

# Vos premiers jours en maternité



## Ce livret appartient à

Nom : .....

Prénom : .....

Né(e) le : ..... à ..... h .....

Poids : ..... Taille : ..... Sexe :  M  F

Chambre : .....

Nos engagements qualité :

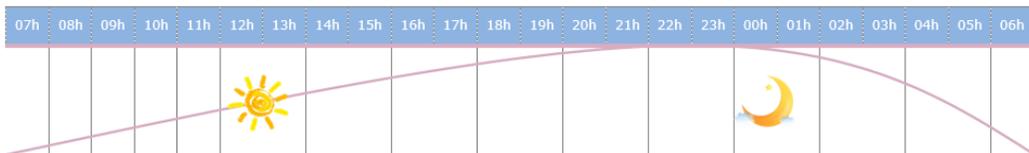




## Sommaire

Les rythmes de veille et de sommeil de votre enfant .....	4
Taille et capacité de l'estomac de bébé .....	8
La position idéale pour donner le biberon .....	10
Les clés d'une bonne prise du biberon .....	11
Le peau-à-peau .....	12
Le portage .....	13
La préparation du biberon .....	26
Mes notes.....	30
Les contacts.....	31
Suivi du poids .....	32

## Les rythmes de veille et de sommeil de votre enfant



Comme le montre la courbe, votre bébé aura une phase plus active la nuit, il sera probablement plus éveillé de 19h à 3h/4 du matin.

### L'éveil

Les phases de veilles se distinguent en phases calmes et phases agitées.

Dans les phases calmes, bébé se montre attentif, entre facilement en relation avec le parent.

Dans les phases agitées, bébé pleure, s'agite : bébé a peut-être besoin d'être dans vos bras, câlinez-le avant de lui proposer le biberon.

#### **En pratique :**

Les deux premières heures de vie votre bébé connaîtra une phase d'éveil exceptionnelle : Vous pouvez, à ce moment-là, lui proposer une tétée d'accueil si vous le souhaitez.

Les 24 premières heures, votre bébé aura de longues plages de sommeil : il faudra être attentif à lui proposer le biberon régulièrement.

Le deuxième jour, votre bébé sera sans doute plus agité. Il aura besoin de beaucoup de contact. La nuit qui suit est souvent appelée la « nuit de java » !

# SIGNES DE FAIM DE VOTRE BÉBÉ

Eveil  
calme

C'est le meilleur moment pour me proposer à boire

PREMIERS  
SIGNES

*Je commence  
à avoir faim*



IL BOUGE



IL OUVRE SA BOUCHE



IL TOURNE LA TÊTE  
(CHERCHE)

Eveil  
agité

Il faudra peut-être un peu de patience mais je vais y arriver !

SIGNES  
CLAIRS

*J'ai vraiment  
faim*



IL S'ÉTIRE



SES MOUVEMENTS SONT  
PLUS VIFS



IL MET LA MAIN EN  
BOUCHE

Eveil agité  
et pleurs

C'est trop tard, il faut d'abord me calmer !

