température plutôt au niveau du cou en glissant un doigt sous le body.

LES SORTIES

Même si bébé est fragile les premières semaines de vie, **les sorties et promenades** (en dehors des lieux très fréquentés : centre commercial, transports en commun, lieu d'affluence...), **sont possibles dès la sortie** de maternité. Choisissez l'heure de la journée la **plus ensoleillée l'hiver** et la **moins chaude l'été**. Commencez par des **sorties courtes** et augmentez progressivement le temps de promenade. Veillez à **interdire les contacts avec les personnes malades**, et gardez les gestes barrières pour tous.

Pour tout trajet en voiture, même très court, l'enfant doit être installé dans un **cosy adapté à son âge et à son poids** (en adaptant son habillement). Il doit être fixé **dos à la route** le plus longtemps possible. Désactivez l'airbag si vous l'installez à l'avant. Il existe des réducteurs pour les sièges auto pour les enfants plus petits. Pensez à prendre le temps d'étudier son système de fixation avant la sortie. Évitez de laisser votre enfant plus de 2h de suite dans son cosy.

Si vous montez en altitude, montez doucement, respectez **un ou deux paliers** et faites téter votre bébé. Éviter d'enchaîner les montées-descentes (2 – 3 fois par semaine maximum si possible).



Période estivale

- Donner le sein plus souvent si l'allaitement maternel est exclusif. **L'eau n'est pas nécessaire** avant la diversification alimentaire.
- Déshabiller le bébé, le laisser en body, ou le laisser en couche **en cas de canicule**.
- Ne jamais recouvrir le cosy ou la nacelle avec un linge ou une couverture, cela augmente la température à l'intérieur ! Préférez **une ombrelle et un brumisateur** pour rafraîchir le bébé.
- Des **lunettes de soleil** adaptées sont également recommandées en cas de forte luminosité.



Période hivernale

- **Interdire les bisous au niveau du visage et des mains** pour éviter la propagation des microbes, et la proximité avec une personne malade.

Comment habiller bébé selon la température extérieure ?

Astuce

Vérifiez régulièrement la nuque et le dos. Si c'est chaud ou en sueur, enlevez une couche !

1^{ère} couche



Body & caleçon long

2^{ème} couche



Pantalon, pull, écharpe & bonnet

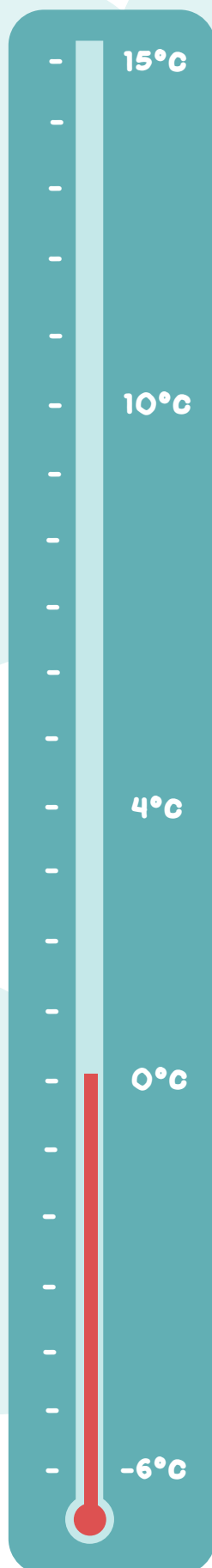
3^{ème} couche



Moufles fines, coupe-vent & chaussures

Astuce

Si vous êtes en poussette, une couverture compte pour une couche.



1^{ère} couche



Body & chaussettes

2^{ème} couche



Pantalon, pull & bonnet fin

3^{ème} couche



Bottillons & coupe-vent

Astuce

Quand les températures baissent, bébé devrait porter une couche de plus que vous.

1^{ère} couche



Body & caleçon long

2^{ème} couche



Pantalon épais, pull épais, écharpe & bonnet

3^{ème} couche



Moufles, doudoune & bottes d'hiver

Les petits tracas

La fièvre

La fièvre est un mécanisme de **défense contre les infections**.

Votre bébé a de la fièvre **si la température rectale est supérieure à 38°C**.

QUAND CONTRÔLER SA TEMPÉRATURE ?

Si vous trouvez votre **bébé chaud** ou si son **comportement n'est pas habituel**, s'il prend **moins bien le sein ou le biberon**, s'il est « **bizarre** », « **mou** », **irritable**, s'il pleure beaucoup, s'il **vomit** ou a de la **diarrhée**, s'il a des **boutons**, s'il **tousse**...

