

Guide des premiers jours avec bébé

Allaitement maternel



Je m'appelle

Je suis né(e) le

À

Chers parents,

Félicitations pour la naissance de votre bébé.

Ce guide a pour objectif de noter au jour le jour :

- L'évolution de son alimentation (nombre de tétées) ;
- La fréquence des selles (méconium, transitoire ou selle) ;
- Le poids journalier ;
- Des observations qui vous semblent importantes

Il vous permet aussi de retrouver des conseils et des informations pour bébé afin de mieux aborder les premiers jours avec lui.

N'hésitez pas à solliciter la sage-femme ou l'auxiliaire de puéricultrice pour répondre à vos questions.

Toute l'équipe de la maternité vous souhaite un agréable séjour.

La surveillance de la jaunisse en maternité

Qu'est-ce que la jaunisse?

La jaunisse, ou ictère, se traduit par la **coloration jaune** que peut prendre la peau des nouveau-nés à la naissance. Ce phénomène est dû à la dégradation physiologique des globules rouges du sang, libérant la **bilirubine**, responsable de la couleur jaune.

La bilirubine s'élimine par les urines et les selles après avoir été transformée par le foie.

À la naissance, l'organisme du nouveau-né est encore immature, il doit apprendre à éliminer la bilirubine, c'est pourquoi les premiers jours de vie sont une période à risque pour l'apparition de la jaunisse.

Quels sont les risques si la jaunisse est trop importante?

Un nouveau-né a un **taux physiologique de bilirubine**. Il existe différentes situations où ce taux est augmenté:

- Si votre bébé est né avant 37 semaines ;
- S'il est nourri au sein ;
- S'il tète peu.

Si le taux augmente trop, il peut avoir un effet néfaste pour le cerveau. C'est pourquoi un **dépistage systématique** est mis en place à la maternité.

Comment la dépister?

Le premier signe de l'ictère est la coloration jaune de la peau et des muqueuses. Le blanc des yeux peut également se colorer, mais il est très **difficile d'évaluer un ictère à l'œil nu**.

Nous disposons d'un appareil appelé **bilirubinomètre transcutané**: à l'aide d'un flash lumineux, il évalue le taux de bilirubine.

Ce test est réalisé systématiquement **dès les premières heures de vie**. Si un doute persiste, une prise de sang peut être faite à votre bébé.

Il existe des courbes d'évolution pour nous permettre de savoir si la bilirubine reste ou non dans les normes. Un traitement sera débuté en fonction de ces courbes.

Quel est le traitement?

Pour éviter que l'ictère ne devienne dangereux, il existe un traitement efficace réalisé à la maternité : **la photothérapie**.

C'est une lumière bleue intense (qui ne contient pas d'UV) qui facilite l'élimination de la bilirubine. C'est une méthode simple qui permet au bébé de rester auprès de sa mère. Les séances de photothérapie durent entre 3 et 6h, la température du bébé est constamment surveillée ainsi que sa fréquence cardiaque.

Une ou plusieurs séances sont généralement efficaces pour éliminer tous risques liés à la jaunisse. Dans de rares cas, une hospitalisation en service de néonatalogie est nécessaire.

Si votre enfant vous paraît plus jaune une fois rentré à la maison, contacter un professionnel de santé.

Pour toutes questions, n'hésitez pas à solliciter l'équipe de la maternité.

Maternité de Monaco : +377 97 98 95 10

Protection maternelle et infantile :

Menton : 04 89 04 30 40

Beausoleil : 04 92 41 65 00

Comment surveiller la couleur des selles de mon bébé et pourquoi ?

Quelle est la couleur normale des selles de mon bébé ?

Elles sont de couleurs vives (soit 4, 5 ou 6) et doivent être surveillées durant les 2 premiers mois.

Que faire si mon enfant a le teint jaune et/ou le blanc des yeux jaune ?

Dans ces cas-là, il est nécessaire de consulter très rapidement votre médecin et d'apporter une couche pleine de selles.

Mon enfant a un teint et le blanc des yeux normaux, est-il nécessaire de surveiller la couleur de ses selles ?

Oui, en particulier si votre enfant a la peau mate car la jaunisse est difficile à voir, dans ces cas-là surveillez le blanc de l'œil. Même si le teint et les yeux sont normaux, mais que vous constatez des selles pâles (1, 2 ou 3) consultez sans attendre votre médecin en apportant une couche pleine de selles.

L'alimentation de mon enfant peut-elle modifier ses selles ?

Quel que soit le mode d'allaitement (maternel ou artificiel), il ne peut pas être responsable de la décoloration des selles de votre enfant.

