

Bonjour, je m'appelle









Table des matières

Où trouver de l'aide? Page 24 Le besoin de proximité et de peau à peau de mon bébé La réponse aux pleurs L'installation pour donner le biberon L'importance d'une bonne prise du sein et d'une position confortable lors des tétées Les signes d'éveil qui montrent que mon bébé est prêt à téter

La possibilité de proposer les 2 seins à chaque repas L'existence des nuits de « java »

La possibilité de varier les positions pour allaiter Page 8

Le rythme irrégulier et fréquent des tétées les premiers mois Pages 8-10-12-19

Le rythme et les quantités du biberon Pages 10-12

La toilette et les soins de mon bébé Page 18 Les signes que mon bébé mange assez, le poids qu'il devrait prendre Pages 19-23

pages 5-6

pages 5-6-22

Page 6

Page 6

pages 6-8-21

Page 8

Page 8

Le couchage en sécurité Page 20 Les différentes étapes du sommeil du bébé Pages 20-21

Le portage en sécurité Page 22

Le risque de secouer les bébés Page 22

L'existence des « jours de pointe » Page 23 Nous avons beaucoup à apprendre les uns des autres, jour après nuit et nuit après jour, vous papa et maman, l'équipe de maternité, et moi. Ce carnet nous aidera à faire connaissance.

Notre aventure commence!

Maman, Papa, dans ce carnet, vous trouverez des informations sur mes rythmes : sommeil , éveil et câlins , change , toilette , alimentation .

Les conseils donnés pour l'allaitement maternel det l'alimentation artificielle ne seront pas toujours les mêmes, c'est normal, ce sont deux modes d'alimentation différents.

Vous pourrez indiquer comment s'est déroulée ma journée de et aussi noter tout ce à quoi vous avez pensé

Un grand déménagement...

J'étais dans un cocon bien chaud, nourri en continu par le cordon et le placenta, bercé par tes mouvements et vos voix, rassuré par les battements réguliers de ton cœur et les bruits rigolos de tes intestins. Parfois je trouvais mon pouce, je savourais le goût du liquide amniotique et j'avais même le hoquet quand je tétais trop vite....

... D'abord là,

Et enfin, maman, me voilà sur ton ventre.

puis là!

J'ai tout à apprendre, à partir d'aujourd'hui tout change!

Tu découvriras mon rythme et je trouverai, tout doucement, mes nouveaux repères.

Là où je me sens le mieux : c'est tout nu en **peau à peau** contre ta poitrine ou celle de papa. Humm !! C'est bon ! J'y retrouve les sensations que je connaissais quand j'étais encore dans le ventre, il y a à peine quelques heures, et cela me rassure. C'est avec papa et toi que je suis le mieux et je n'aime pas passer de bras en bras.

Très vite, j'ai besoin de communiquer avec toi et papa, surtout par le regard, quand je suis éveillé et calme. Et oui, je vous regarde déjà, tout de suite après ma naissance! Mais j'ai aussi d'autres possibilités de communication: les mouvements de langue, de bouche et des attitudes que vous apprendrez à connaître. D'ailleurs, je peux même imiter vos expressions! Je me repère aussi avec les



Parfois je finis par pleurer.

odeurs contre ton cou ou contre ta poitrine.

Souvent tu trouveras ce qui me dérange, mes fesses sales par exemple, mais il arrivera aussi que personne ne sache pourquoi!!

Tu pourras faire et refaire du peau à peau à tout moment.



L'allaitement maternel est le mode d'alimentation le mieux adapté pour moi.

J'ai beaucoup apprécié la première tétée en salle de naissance et j'ai découvert le colostrum. Je vais profiter de celui-ci les deux premiers jours ; c'est un aliment merveilleux, très protecteur contre les microbes et parfaitement nourrissant.

Mes premières heures

Comme le grand sportif, il me faut plusieurs heures pour récupérer : les efforts et les émotions de ma naissance et de notre première rencontre m'ont fatigué !