SIGNES  
TARDIFS

*Je dois  
retrouver  
mon calme*



IL PLEURE



IL EST AGITÉ



SA PEAU ROUGIT



APAISER ET CONSOLER VOTRE BÉBÉ

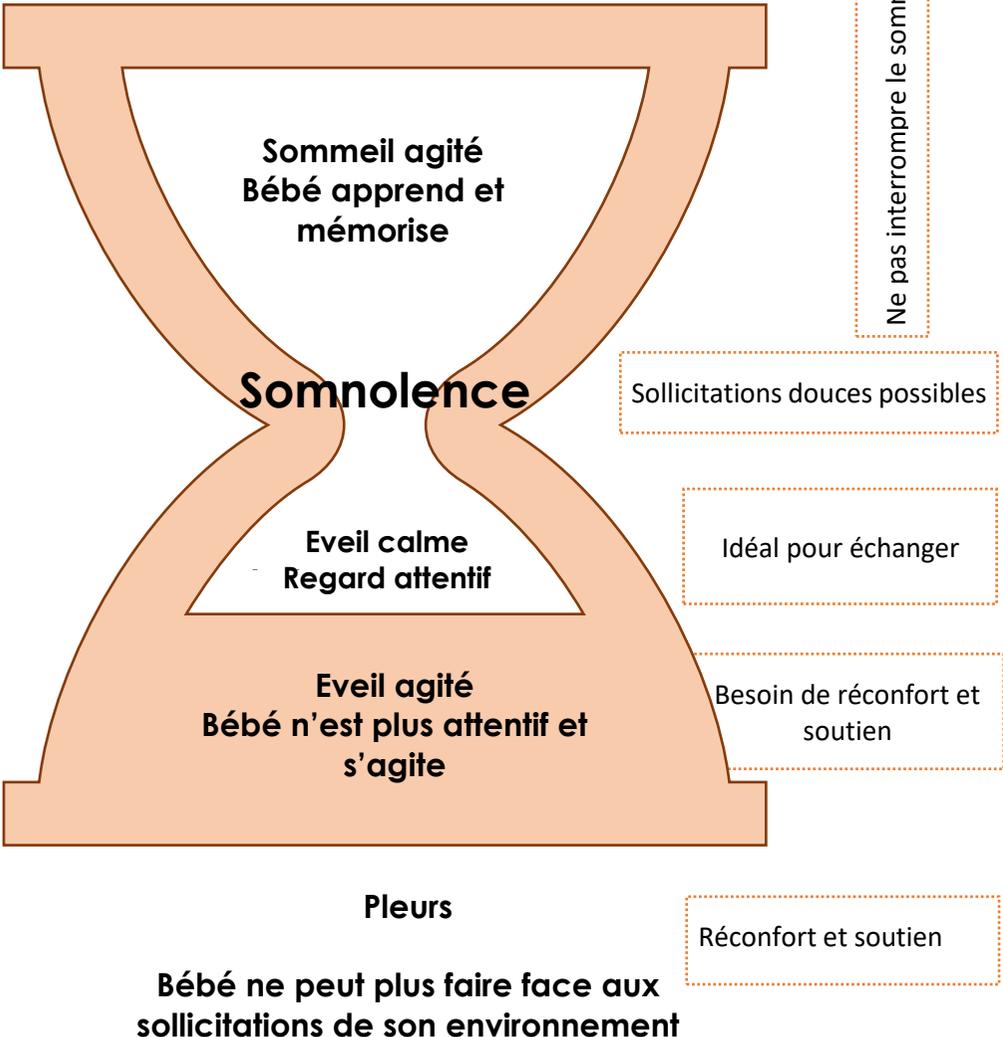
*Parlez-lui, mettez le en peau-à-peau,  
bercez-le, cajolez-le...*

## Le sommeil

Le sommeil de bébé commence par une phase agitée de 30 à 40 minutes. Votre bébé semble ouvrir les yeux, fait des bruits de succion et des mimiques, a une respiration rapide : cela ne veut pas dire qu'il va se réveiller.

La phase suivante est calme, le bébé est immobile ; elle dure environ 20 minutes. Bébé a les yeux fermés, sa respiration est régulière.

### **Sommeil profond, bébé récupère et grandit**



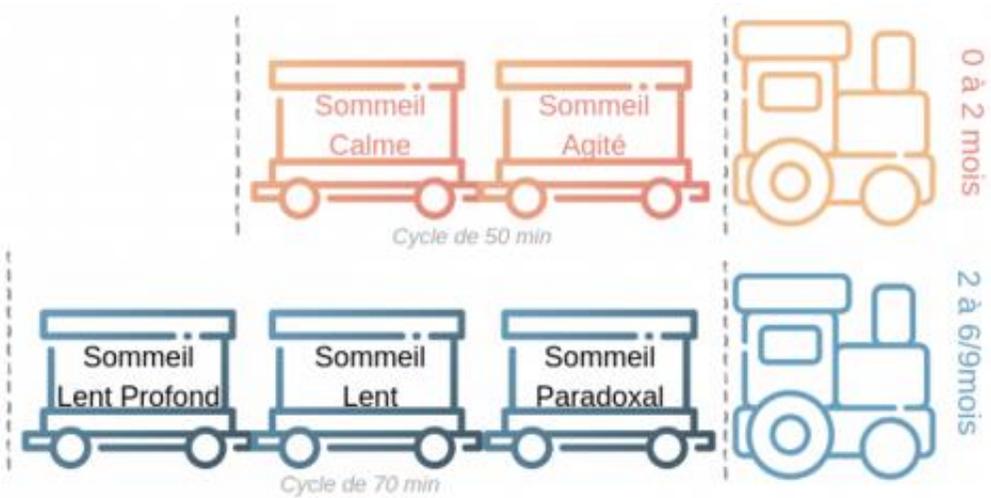
**En pratique :**

Mais pourquoi dort-il si « peu » ?????!!!!

Bébé dort en moyenne 16h par jour !