Je ne suis pas sûre que la couleur des selles de mon bébé soit normale, que faire ?

Si vous avez un doute, consultez votre médecin afin qu'il évalue la couleur des selles de votre enfant.

Comparez les selles de votre enfant avec la carte des couleurs ci-dessous.



Pour plus d'informations, consultez www.alertejaune.com

Comment différencier les coliques des pleurs d'un nouveau-né ?

Les coliques

Sont des crampes au niveau de l'abdomen (douleurs digestives), elles sont souvent liées à des causes alimentaires :

- Bébé boit trop vite ;
- Il avale de l'air ;
- Formation de gaz.

Dans ces cas-là, bébé pleure beaucoup, ses cris sont aigus, il se tortille, replie ses jambes sur son ventre, il émet des gaz nombreux et douloureux.

Les coliques ne sont pas dangereuses pour votre enfant mais n'hésitez pas à en parler à votre pédiatre lors de votre prochaine visite.

Afin de soulager votre enfant, vous pouvez :

- Le positionner à califourchon sur votre avant-bras en lui massant le ventre en même temps dans le sens inverse des aiguilles d'une montre ;
- Lui donner des médicaments à base de plante (sur conseil médical)

Il n'existe pas de remède miracle contre les coliques du nourrisson.

Tous les bébés pleurent

C'est tout à fait normal. Même les nourrissons en parfaite santé pleurent parfois entre 1 et 3 heures par jour.

Votre bébé est totalement dépendant de vous pour se nourrir, recevoir de l'affection et réconfort nécessaire à son développement.

Tous les pleurs de votre bébé ne sont pas des coliques, car ses pleurs sont :

- Son moyen de communiquer et d'attirer votre affection ;
- D'exprimer un besoin : faim, sommeil, couche souillée, trop chaud ou trop froid, besoin de réconfort...

S'il est normal qu'un bébé pleure pour exprimer son besoin, il ne faut toutefois pas le laisser pleurer trop longtemps. Un nouveau-né n'a pas encore de caprice, il exprime un inconfort ou un besoin.



Préparez votre retour à domicile

Voici quelques conseils pour préparer au mieux votre sortie de la maternité et votre retour à domicile.

Sortie de la maternité

INFORMATIONS ADMINISTRATIVES

La durée de votre séjour en maternité sera de :

- **72 à 96h (soit 3 à 4 jours) pour un accouchement voie basse;**
- **96 à 120h (soit 4 à 5 jours) pour une césarienne.**

Si vous le souhaitez, après accord de la sage-femme ou du gynécologue pour vous et accord du pédiatre pour votre bébé, une sortie précoce (avant 72h pour un accouchement voie basse ou avant 96h pour une césarienne) pourra être envisagée en cas de bas risque médical, psychique et social. Sachez qu'il existe des contre-indications à la sortie précoce, n'hésitez pas à en discuter avec l'équipe de la maternité avant et pendant votre séjour.

Une visite de votre bébé avec un pédiatre ou une sage-femme doit être organisée dans les 24h après la sortie.

Dans tous les cas, pensez à prévoir un rendez-vous avec un pédiatre de votre choix entre le 7^{ème} et le 10^{ème} jour.

INFORMATIONS MEDICALES

A votre sortie, une ordonnance d'anti douleur, de médicaments et d'une contraception adaptés à vos besoin, vous sera remise.

Si besoin, des examens complémentaires vous seront prescrits.

Une ordonnance pour le vaccin anti-coqueluche vous sera remise.

Cette vaccination vous est destinée et vise à éviter une éventuelle transmission de cette maladie à votre bébé.

Vous pouvez vous faire vacciner à la maternité ou en prenant rendez-vous au centre de coordination prénatal.

Prévoir une consultation avec le gynécologue ou la sage-femme 6 à 8 semaines après l'accouchement.

La rééducation périnéale sera envisagée après la consultation post natale.

Retour à domicile

Le suivi à domicile dans les premiers jours de vie, pour vous et votre enfant peut être effectué par une sage-femme.

- Si vous êtes assurée à l'Assurance Maladie française, vous bénéficierez du service PRADO ;
- Si vous êtes résidente à Monaco, vous bénéficierez du suivi à domicile pris en charge par le CHPG ;
- Si vous êtes assurée à Monaco et résidente en France, vous pourrez bénéficier des mêmes prestations prises en charge par les Caisses Sociales.

Dans tous les cas, prenez contact, dès à présent, avec une sage-femme. Nous vous proposons une liste non exhaustive de sages-femmes exerçant aux alentours de Monaco. Si votre lieu d'habitation n'est pas répertorié, demandez conseil à un membre de l'équipe.