Je dors beaucoup, plusieurs heures d'affilée! Petit conseil de moi à toi : essaie d'en profiter pour te reposer!







A d'autres moments, je suis perdu, je pleure et je ne me calmerai que contre toi en peau à peau.

Je préfère que tu retardes le moment de mon premier bain : j'ai très vite froid et j'aime encore sentir l'odeur du liquide amniotique qui est resté sur ma peau.

Quand je m'éveille, je bouge mes bras et mes jambes, je fais des mouvements de

langue, de bouche, je semble chercher le sein et tente de sucer mes doigts : je te montre que je suis prêt à commencer à manger. Il est préférable de me donner à manger **avant que je ne pleure.**

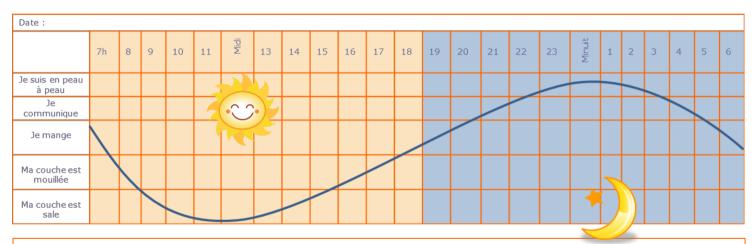
Mon estomac est tout petit : Je mange des petites quantités fréquemment. Je peux recracher un peu de liquide clair sans que cela me gêne.

Il faut que tu sois installée **confortablement** pour que je tète efficacement et que tu n'aies pas mal. **Pour bien prendre le sein**, je dois avoir le ventre collé contre toi, ma tête légèrement penchée en arrière, mon menton dans ton sein et mes lèvres retroussées, mes oreilles, épaules et hanches sont alignèes. N'hésite pas à demander de l'aide pour mes premiers repas.

J'apprécie le biberon dans tes bras en position demi-assise, le biberon légèrement incliné. Tu me le proposes en caressant d'abord ma lèvre supérieure avec la tétine. Je suis alors prêt à ouvrir ma bouche. Parfois, j'ai besoin de faire une pause

Voici un petit tableau que toi, papa ou le personnel pouvez remplir.

Tu peux cocher les heures de mes repas, noter quand ma couche est mouillée et la quantité des selles par « + » (un peu), « ++ », « +++ » (beaucoup) ainsi que leur couleur (N pour noires, M pour marron vert et J pour jaunes).



11111111

🖊 Aujourd'hui, que s'est-il passé ?

PDF Creator Trial

Mon deuxième jour

Je m'éveille davantage et je serai en pleine forme ce soir, alors que toi, tu seras sûrement fatiquée... Cette deuxième nuit pourrait être une véritable nuit de java! Parfois au contraire, je dors et suis très peu

> demandeur, il vaut mieux dans ce cas me stimuler pour que je boive : pourquoi ne pas le faire en me mettant nu contre ta peau?



Tu as commencé à repérer les signes qui montrent que je suis prêt à

téter : je fais des mouvements de bouche, de langue, je suis éveillé mais calme et je cherche à me nicher contre toi.

J'apprécie toujours autant les câlins et le peau à peau, en

particulier si je pleure.



Mes premières selles sont d'abord noires et collantes : c'est le méconium.

Si je suis agité, tu peux me mettre au sein autant de fois et aussi longtemps que je le demande, et tu peux aussi me donner les deux seins à chaque fois. Je ne boirai pas plus que ma faim. Ne regarde pas l'heure, plus tu me mets au sein, plus tu auras de lait.

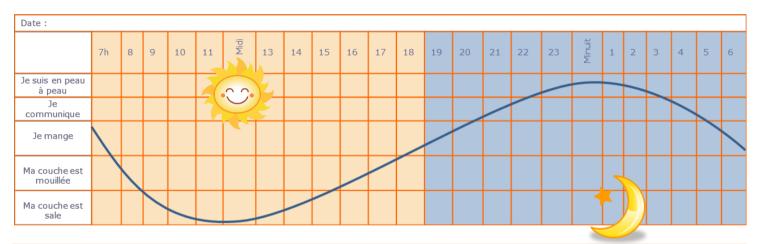
Si je dors beaucoup, sais-tu que tu peux me stimuler en recueillant un peu de colostrum : j'apprécierai de sentir son goût au coin de ma bouche. La technique pour recueillir le colostrum s'appelle l'expression manuelle et l'équipe t'aidera à la réaliser.