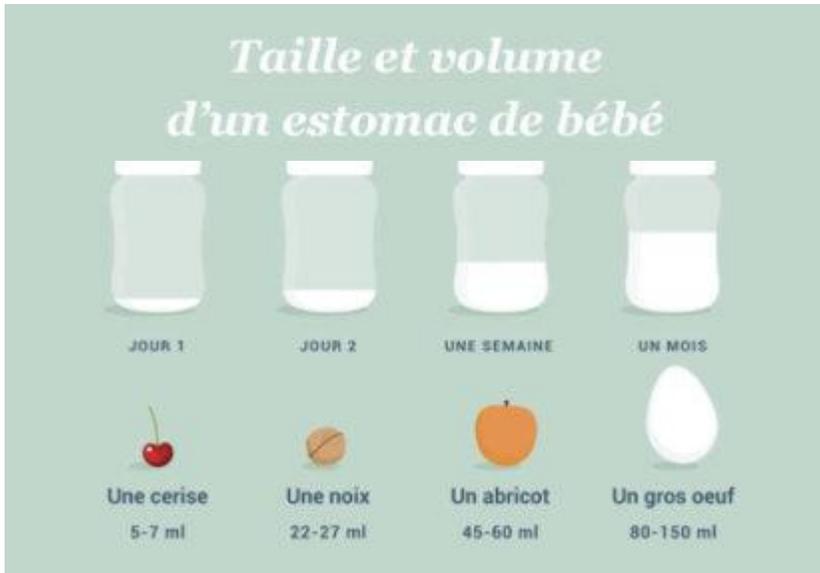
Mais un cycle de sommeil chez un nouveau-né dure environ 50 minutes là ou celui d'un adulte dure 90 minutes

Votre bébé n'enchainera pas tout de suite les cycles de sommeil, réveillé par la faim ou par un besoin de proximité.



## Taille et capacité de l'estomac de bébé

---



L'estomac de votre bébé est tout petit : il mange de petites quantités fréquemment.

### En pratique :

Bébé boit 6 à 8 fois par 24h des quantités adaptées à la taille de son estomac. Un temps de digestion est nécessaire entre chaque biberon selon la quantité bu, l'équipe soignante saura vous conseiller.

## Selon terme et poids du bébé

	Nombre de biberons	Quantités selon poids du bébé
<b>J0 = H0 à H24</b>	6 à 8	Quantité entre 7 et 20 ml
<b>J1 = H24 à H48</b>	6 à 8	Quantité entre 15 et 40 ml
<b>J2 = H48 à H72</b>	6 à 8	Quantité entre 25 et 60 ml
<b>J3</b>	6 à 8	Quantité entre 30 et 80 ml
<b>J4</b>	6 à 8	Quantité entre 40 et 100 ml

### En pratique :

Les quantités et le nombre de biberons seront adaptés selon son terme et son poids de naissance, dans tous les cas ne jamais forcer bébé à finir son biberon.

Si votre bébé a des glaires, il peut boire moins.

## La position idéale pour donner le biberon

---

- S'installer confortablement
- Mettre son bébé sur ses genoux et caler le bien au creux de ses bras, en position semi-allongée, face à vous, regards croisés.
- La tête légèrement inclinée vers l'arrière, son menton ne doit pas être rentré pour la bonne prise du biberon



## Les clés d'une bonne prise du biberon

---

Approcher doucement le biberon des lèvres de votre bébé, il va naturellement prendre la tétine avec sa bouche contre son palais.

1. Toucher les lèvres de bébé avec la tétine pour l'inviter à ouvrir sa bouche.
2. Mettre la tétine dans la bouche de bébé en relevant le biberon pour bien remplir la tétine de lait.
3. Des petites bulles dans le biberon sont signe d'une bonne prise du biberon.

Prendre son temps pour donner le biberon, ne pas hésiter à faire des pauses.

### ***En pratique :***

Ne pas coucher bébé tout de suite après la prise du biberon. Le garder en position verticale contre vous le temps que bébé fasse son rot. Ce n'est pas systématique chez tous les bébés. Lui laisser le temps de digérer une dizaine de minutes.

## Le peau-à-peau

---

Le peau-à-peau à la naissance est la meilleure façon pour que votre bébé s'adapte à sa nouvelle vie.

Il peut être prolongé par un câlin pour réchauffer votre bébé si nécessaire.

Profiter de cette belle rencontre, dès les premières heures de vie, tous les sens de bébé seront en alerte !



### *C'est un instant magique.*

Il peut aussi être fait par le second parent ou toute autre personne choisie par la maman si elle ne le peut pas.

Lorsque le bébé est en peau à peau, il ressent la chaleur de son parent, il sent son odeur et perçoit la douceur de sa peau. Ces sensations déclenchent des comportements innés chez lui qui favoriseront entre autres, les interactions précoces.

### **Remède permettant d'apaiser ses premiers maux**

Le peau-à-peau, soin centré sur le nouveau-né, permet de réguler son rythme cardiaque, sa glycémie et sa température !

#### **En pratique :**

Quand je suis en peau à peau avec ma maman :

- Je me sens bien
- J'ai plus chaud
- Je me remets plus vite de la naissance
- Je ressens moins les éventuelles douleurs liées à l'accouchement et à la naissance
- Je m'adapte mieux à ma nouvelle vie

## Le portage

---

Le portage est une pratique qui consiste à porter contre soi son bébé en position verticale à l'aide d'un porte-bébé ou d'une écharpe. Le portage permet au parent de maintenir un contact physique avec son enfant de manière simple et confortable tout en ayant les mains libres.