COMMENT PRENDRE SA TEMPÉRATURE ?

La méthode de référence pour prendre la température de votre bébé est le **thermomètre rectal flexible électronique**. Pour cela, tournez votre bébé sur le côté plutôt que lui soulever les jambes.

La température rectale normale est comprise **entre 36°5 et 37°5**.

QUE DOIS-JE FAIRE EN CAS DE FIÈVRE ?



Avant l'âge de trois mois, la fièvre est une urgence médicale.

Votre bébé doit être examiné rapidement.

En attendant la consultation avec son médecin, découvrez-le et surveillez-le.

EN CAS D'HYPOTHERMIE (T°C < 36°C)

Contrôlez la **température ambiante** et mettez un **bonnet** à votre bébé.

Positionnez-le **en peau à peau** pendant 1h30 à 2H contre l'un des 2 parents. Le peau à peau est toujours bénéfique pour bébé, quelle que soit la situation. Si ce n'est pas possible, ajoutez une **brassière en laine**. Contrôler la température au bout d'une heure.

En l'absence d'amélioration, consultez un médecin.

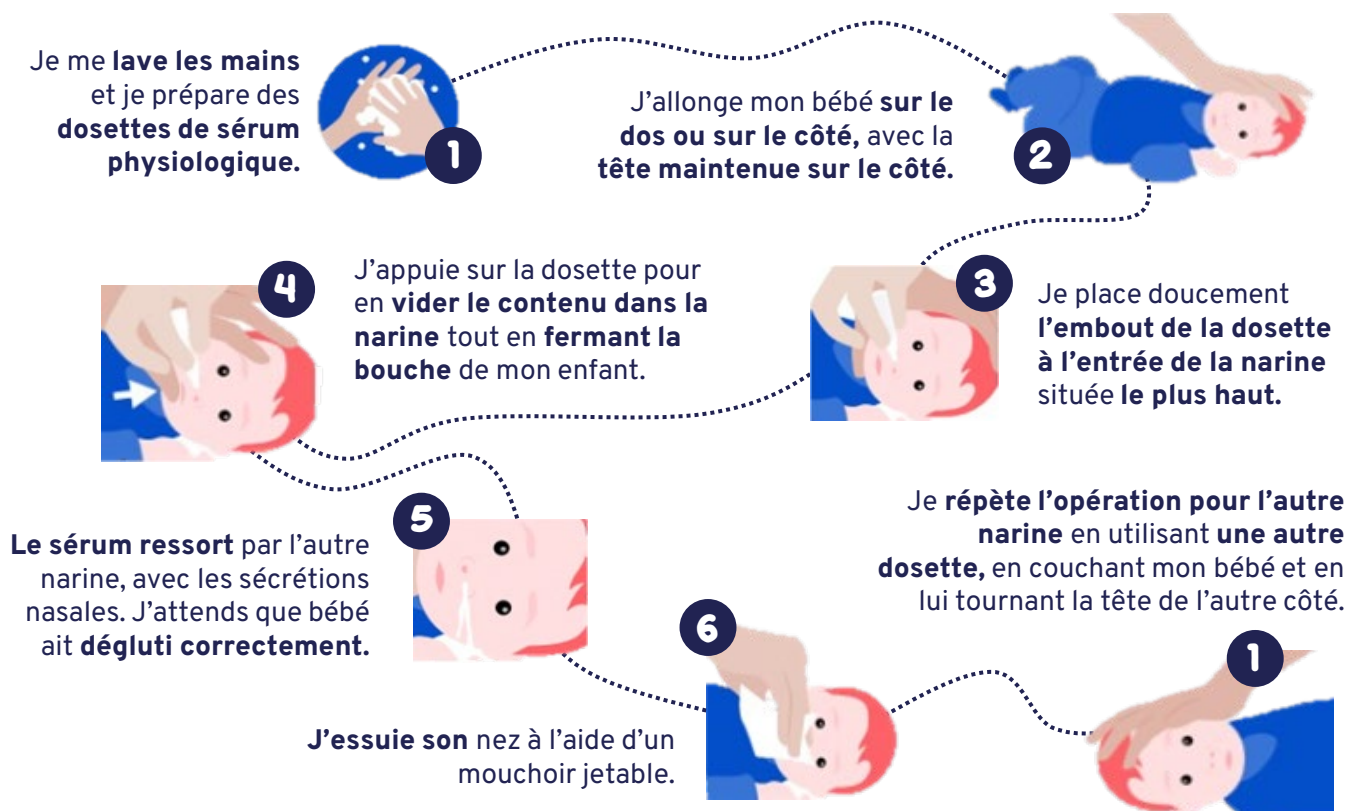
Les difficultés respiratoires

Votre bébé respire **uniquement par le nez jusqu'à l'âge de six mois**. Certaines infections, comme la rhinopharyngite et la bronchiolite, sont dues à des **virus** et sont responsables de difficultés respiratoires par obstruction nasale. Elles sont très fréquentes (surtout en automne et en hiver), contagieuses, et se transmettent par la salive (lors d'une toux ou d'un éternuement), par les mains sales et/ou par les objets contaminés. **Si votre bébé a le nez bouché, il peut être gêné pour respirer, pour manger et pour dormir.**

QUE FAIRE SI MON BÉBÉ A LE NEZ BOUCHÉ ?

Vous devez **désobstruer son nez plusieurs fois par jour** et surtout **avant chaque tétée**, à l'aide de pipettes de sérum physiologique. Votre bébé est allongé sur le dos, la tête tournée d'un côté. Injectez au moins la demi-pipette de sérum physiologique en une pression, dans la narine du dessus, en maintenant la bouche de votre bébé fermée. Les sécrétions