Les premiers jours, les tétées peuvent être un peu douloureuses. Patience : cela est lié aux modifications hormonales et ne durera pas. Cela peut aussi être lié à ma position au sein qu'il faut peut être améliorer. N'hésite pas à demander de l'aide à l'équipe qui te montrera différentes positions d'allaitement.

Quand je suis agité, je peux simplement avoir besoin de câlin. Ne me redonne pas systématiquement de biberon. risquerais de trop boire parce que c'est difficile pour moi de m'arrêter même si je n'ai plus faim. Je pourrais alors du mal à digérer.

Mon deuxième jour

Tu peux cocher les heures de mes repas, noter quand ma couche est mouillée et la quantité des selles par « + » (un peu), « ++ », « +++ » (beaucoup) ainsi que leur couleur (N pour noires, M pour marron vert et J pour jaunes).



0000000

Mon troisième jour



Comme j'ai récupéré, maintenant je veux d'autant plus manger. Mais il est bien trop tôt pour que je réclame à manger à des heures fixes. Pour m'alimenter, mieux vaut attendre que je sois disponible, c'est-à-dire éveillé et calme.

Je dors par petites périodes. Je suis plutôt bien éveillé en fin de soirée et début de nuit. C'est peut être toi qui auras un coup de fatigue ? Pas si facile d'être parents mais ne t'inquiète pas, on va y arriver !

As-tu remarqué? Mes selles changent de couleur et deviennent marron-vert, ce sont des selles de transition! Aujourd'hui, j'ai été pesé, j'ai probablement **perdu du poids**, j'ai simplement éliminé du méconium et des urines.

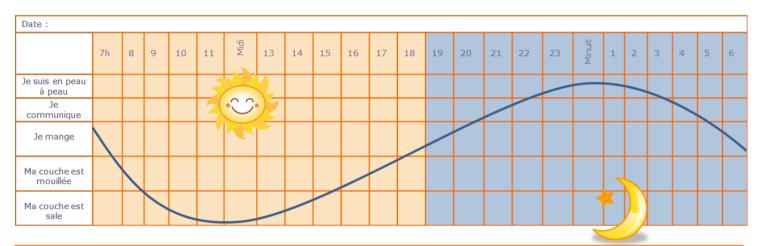
La montée de lait arrive : ton colostrum est de plus en plus abondant, vient plus facilement et tes seins deviennent plus lourds, c'est un bon signe de fabrication du lait. Si tes seins sont trop tendus, courage, je suis ton meilleur allié pour te soulager. ; mais n'hésite pas à demander de l'aide.

Pour savoir si **je tète efficacement**, il faut m'observer et m'écouter : je dois être bien positionné, mon menton fait des mouvements amples, j'avale à grandes goûlées et ça s'entend. Je fais souvent pipi et mes selles jaunissent.

Mes quantités augmentent progressivement, c'est variable d'un repas à l'autre, il ne faut pas m'obliger à finir le biberon. Parfois, je ne digère pas bien, ma tétine coule peut-être trop vite.

PDF Creator Trial

Tu peux cocher les heures de mes repas, noter quand ma couche est mouillée et la quantité des selles par « + » (un peu), « ++ », « +++ » (beaucoup) ainsi que leur couleur (N pour noires, M pour marron vert et J pour jaunes).



0000000

Mon quatrième jour

J'aime toujours autant ton contact proche, n'hésite pas à me prendre dans tes bras, je ne serai pas capricieux. Bien au contraire, plus on me rassure quand je suis petit, plus je serai autonome plus tard. C'est avec papa et toi que je suis le mieux et je n'aime pas passer de bras en bras.