En portage, l'enfant est en contact avec la chaleur et l'odeur de sa mère ou de son père. Il entend aussi les battements du cœur de son parent. C'est un son qu'il connaît bien, car il l'entendait lorsqu'il était dans le ventre de sa mère. Le portage permet par ailleurs de faire du peau à peau.

Porter le bébé renforce les muscles de son cou et de son dos, ce qui contribue à un meilleur tonus. Les mouvements du parent qui porte contribuent aussi à améliorer le sens de l'équilibre de l'enfant. De plus, le portage diminue le risque de tête plate, car les bébés portés sont moins souvent dans un siège ou couché sur le dos.

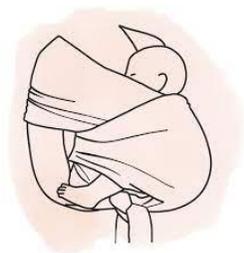
Porter le bébé permettrait d'apaiser et de réduire les pleurs et l'agitation. Cela l'aiderait à mieux réguler son système nerveux et favoriserait donc son sommeil.

Parce que le bébé est placé en position verticale, le portage favorise les rots, soulage le reflux gastrique et peut diminuer les coliques.

Les gestes et les regards affectueux du parent pendant le portage stimuleraient chez le bébé la production d'ocytocine, une hormone qui contribue à l'attachement. De plus, le portage aide les parents à répondre plus rapidement aux besoins de leur bébé, ce qui est aussi bénéfique pour l'attachement.

La proximité du parent pendant le portage augmenterait le niveau d'attention du bébé et l'inciterait à explorer.

**Des ateliers sont proposés pendant votre séjour, nous vous invitons à y participer.**



S'installer confortablement. Bébé en position demi-assise, le biberon légèrement incliné.

Toucher les lèvres de bébé pour l'inciter à ouvrir la bouche.

Il faut savoir que chaque enfant est différent et que ses besoins lui sont propres



## BIBERONS

Horaires											



**TEMPÉRATURE** La température de votre bébé doit être comprise entre 36,5° et 37,5°.

Horaires											



## URINES

Très peu.

Horaires											



## SELLES

Méconium : Selles noires et très collantes.

Horaires											



## PEAU A PEAU

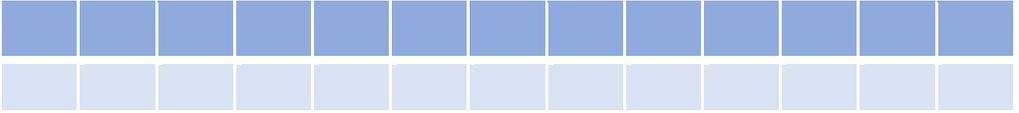
Votre bébé apprécie le peau-à-peau.

Horaires											

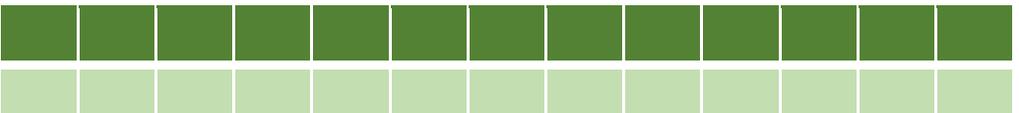
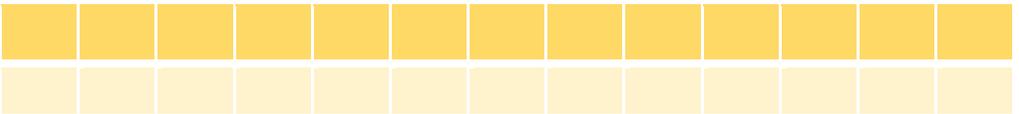
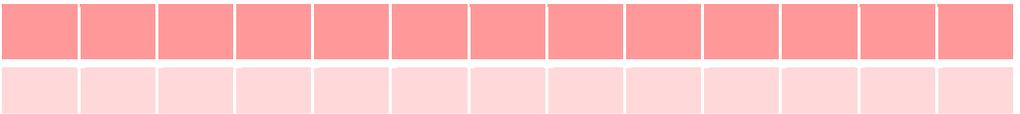
« Regardez votre bébé,

# Premières 24 heures

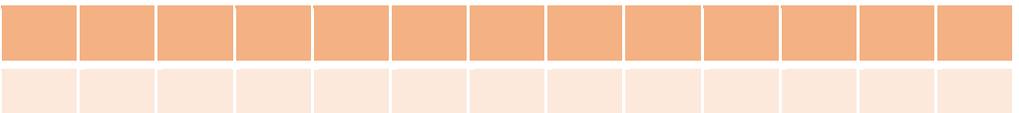
8 biberons de 10 ml (min = 7ml | max = 20 ml)



Elle doit être prise à chaque change.



Il retrouve les sensations qu'il a connues in-utero et cela le rassure.