sortent par l'autre narine ou sont avalées. Essayez avec un mouchoir à usage unique en papier. Faites de même avec l'autre narine en lui tournant la tête de l'autre côté. C'est un geste peu apprécié par les bébés, n'hésitez pas à vous faire aider. Le mouche bébé doit être évité avant l'âge de deux mois, l'embout n'étant pas adapté.

J'aide mon bébé à mieux respirer par un lavage du nez (à faire plusieurs fois par jour)



COMMENT PROTÉGER MON BÉBÉ DES INFECTIONS ?

- **Lavez vos mains** et celles de vos autres enfants en rentrant chez vous et avant de vous occuper de votre bébé (bain, change, biberon).
- Si vous ou vos autres enfants sont malades, **évittez d'approcher votre bébé ou portez un masque** (disponible en pharmacie).
- En cas d'éternuement, il faut mettre le **coude devant la bouche**.
- **Évittez les lieux publics**, surtout en périodes d'épidémies (automne-hiver).
- **Refusez la visite** de proches malades, en cas de nécessité, leur demander de porter un masque.
- **Lavez à l'eau et au savon** les objets que votre bébé peut porter à la bouche.
- Évitez que les sucettes, tétines et couverts soient partagés au sein de la famille.
- Si je suis de nouveau enceinte, je me lave les mains après chaque change et j'évite de porter à ma bouche la tétine ou la cuillère de mon aîné (prévention du CMV).
- **Aérez régulièrement** sa chambre et assurez une température de 18-20°C.
- **⚠ Pas de tabac à la maison !**

Le transit

LE TRANSIT NORMAL

Si votre bébé est nourri au sein :

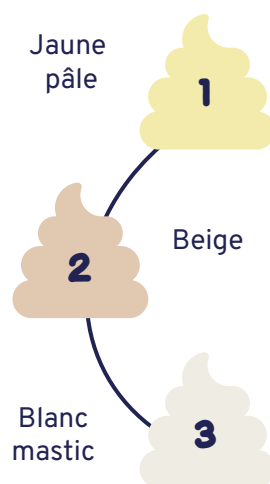
- avant l'âge d'un mois, les selles peuvent être plus ou moins molles, 1 à plusieurs fois jour, granuleuses, de couleur variable mais **ne doivent jamais être décolorées**.
- après l'âge d'un mois, son transit peut être ralenti avec **une selle par semaine**.

Si votre bébé est nourri au biberon :

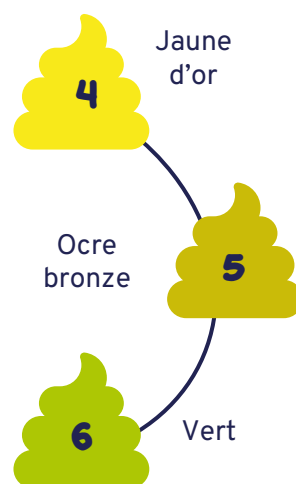
La fréquence de ses selles est **variable**, en moyenne une selle par 48h.