Il m'arrive souvent de demander plus de câlins et de repas le soir, **c'est normal!**



Mes selles sont de plus en plus jaunes.

Afin de préparer notre sortie, n'hésite pas à solliciter ton entourage pour t'aider dans les tâches quotidiennes (courses, ménage, garde des ainés...)

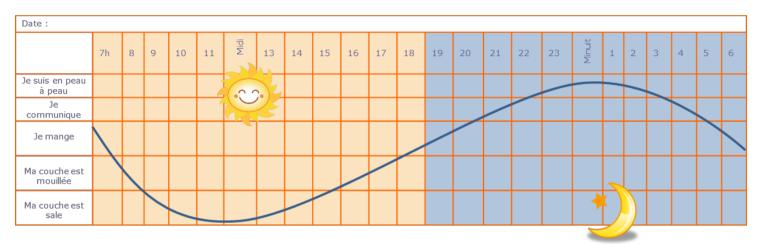


Je peux avoir besoin de prendre le sein 8 à 12 fois par jour. Il vaut mieux me proposer les deux seins. Mes selles sont jaune d'or, grumeleuses et liquides. Elles sont souvent fréquentes.

Le nombre de biberons et la quantité que je prendrai peut varier selon mon poids, mon appétit et le moment de la journée. N'hésite pas à en discuter avec les professionnels de santé.

Mon quatrième jour

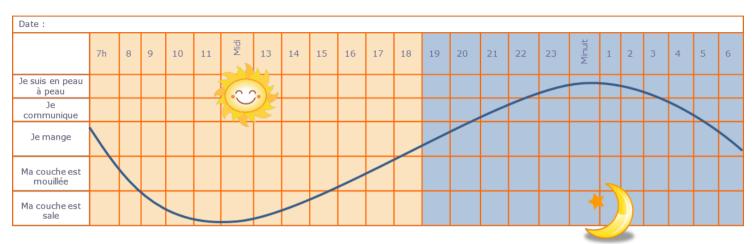
Tu peux cocher les heures de mes repas, noter quand ma couche est mouillée et la quantité des selles par « + » (un peu), « ++ », « +++ » (beaucoup) ainsi que leur couleur (N pour noires, M pour marron vert et J pour jaunes).



0000000

Mon cinquième jour

Tu peux cocher les heures de mes repas, noter quand ma couche est mouillée et la quantité des selles par « + » (un peu), « ++ », « +++ » (beaucoup) ainsi que leur couleur (N pour noires, M pour marron vert et J pour jaunes).

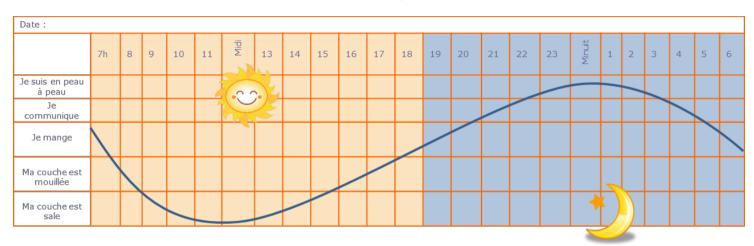




Mon sixième jour

15

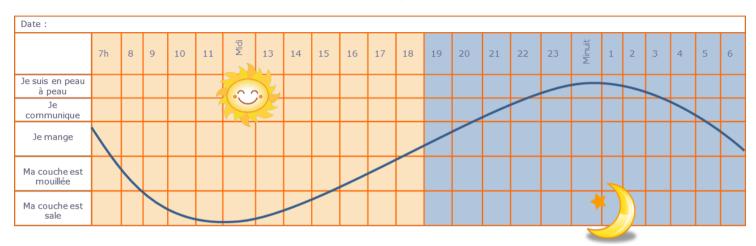
Tu peux cocher les heures de mes repas, noter quand ma couche est mouillée et la quantité des selles par « + » (un peu), « ++ », « +++ » (beaucoup) ainsi que leur couleur (N pour noires, M pour marron vert et J pour jaunes).