**lui vous regarde déjà. »**



## BIBERONS

8 biberons de 20 ml (min = 15ml | max = 40 ml).  
2h30 minimum entre chaque biberon et 4h maximum

Horaires											



## TEMPÉRATURE

Matin et soir. Si bébé à froid, pensez au peau-à-peau.

Horaires											



## URINES

Une à deux couches mouillées par 24h.

Horaires											



## SELLES

Deux ou plus, méconium ou peut-être selles de transition marron-vert.

Horaires											



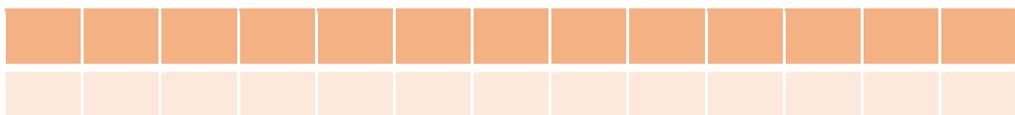
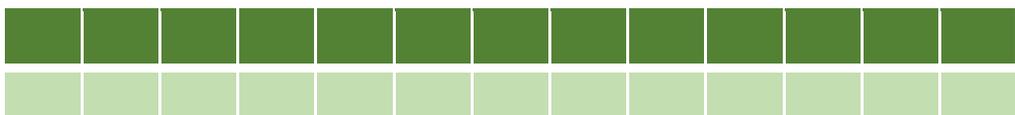
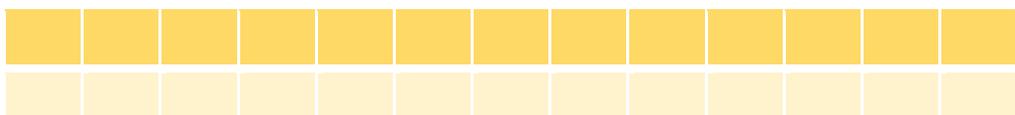
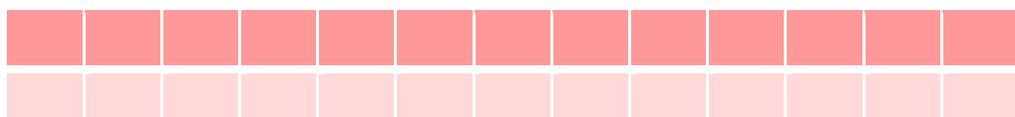
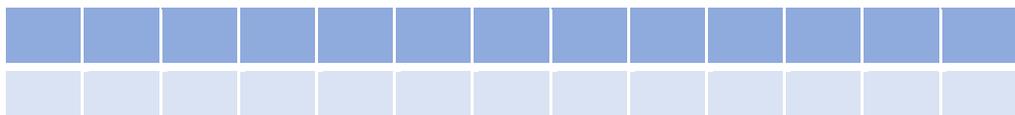
## PEAU A PEAU

Le peau-à-peau rassure votre bébé.

Horaires											

« Dormez en même temps que votre bébé,

Si votre bébé est agité, ce n'est pas forcément de la faim, il a peut-être besoin d'un câlin.



**vous récupérez plus vite tous les deux. »**

## JOUR 2



### BIBERONS

8 biberons de 30 ml (min = 25ml | max = 60 ml).  
Les quantités sont variables d'un repas à l'autre.

Horaires											



### TEMPÉRATURE

Matin et soir. Si bébé à froid, pensez au peau-à-peau.

Horaires											



### URINES

2 à 5 couches mouillées.

Horaires											



### SELLES

3 ou plus, selles de transition vertes ou jaunes.

Horaires											



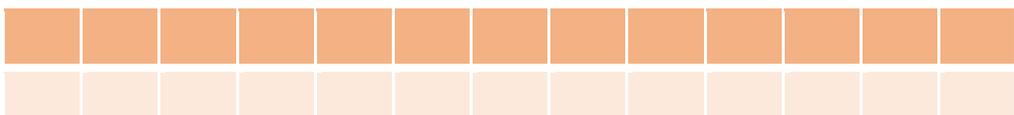
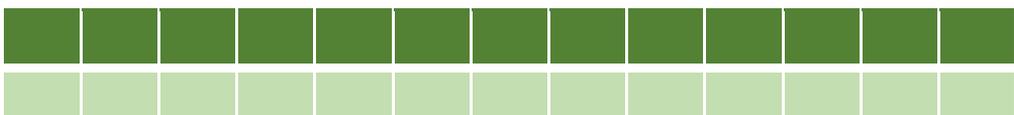
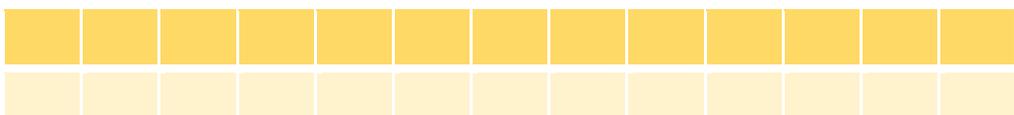
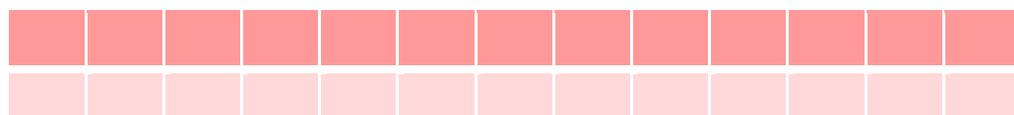
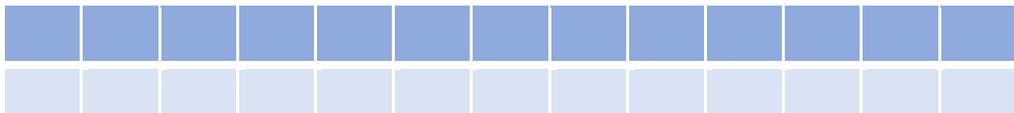
### PEAU A PEAU