COMPAREZ LES SELLES DE BÉBÉ AVEC LA CARTE DES COULEURS :

Anormales (couleurs pâles)



Normales (couleurs vives)



Source : L'alerte jaune, www.alertejaune.com



Si votre bébé a encore la peau jaune et/ou le blanc des yeux jaunes (jaunisse) 15 jours après la naissance, et/ou si ses selles sont de couleurs claires (anormales) : alertez votre médecin !

Les régurgitations

Les régurgitations sont la conséquence d'un **reflux gastro œsophagien** avec une remontée du contenu de l'estomac dans la bouche et l'émission d'une petite quantité de liquide en dehors de la bouche. Elles sont fréquentes avant l'âge d'un an et disparaissent avec l'acquisition de la position assise, de la marche, avec l'introduction d'aliments solides et la maturation de son estomac.

Assurez-vous que la **quantité de lait bue n'est pas trop importante**, sinon réduisez-la.

Évitez de trop serrer les couches, les pantalons...

En cas de régurgitations trop fréquentes, inconfortables, gênant le sommeil ou la prise alimentaire (...) : consultez votre médecin.

En cas de comportement inhabituel, de sang dans les selles, de malaise, consultez en urgence.

La diarrhée aiguë

Votre bébé a la diarrhée en cas de selles brutalement trop fréquentes (plus de trois par jour s'il est nourri au biberon et plus de six par jour s'il est nourri au sein), de consistance anormale (trop molles ou trop liquides) ou trop volumineuses.

La diarrhée aiguë peut entraîner une déshydratation importante.

QUE DOIS-JE FAIRE SI MON BÉBÉ A DE LA DIARRHÉE ?

En attendant la consultation avec son médecin, il est possible de **l'hydrater avec un soluté de réhydratation orale**. Ces solutés sont disponibles avec ou sans ordonnance en pharmacie (ils sont remboursés avec l'ordonnance). Ce sont des sachets à diluer dans 200 ml d'eau adaptée aux nourrissons, puis le mélange doit être conservé au réfrigérateur et consommé au maximum dans les 24h, sinon être jeté. Donnez-lui 30 à 50 ml de la préparation, toutes les 15 minutes, jusqu'au rendez-vous rapide avec votre médecin.



Ne lui donnez jamais de l'eau pure, de sodas, de jus de fruits ou de soluté de réhydratation fait maison.

Ne donnez aucun médicament sans l'avis de votre médecin.

En cas d'allaitement au sein, augmentez les tétées et alternez avec le soluté de réhydratation.

En cas d'allaitement au biberon, ne donnez que le soluté de réhydratation pendant une durée qui vous sera précisée par le médecin.



Consultez en urgence si votre bébé :

- a moins de 3 mois,
- a de la fièvre,
- a un comportement inhabituel,
- pleure beaucoup,
- est tout mou,
- refuse de boire ou de téter,
- a les yeux cernés ou creusés, le teint gris,
- fait moins pipi,
- respire mal ou vite ou a les lèvres bleutées,
- présente des troubles digestifs (vomissements, constipation, ventre tendu et douloureux, sang dans les selles ou diarrhée)

Votre retour à la maison

Des professionnels pour vous accompagner

Visites à domicile

avec la sage-femme libérale
ou l'équipe de la PMI

Votre **sage-femme libérale** ou **l'équipe de la PMI** (sage-femme et puéricultrices) sont disponibles pour vous rendre **visite à domicile** ou vous recevoir au cabinet dans les jours ou semaines qui suivent votre retour.

Pour vous

Suivi / séance post-natal

2 séances de suivi
et une visite post-natale

Vous pouvez bénéficier de **2 séances de suivi post-natal** entre le 8ème jour et la visite post-natale prévue 6 à 8 semaines après votre accouchement afin de vous accompagner pour l'allaitement, répondre à vos questions, contrôler la prise de poids de votre bébé...

Suivi complémentaire
par le médecin traitant

Votre **médecin traitant** reste à votre disposition pour toutes précisions complémentaires.

Sachez que pendant les 12 jours suivant votre accouchement, votre prise en charge par la Sécurité sociale reste à 100% au titre de Maternité.

Entretien post- natal précoce

prévu dans les 2 mois
suivant la naissance

Un **entretien post natal précoce** est prévu et pris en charge à 100% dans les 2 mois suivant la naissance. Il permet de revenir sur votre vécu de l'accouchement et des premières semaines avec bébé, d'aborder vos difficultés, vos doutes, mais également faire le point sur votre couple, le nouveau rythme imposé par l'arrivée de bébé...