Conseils pour le retour à la maison

Ces conseils vous sont donnés à titre indicatif afin de bien préparer votre retour à domicile.

Reposez-vous

L'arrivée d'un enfant dans la famille bouleverse le rythme familial.

Pour pouvoir assurer au mieux votre nouveau rôle de parents :

- Reposez-vous avec bébé, favorisez les siestes et la position allongée ;
- Faites-vous aider par votre entourage ;
- Organisez les visites de vos parents et amis ;
- Évitez de faire de longues promenades ; la position debout prolongée n'étant pas la meilleure après l'accouchement.

Laissez votre corps reprendre sa physiologie d'avant

Votre utérus reprendra sa place initiale en 3 mois environ.

Les saignements durent environ 3 semaines.

Votre périnée a été mis à rude épreuve au cours de la grossesse et de l'accouchement :

- Ne portez pas de charge lourde jusqu'à la rééducation ;
- Les fuites urinaires peuvent exister et être corrigées avec la rééducation ;
- Si vous avez eu des points, la résorption des fils se fera en 3-4 semaines. Conservez une bonne hygiène.

Le col se referme 1 mois après la naissance : évitez les bains (en mer, piscine ou baignoire) et l'utilisation de tampon périodique durant cette période.

Les œdèmes des membres inférieurs s'éliminent progressivement. Pour faciliter cela, buvez 1,5l d'eau par jour, favorisez le jet de douche froid sur les jambes et surélevez les pieds et les jambes dès que possible.

Les cycles menstruels font leur retour

La reprise des règles appelée « retour de couches » a lieu 4 à 6 semaines après l'accouchement.

Mais l'absence de règles n'empêche pas une nouvelle grossesse.

La sexualité

La reprise des rapports est variable d'un couple à l'autre. Il est toutefois préférable, pour des raisons d'hygiène, d'attendre l'arrêt des saignements.

Pensez à une contraception : parlez-en dès à présent avec votre gynécologue ou la sage-femme.

Pensez à votre périnée

Ne pas reprendre d'activité physique sans avoir fini votre rééducation périnéale chez une sage-femme ou un kinésithérapeute.

Toutefois une activité douce (marche, natation) est possible dès l'arrêt des saignements.

La rééducation périnéale permet de remuscler le périnée. Elle débute environ 6 semaines après l'accouchement. Les séances se pratiquent chez une sage-femme libérale ou un kinésithérapeute pratiquant la rééducation périnéale.

L'alimentation

Veillez à garder une alimentation équilibrée et variée.
La perte de poids est progressive les 3 premiers mois.

En cas d'allaitement maternel il n'y a pas d'interdits alimentaires, il est important d'enrichir, toutefois :

- Son alimentation en produits laitiers, féculents, fruits et légumes, viande, œuf ou poisson.
- De boire suffisamment ;
- Ne surtout pas entreprendre de régime pendant cette période.
- De limiter les boissons sucrées, le thé et le café.
- L'alcool est interdit pendant l'allaitement
- Ne prendre aucun médicament sans avis médical.

Si des questions persistent, n'hésitez pas à contacter :

La maternité 24h/24, 7j/7 au +377 97 98 95 10

Le centre de coordination prénatale du lundi au vendredi de 9h45 à 13h30 au +377 97 98 95 12

Quand consulter en urgence pour maman?

Saignements, pertes

Saignement abondant
Pertes malodorantes

Température

>38°5
Frissons
Courbatures

Cicatrice

Rouge
Douloureuse
Écoulement

Urines

Brûlures
Douleur
Difficultés à uriner

Jambes

Rouges et gonflées
Douloureuse

Seins

Rouges
Très douloureux

Moral

Tristesse
Fatigue
Angoisse
Énervement

Retour à domicile avec bébé

Sommeil

- Dodo sur le dos ;
- Gigoteuse, pas de couverture, ni d'oreiller ;
- Éviter les tours de lit complets: il faut que l'air circule. Pas de peluche ;
- Aérer la chambre de bébé ;
- Ne pas mettre de mobile à la tête du lit mais plutôt sur le côté ou au pied ;
- Température idéale de la chambre de bébé : 19°-20°C ;
- Respecter le sommeil et le rythme biologique de bébé ;
- Proscrire le tabagisme passif.

Promenade et voyage

- Promenade autorisée dès la sortie de la Maternité (en fonction du temps extérieur) ;
- Éviter les centres commerciaux et les lieux fortement fréquentés ;
- Favoriser le lien parent-enfant : massage.