Votre bébé apprécie tout autant le peau-à-peau, en particulier s'il pleure.

Horaires											

« Votre bébé sera plus éveillé

Vérifier que la succion soit lente et régulière. Si bébé boit vite, faites-lui faire des pauses. Bébé peut faire un rot, mais ce n'est pas une obligation.



**cette nuit : c'est la nuit de Java ! »**



## BIBERONS

8 biberons de 40 ml (min = 30ml | max = 80ml).

Si votre bébé boit bien et que sa courbe de poids est harmonieuse, vous pouvez le laisser prendre son rythme.

Ne pas hésiter à en discuter avec les professionnels de santé.

Horaires											



## TEMPÉRATURE

Matin et soir. Si bébé à froid, penser au peau-à-peau.

Horaires											



## URINES

3 à 5 couches mouillées.

Horaires											



## SELLES

De plus en plus jaunes.

Horaires											



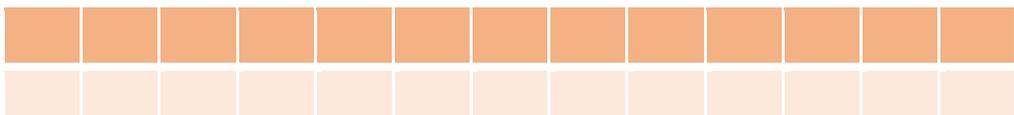
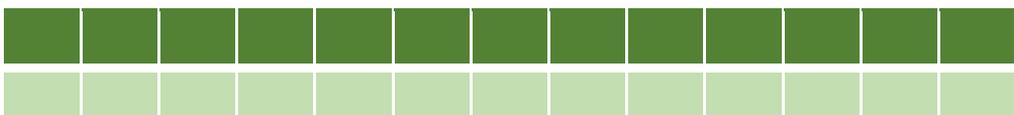
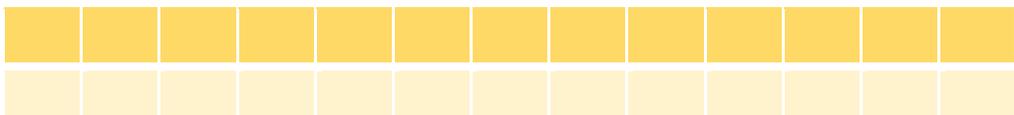
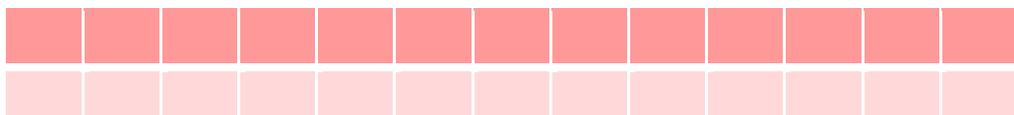
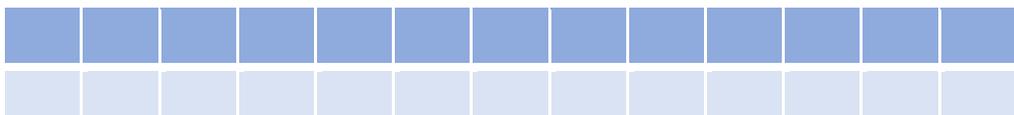
## PEAU A PEAU

Continuer de garder bébé contre vous si vous en avez envie ou s'il le réclame.

Horaires											

« Votre bébé dort par petites périodes,

Penser à participer à l'atelier biberon qui vous est proposé.



**il est plutôt bien éveillé en début de soirée. »**



**BIBERONS**

Les quantités de biberon vont continuer à augmenter régulièrement de J4 à J10 = 8x50ml (minimum 40ml maximum 100ml).

Horaires											



**TEMPÉRATURE**

Matin et soir. Si bébé a froid, penser au peau-à-peau.

Horaires											



**URINES**

4 couches mouillées minimum.

Horaires											



**SELLES**

Jaunes.