AVANT L'ÂGE D'UN MOIS

Il est recommandé une **consultation auprès d'un pédiatre**, d'un **médecin généraliste** ayant l'habitude du suivi des nouveau-nés ou du médecin de la PMI, **vers le dixième jour de vie**.

Nous vous conseillons de **vérifier le poids de votre bébé une fois par semaine le premier mois** (PMI, sage-femme libérale, médecin, ...)

Les **puéricultrices et le médecin de la PMI** sont également à votre disposition pour toute question.

À PARTIR DE L'ÂGE D'UN MOIS

Votre bébé doit être examiné par un médecin :

- **une fois par mois jusqu'à l'âge de 6 mois**,
- **puis à 9 mois, 11 mois et 12 mois, 18 mois et 2 ans.**

Ces consultations sont **obligatoires et sont prises en charge à 100% par l'Assurance Maladie**. Elles permettent de suivre le bon développement de votre enfant et de réaliser les vaccins. Leur compte rendu doit être noté dans le **carnet de santé**. Celui-ci est plein de conseils et n'est pas réservé qu'aux médecins ! UTILISEZ-LE !

La vaccination

La vaccination contre la coqueluche concerne tous les proches de votre bébé : parents, frères et sœurs, grands-parents, baby-sitters, nourrices...

Calendrier des vaccinations	1 mois	2 mois	3 mois	4 mois	5 mois	6 mois	11 mois	12 mois	16-18 mois	6 ans	11-13 ans	14 ans	25 ans
BCG	x	Vaccinations obligatoires nourrissons											
DTP & Coqueluche		x		x			x			x	x		x
Hib		x		x			x						
Hépatite B		x		x			x						
Pneumocoque		x		x			x						
ROR								x	x				
Méningocoques ACWY						x		x			x	x	
Méningocoque B			x		x			x					
Rotavirus		x	x	x									
HPV											x	x	

Santé environnementale

L'environnement intérieur

LES ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES

Elles font **parties de notre quotidien**. Les ondes électromagnétiques sont aussi appelées « **Haute Fréquence** » ou « **Radiofréquence** ». Elles sont retrouvées lors de l'utilisation :

- Du téléphone portable
- Du Wi-Fi
- Du Bluetooth
- Des téléphones fixes mobiles (DECT).
- Des micro-ondes défectueux
- Dans certains objets de puériculture (babyphones, veilleuses bébés, doudous communicants, couches communicantes)
- A proximité des antennes émettrices de télévision ou radio Il semble important d'être prudent

La toxicité des ondes **diminue avec la distance de l'émetteur**.

La toxicité des ondes augmente :

- dans les zones de mauvaise réception.
- lors des déplacements (à pied, en vélo, en voiture, en train....).
- à l'intérieur d'un bâtiment ou d'une voiture.

LE TÉLÉPHONE PORTABLE

Il est recommandé :

- De ne pas utiliser votre téléphone **quand vous vous occupez** de votre bébé.
- De ne pas laisser votre téléphone portable **à proximité** de votre bébé.
- De ne pas utiliser le **Bluetooth** à proximité de votre bébé.
- De ne pas **téléphoner en voiture**.

LE WIFI

Ne placez pas votre bébé à proximité de l'émetteur Wi-Fi de votre habitation.
Si possible, ne laissez pas allumé votre boîtier Wi-Fi 24h/24h.

Les polluants intérieurs

Les principales sources de pollution de nos habitations sont :

- la cigarette
- les appareils de cuisine ou de chauffage à combustion (la cuisinière à gaz, la chaudière, les poêles, les cheminées)
- les matériaux neufs de construction, de décoration, de bricolage (vernis, peintures, meubles en bois contreplaqués...)
- les produits ménagers
- les insecticides
- les produits parfumant (désodorisants, bougies parfumées, encens, parfums d'ambiance...)
- les animaux
- les poussières
- les textiles (source d'acariens)
- l'humidité (source de moisissures)
- la pollution extérieure

AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DE MA MAISON & DIMINUER LES POLLUANTS INTÉRIEURS

Aérez votre logement tous les jours, au moins dix minutes par jour, y compris la chambre de votre bébé, pour renouveler l'air et éliminer les polluants, en faisant un courant d'air.