0000000

Mon septième jour

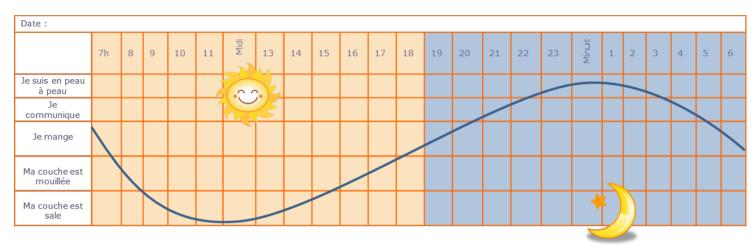
Tu peux cocher les heures de mes repas, noter quand ma couche est mouillée et la quantité des selles par « + » (un peu), « ++ », « +++ » (beaucoup) ainsi que leur couleur (N pour noires, M pour marron vert et J pour jaunes).



0000000

Mon huitième jour

Tu peux cocher les heures de mes repas, noter quand ma couche est mouillée et la quantité des selles par « + » (un peu), « ++ », « +++ » (beaucoup) ainsi que leur couleur (N pour noires, M pour marron vert et J pour jaunes).



0000000

A la maison : ma toilette

J'ai hâte de découvrir mon nouvel univers.

Est-ce que tu as pu profiter des conseils de sortie donnés par l'équipe de maternité ? Tu peux retrouver ces informations dans mon carnet de santé.





Le bain est un moment d'échanges et de plaisir, mais les premiers temps, tu peux ne pas me laver tous les jours car je me refroidis vite.

Je préfère que tu limites le nombre de produits cosmétiques, un savon naturel suffit pour ma toilette. Tu peux insister sur mes plis et bien les sécher.

Pour le change, tu peux utiliser de l'eau ou du liniment et du coton, mais évite les lingettes, ce n'est pas très bon pour ma peau.

Mon cordon doit être nettoyé et bien séché une fois par jour et dès qu'il est sali. Plus il est sec, plus vite il tombera.



A la maison: mon alimentation

J'ai besoin de manger suffisamment et souvent pour continuer à grossir. Je retrouverai mon poids de naissance vers le 10^{ème} jour, puis je prendrai environ 200g par semaine.





N'hésite pas à me garder auprès de toi le plus possible, c'est comme cela que tu répondras le mieux à mes besoins.

Il nous faut encore du temps pour trouver notre rythme.

Le premier mois, je mange environ 8 à 12 fois par jour avec 7 à 8 tétées-repas et parfois quelques tétées-câlins qui durent juste quelques minutes. Les tétées sont plus rapprochées le soir. Souvent, je fais plus de trois selles par jour. D'autres conseils te sont donnés dans mon carnet de santé.



Sais-tu qu'il faut **laver les biberons soigneusement** mais qu'il n'est pas nécessaire de les stériliser ? D'autres conseils sur mon alimentation sont donnés dans mon carnet de santé.

A la maison: mon sommeil



Il est recommandé que je dorme dans mon propre lit, installé dans votre chambre, pendant mes 6 premiers mois.





Il est conseillé de voir un professionnel de santé **8 à 10 jours** après ma naissance. Pense à prendre ce livret avec mon carnet de santé.

Je dors beaucoup mais par petites périodes, non régulières. Je continue à être plus demandeur le soir.

Pendant mes 3 premiers mois, je m'endors brusquement. La première phase de mon sommeil est agitée :

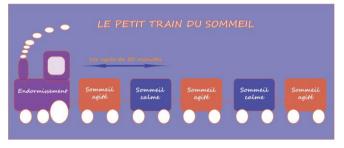
Je fais des mimiques (sourires aux anges, grimaces,...), je peux pousser des petits cris parfois, je bouge les bras et les jambes, ma respiration est irrégulière. Cela peut durer de 30 à 40 minutes. Mon sommeil est léger, il vaut mieux me laisser tranquille car je dors.