Changes

- Changer bébé dès que sa couche est souillée pour éviter la macération ;
- N'utiliser des lingettes qu'occasionnellement (en sortie par exemple), utiliser le liniment oléo-calcaire et à la maison, préférer l'eau et le savon.

- En cas d'érythème fessier, utiliser des pommades adaptées et recommandées par votre Médecin.
- En été, si possible, laisser les fesses de bébé à l'air ;

En cas de fièvre

- Température normale d'un nouveau-né : 36°C - 38°C ;
- Utiliser un thermomètre digital en rectal
- Les thermomètres frontaux et auriculaires ne sont pas fiables chez le tout-petit ;
- Consulter un médecin pour toute fièvre >38° chez le nourrisson de moins de 3 mois ;
- Si bébé a de la fièvre:
 - le déshabiller ;
 - lui donner à boire ;
 - Ne pas donner de bain pour faire baisser la température

Allaitement maternel

- Conservation du lait fraîchement tiré : 48h au réfrigérateur à 4°C et 4 mois au congélateur à -18°C, 4h à température ambiante ;
- Ne pas peser votre enfant en dehors d'une prescription médicale.

Conseils divers

- Ne jamais laisser bébé seul sur la table à manger, sur un lit ou dans la baignoire car un bébé bouge !
- Bébé doit dormir dans son lit et pas dans le lit des parents.
- Faites-vous un mémo avec tous les numéros utiles en cas d'urgence des pompiers, des urgences pédiatriques, du centre antipoison et du pédiatre. Et mettez-le dans un endroit visible et connu de tous.
- Ne jamais secouer bébé ;
- Eviter de mettre votre téléphone portable près de bébé ;
- Eviter d'installer bébé devant la télévision les 3 premières années.

Ces conseils sont généraux, chaque bébé est différent. Il n'existe pas de mode d'emploi.

Vous êtes de bons parents, n'en doutez pas.

Pour vous aider dans votre allaitement, vous pouvez contacter :

Le groupe de soutien à l'allaitement : tous les lundis de 9h30 à 11h00 à la maternité.

La maternité : 24h/24, 7j/7 au +377 97 98 95 10

Rendez-vous à prévoir pour bébé :

- Entre la sortie et le 10^{ème} jour
- Puis chaque mois les premiers mois
- Avec un pédiatre, un médecin de PMI, ou un généraliste

Quand consulter en urgence pour bébé?

Respiration	Difficulté à respirer Bruit inhabituel	Comportement	Trop sage Ne réclame pas à manger Pleure beaucoup Impossible à consoler
Peau	Lèvres ou ongles bleus Jaunisse	Alimentation	Bois moins de 6 fois/jour Vomis souvent de grande quantité
Température	≥ à 38° ≤ à 36°	Transit	Pas de selles (caca) ≥ 36h Selles décolorées, blanches Diarrhée Pas d'urines (pipi) ≥ 3 changes

Soins de bébé

Pour la toilette, température de la pièce : 20°-22°C.

Pas d'heure précise pour faire le bain.

Respecter le rythme biologique de bébé.

Petit guide du bain

Eau du bain : 37°C

Laver au savon avec la main, du haut vers le bas en terminant par les organes génitaux.

Position de sécurité



Les yeux

Nettoyer en allant de l'angle externe vers l'angle interne sans revenir.



Le nez

Nettoyer avec une fusette de coton imbibée de sérum physiologique en tenant la tête de bébé sur le côté. L'usage de Coton-tige est proscrit.



Les oreilles

Nettoyer avec un petit coton sec, l'extérieur de l'oreille.



Le cordon

Laisser le cordon à l'air ou au contact d'un linge propre.

Si écoulement : nettoyage au savon et eau stérile

La chute du cordon a lieu entre 5 et 10 jours.

En cas de signes d'infection (*suintement purulent, odeur nauséabonde, inflammation en périphérie du cordon, saignement permanent*), consulter rapidement votre pédiatre. Si fièvre, consulter en urgence, aux urgences pédiatriques les plus proches.



Notes personnelles

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Notes personnelles

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Mes rendez-vous à venir

RDV de suivi avec ma sage-femme :

.....
.....
.....

Premier RDV de mon bébé avec le pédiatre :

.....

**RDV avec ma sage-femme ou mon gynécologue
pour ma consultation post-natale :**

.....

**Premier RDV avec ma sage-femme ou mon kinésithérapeute
pour ma rééducation périnéale:**

.....

Autres RDVs :

.....
.....
.....

Contact

La Maternité

7j/7j 24h/24h

Tél: +377 97 98 95 10

Les Urgences Pédiatriques

7j/7j 24h/24h

Tél: +377 97 98 95 33



www.maternite.chpg.mc