Horaires											

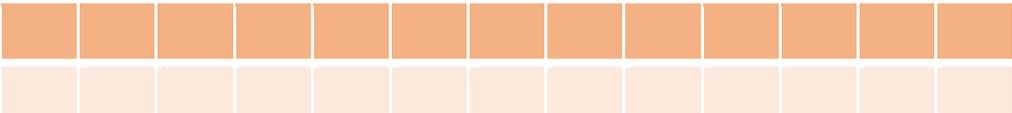
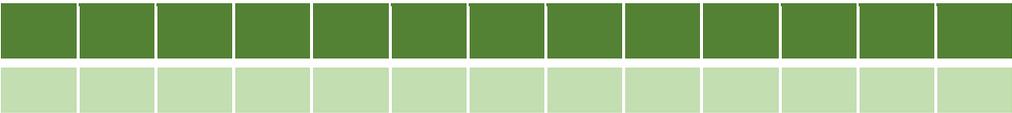
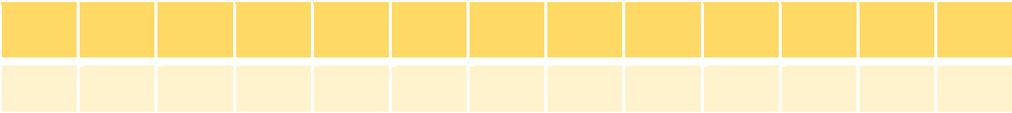
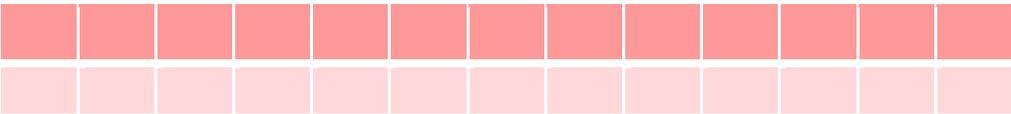
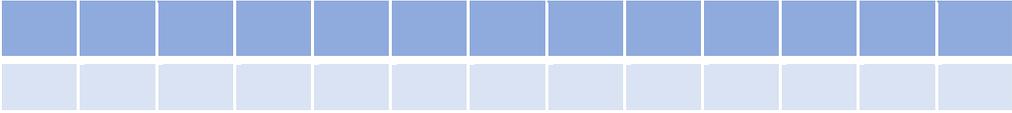


**PEAU A PEAU**

Penser aussi au portage.

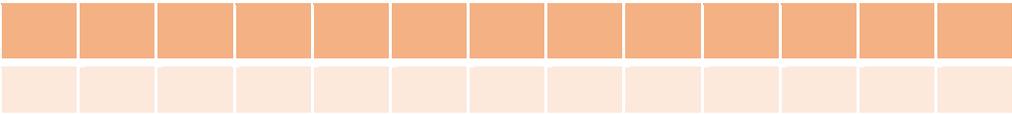
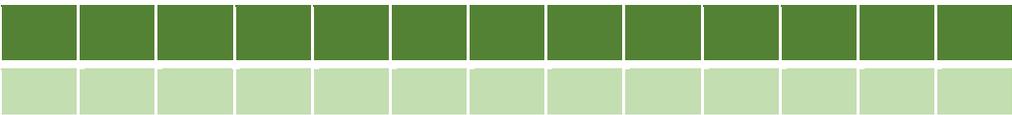
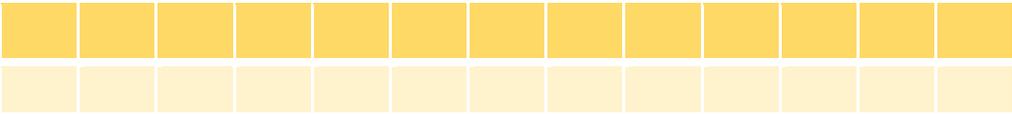
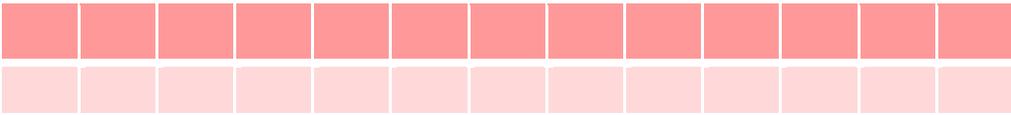
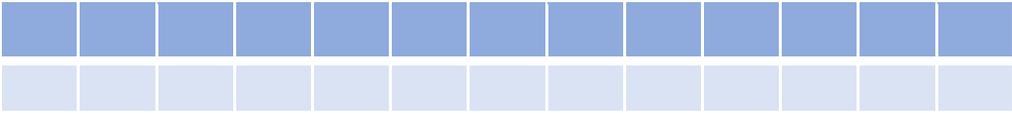
Horaires											

« Votre sortie est proche,



**pensez au relais à domicile. »**





# La préparation du biberon

---

## Que vous faut-il ?

- Un biberon de préférence en verre
- De l'eau (seule boisson recommandée pour préparer un biberon)
- Du lait en poudre premier âge

## Quelle eau choisir ?

- Si eau en bouteille : s'assurer qu'il y ait la notion « convient pour la préparation des aliments des nourrissons »



Varié les marques d'eau. Toute bouteille d'eau entamée doit être utilisée dans les 24h et conservée à température ambiante.