A la maison: mon sommeil

La deuxième phase est un **sommeil calme** : je ne bouge plus et ma respiration est lente et régulière. Cela dure environ 20 minutes.





A la fin d'un cycle, je peux me réveiller ou continuer mon sommeil avec un autre cycle.

Lorsque je me réveille, je reste calme quelques minutes.

Je peux communiquer et c'est le bon moment pour me donner à manger.

Comme tu es la plus proche de moi, tu es sûrement celle qui reconnaît le mieux mes besoins.

Fais-toi donc confiance.



A la maison : me rassurer



*

Creator Trial

Le portage est un bon moyen pour me rassurer en continuant tes activités.

N'hésite pas à participer à un atelier, tu découvriras tous les avantages de cette pratique.









Voies respiratoires dégagées, bébé proche du porteur à portée de bisou et de surveillance

Il peut exister des moments où je vais **pleurer beaucoup**, ce ne sont pas des caprices. Le plus souvent je me calmerai contre toi.

Parfois, tu ne trouveras pas de solution ou si tu te sens perdue, n'hésite pas à demander de l'aide à un professionnel, à une association ou à ton entourage.

Mais surtout, **ne me secoue jamais**, c'est dangereux pour moi.



Vers la fin du premier développement. Cela d'être rassuré



mois, je peux réclamer plus pendant quelques jours, cela précède des étapes de peut se renouveler jusqu'à 6 mois. Il faut juste répondre à ma demande car j'ai besoin

Le lait est le **seul aliment nécessaire à ma croissance** durant mes 6 premiers mois.





*Organisation Mondiale de la Santé

Il y aura des jours de tétées plus fréquentes ou «jours de pointe». Ne t'inquiète pas, **ce n'est pas un signe de manque de lait,** il faut juste me nourrir à la demande. Tu peux être rassurée si tu m'entends avaler lors des tétées, si tu as soif quand j'ai fini et si je fais pipi en abondance (5 à 6 couches lourdes par jour).

A partir de 6 à 8 semaines, mon nombre de selles peut diminuer à une par jour voire moins. C'est normal tant que **je mouille toujours mes couches.**

Besoin d'un conseil, d'informations concernant l'allaitement maternel ? :

- La permanence téléphonique d'aide à l'allaitement du Réseau OREHANE :

Allait 'écoute : 03 20 44 62 47 de 18h à 21h (7j / 7)

Les associations de soutien à l'allaitement maternel :

La Leche League : www.lllfrance.org ;

Allaitement Nord Parentalité : contact@allaitement-nord.fr;

www.allaitement-nord.fr:

Materlait: www.materlait.fr ou 03 28 59 00 09;

Instinct lacté : contact@instinctlacte.fr ;

Lactariums: **Lille**: 03 20 44 50 50; **Amiens**: 03 22 08 77 43;

Guide de l'allaitement édité par Santé publique France :

www.santepubliquefrance.fr;

IHAB France : www.i-hab.fr.

Si vous rencontrez des difficultés :

Allo Parents Bébé: 0 800 00 34 56; www.enfance-et-partage.org;

Parents en difficulté : le mieux, c'est d'en parler : 119 ; www.119.gouv.fr

Maman Blues: www.maman-blues.fr.

Pour plus d'informations sur la santé et l'environnement de votre bébé :

Agir pour Bébé: www.agir-pour-bebe.fr;

Femmes enceintes environnement et santé (FEES): www.projetfees.fr.

Les contacts proposés par votre maternité

Le réseau OREHANE : un ensemble de professionnels et d'associations pour vous accompagner.

Trouvez de l'aide sur www.orehane.fr



oréhane

Ce livret est destiné à être distribué aux parents après la naissance. Il a été élaboré par des professionnels de la naissance et des parents du réseau OREHANE, et financé par l'ARS et les établissements. Il respecte le décret 98-688 du 30 juillet 1998 pris en application de l'article L. 121-53 du code de la consommation relatif à la distribution gratuite des préparations pour nourrissons, à la documentation et au matériel de présentation.