LE TABAC

Fumez **uniquement dehors** puis pensez à vous **laver les mains** et si possible **changer de haut** avant de revenir auprès de votre bébé.

BRICOLAGE & DÉCORATION

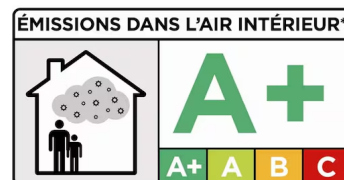
Respectez les consignes d'emploi, n'utilisez pas les produits réservés à un usage extérieur pour votre intérieur. En cas de meubles et matériaux neufs, aérez régulièrement pendant plusieurs semaines.



Votre bébé ne doit pas dormir dans une chambre « toute neuve » dans les deux mois qui suivent l'installation.

Lisez les étiquettes, n'utilisez pas de produits qui contiennent du formaldéhyde ou du benzène.

Préférez les produits A+ qui émettent le moins de « Composés Organiques Volatiles ». Vous trouverez ce logo sur ces produits.



CONSEILS POUR LES PRODUITS MÉNAGERS

Respectez leur **mode d'emploi**. Ne les **mélangez pas** entre eux. Évitez de stocker trop de produits différents, stockez-les dans un endroit tempéré et aéré. Préférez les **produits naturels** : vinaigre blanc, savon noir, citron et bicarbonate de soude. Lisez les étiquettes, **évitez les produits parfumés**, avec éther de glycol E ou EDTA. **Limitez l'utilisation de la javel** et des produits antibactériens. Pour nettoyer le sol et les surfaces, privilégiez la **technologie « microfibre »**. **Aérez pendant et après le ménage.**

Privilégiez les produits avec les labels suivants :



Les perturbateurs endocriniens

Il s'agit de **substances pouvant être responsables de cancers ou de maladies touchant les organes de la reproduction** ou modifiant le bon fonctionnement de nos hormones.

Ces toxiques peuvent être présents dans : l'eau, les aliments, les emballages plastiques, les plastiques en général, certains pesticides, les insecticides, les produits textiles, les produits cosmétiques, les polluants intérieurs.

Voici quelques noms : **les phytoestrogènes, les phtalates, les parabènes, les perfluorés, le bisphénol A, le plomb, l'arsenic, le cadmium...**

AUTRES CONSEILS

Voici d'autres conseils que vous pouvez appliquer pour **limiter l'exposition de votre bébé à ces perturbateurs endocriniens** :

- Ne faites **pas chauffer** le lait, l'eau ou les aliments **dans un contenant en plastique**, car avec la chaleur, le plastique libère ses substances toxiques.
- Préférez les **contenants en verre**.
- Préférez les **biberons en verre** ou en plastique sans bisphénol A.
- Préférez l'eau en **bouteille en verre** plutôt qu'en plastique.
- **Lavez les vêtements et peluches neuves** avant de les porter ou de les donner à votre bébé.
- Évitez d'acheter les vêtements ou grenouillères avec des dessins plastifiés dessus.
- Si vous achetez des objets ou des jouets en plastique pour votre bébé, choisissez les **plastiques les moins nocifs**, il s'agit de ceux portant les **chiffres 2, 4 et 5**. Lisez les étiquettes.

Comment protéger bébé du bruit ?

Les bruits trop aigus l'excitent, **les sons doux le calment** et aident à ce qu'il soit plus attentif.

Les bruits de la maison l'aident à se repérer dans le temps.

- Pas de musique trop forte.
- Observez-le pour voir quelle musique lui convient.
- Vous pouvez aussi le bercer en chantant.

La télévision et les écrans

L'exposition passive aux écrans est dangereuse pour la santé de votre bébé et est **déconseillée avant l'âge de 3 ans**. Protégez-le, ne le mettez pas devant l'écran de la télévision, de l'ordinateur, de la tablette, du portable.



Les 10 conseils pour limiter son exposition et celle de son bébé aux polluants domestiques

Enceinte, je prends soin de moi en évitant les substances toxiques et j'accueille bébé en évitant les substances toxiques.