- Si eau du robinet : utiliser de l'eau froide, pas d'eau filtrée (carafe ou adoucisseur). Si vous n'avez pas utilisé votre robinet depuis plusieurs heures, laisser couler l'eau 2 minutes.

Ne pas mettre le goulot du biberon en contact avec le robinet. Pas d'eau du robinet si canalisations en plomb (bâtiment construit avant 1948).

## Comment faire un biberon ?

- Se laver les mains
- Nettoyer le plan de travail
- Mettre la quantité d'eau nécessaire dans le biberon
- Ajouter le nombre nécessaire de doses correspondant à la quantité
- Mélanger ensuite le biberon entre les mains

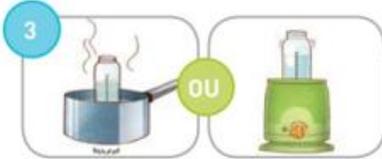
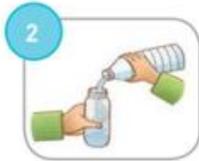
## À quelle température donner le biberon ?

- Soit à température ambiante
- Soit légèrement réchauffé dans un chauffe biberon ou sous le robinet d'eau chaude (37°C maximum)

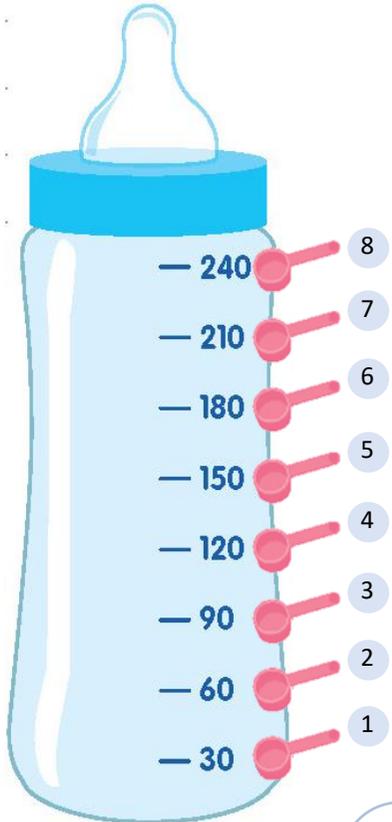
Pas d'utilisation du micro-onde car risque de brûlures !

Il est essentiel de verser quelques gouttes de lait sur l'intérieur de votre poignet afin de vérifier la bonne température

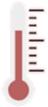
## Comment préparer un biberon ?



Préférez la température ambiante et si vous souhaitez le chauffer, le faire au bain-marie ou au chauffe-biberon



## Comment conserver le lait ?

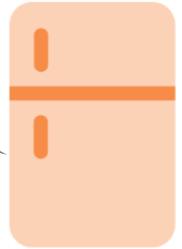


1h max si  
température  
ambiante



30 minutes si  
réchauffé

Si biberon préparé en  
avance, se conserve 24h  
au frigo à 4°C dans la  
partie la plus froide.



Ne conserver jamais un  
biberon entamé



La boîte de lait en poudre ouverte se  
conserve 1 mois, bien fermée dans un  
endroit propre, frais et sec.

## Comment laver les biberons et tétines ?



ÉTAPE 1  
je démonte  
le biberon

Rincer à l'eau froide



ÉTAPE 2  
je me lave  
les mains



ÉTAPE 3  
je nettoie  
avec le matériel  
adéquat

Laver le biberon avec de l'eau chaude, du liquide vaisselle de préférence écolabellisé et un écouvillon/goupillon  
Laver chaque élément du biberon en enlevant bien les résidus de lait



ÉTAPE 4  
je rince  
abondamment  
à l'eau froide

Faire sécher à l'air libre et les ranger dans un endroit propre de préférence sur un égouttoir type arbre à biberon

ÉTAPE 5  
je fais sécher  
à l'air libre  
(ne pas utiliser  
de torchon)



La stérilisation des biberons n'est pas obligatoire.

Le lave-vaisselle est une bonne solution. Rincer le biberon dans un premier temps puis utiliser un programme à 65°C

### En pratique :

#### **Quelques règles d'hygiène à respecter :**

- Se laver les mains pour la préparation et l'entretien des biberons
- Veiller à avoir un plan de travail propre
- Bien rincer le goupillon après chaque utilisation

# Mes notes

---

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

## Les contacts

---



MANGER BOUGER



PMI

Protection Maternelle  
et Infantile de l'Oise



PREMIERS  
JOURS.fr



GRANDIR  
ENSEMBLE