1 J'aère quotidiennement les pièces de mon logement (10 minutes 2 fois par jour).



Je supprime les sources de pollution telles que :

- La fumée de tabac
- Les pesticides domestiques (répulsifs à insectes, antipuces...)
- Les produits odorants (encens, bougies, désodorisants)



3 Je fais vérifier chaque année par un professionnel qualifié mes appareils à combustion : poêle à pétrole, chaudière, chauffe-eau, cheminée



4 Je limite l'utilisation des produits de beauté : j'évite les colorations, les laques, le parfum et le vernis à ongle.



5 J'utilise des ustensiles en fonte ou en inox pour cuisiner : j'évite les revêtements antiadhésifs, surtout s'ils sont abîmés.



7 Je privilégie les matériaux de bricolage et de décoration les moins polluants (étiquette A+) et je ne participe pas **aux travaux de décoration** (peinture, papier peint, etc.) pendant la grossesse. **J'attends au moins 3 mois** avant d'installer bébé dans une chambre refaite et j'aère davantage pendant cette période.



6 Je varie mon alimentation en privilégiant les produits locaux et de saison, lavés et épluchés.



9 Je limite l'achat de produits cosmétiques pour bébé tels que les parfums, eaux nettoyantes, crèmes... **Je remplace les lingettes jetables** par de l'eau et du savon surgras.



8 Je lave les vêtements / doudous de mon bébé au moins une fois avant de les utiliser pour la première fois.



10 Je ne réchauffe pas les aliments dans de la vaisselle en plastique. J'utilise des plats en verre.

Certaines de nos habitudes de vie nous **exposent à des substances toxiques**. Pendant la grossesse, ces polluants peuvent atteindre le fœtus et avoir des conséquences sur son développement et sa santé future. En adoptant quelques **gestes simples**, il est possible de **favoriser un meilleur environnement** pour son futur bébé. Le nourrisson, par sa constitution (petite taille, fréquence respiratoire supérieure, immaturité des organes...), est plus vulnérable aux polluants que l'on peut trouver dans notre environnement domestique. Ces polluants peuvent engendrer des allergies, des irritations, de l'asthme voire même des perturbations hormonales. Appliquer ces conseils permettra de réduire son exposition.

Adresses et contacts utiles



Numéros d'urgence

SAMU ☎ 15

POMPIERS ☎ 18

APPEL D'URGENCE INTERNATIONAL ☎ 112

CENTRE ANTIPOISON ☎ 02 99 28 42 22 (02 99 59 22 22 en cas d'urgence)

Relais après la maternité

PMI (ASSISTANTE SOCIALE, PUÉRICULTRICE, SAGE-FEMME, MÉDECIN)

- Votre sage-femme libérale
- L'équipe de la PMI : Secteur Bourg Saint Maurice/Aime ☎ 04 79 44 53 15
Moutiers/Bozel ☎ 04 79 44 54 30
- Votre médecin traitant ou votre pédiatre
- Les sage-femmes et gynécologues de la maternité

POUR VOTRE ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE / VOS COUPS DE BLUES

- CMP (Bourg Saint Maurice ou Moutiers)
- Association Maman Blues : www.maman-blues.fr

POUR LES CONSEILS & LES CONTACTS

- Votre secteur de PMI (Protection Maternelle et Infantile)
- Le réseau périnatal des 2 Savoie : www.rp2s.fr
- Le site Naitre et vivre : www.naitre-et-vivre.org

LIEUX DE RENCONTRES PARENTS-ENFANTS

- Le Jardin des Mômes, Rue St Michel, Bourg St Maurice
- La P'tite Bulle, Aime
- Autour de bébé, groupe de discussion entre futures et jeunes mamans, tous les 2èmes lundis du mois à la Maternité de Bourg St Maurice

ASSOCIATIONS DE SOUTIEN À L'ALLAITEMENT

- Groupe Allaitement de Savoie
- Coordination française pour l'allaitement maternel (CoFAM)
- La Leche League
- Réseau Solidarilait

Mes notes



Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dotted teal lines.

Ce livret appartient à :

.....

.....



CRÉDIT ILLUSTRATIONS

Flaticon : Freepik, David Gandy, Rashad, Kalashnyk, Smashicons, Vectoricons, Uniconlabs, Handicon, Surang, Icongeek, Victoruler, Mavadee, Marz Gallery, Pisces86, Muhammad Ali, DinosoftLabs

CRÉDIT PHOTOS

Maternité de Bourg Saint Maurice Tarentaise

Unsplash : Jessica Hearn, Liv Bruce, Sergiu Vălenaș, Kelly Sikkema

MISE À JOUR

MARS 2026

**MATERNITÉ
CENTRE
HOSPITALIER**
Bourg Saint Maurice
TARENTAISE