BÉBÉ ARRIVE BIENTÔT

Mon guide des premiers jours
avec bébé.

Repère
RÉSEAU PÉRINATAL RÉUNION

Préparez votre retour à la maison

AVANT LA SORTIE DE LA MATERNITÉ

Déclaration de naissance

À faire auprès de l'état civil de la maternité ou de la mairie dans les 5 jours ouvrables suivant la naissance du bébé.

SE MUNIR :

∞ des pièces d'identité des parents,
∞ de l'acte de reconnaissance anticipée pour les couples non mariés,
∞ du livret de famille pour les couples mariés ou ayant déjà un enfant en commun,
∞ d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois

L'ACTE DE NAISSANCE DE VOTRE ENFANT VOUS EST REMIS

BON À SAVOIR

En complément de votre suivi, vous pouvez bénéficier d'un accompagnement pour vous et votre bébé par une sage-femme libérale, dès votre retour à domicile.
PRENEZ CONTACT AVANT VOTRE SORTIE !

POUR RENTRER À LA MAISON

Bébé est installé dans le siège auto «dos à la route» avec airbag désactivé.

RETOUR À LA DOMICILE

Prenez rendez-vous pour :

• VOUS ET VOTRE BÉBÉ : suivi à domicile dès la sortie, par une sage-femme libérale ou la PMI,
• VOTRE BÉBÉ : 1er examen dès la 2ème semaine du bébé auprès d'un pédiatre ou d'un médecin en ville ou en PMI,
• VOUS : consultation post-natale et rééducation périnéale environ 6 semaines après l'accouchement.

Vos démarches administratives

> ENVOYER AU PLUS VITE L'ACTE DE NAISSANCE DE L'ENFANT À :

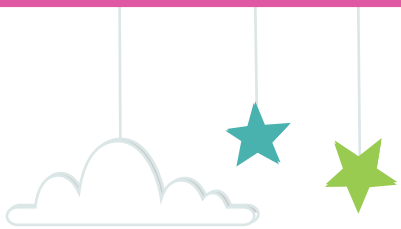
(par courrier ou en ligne sur votre compte perso) :

• votre Caisse d'Assurance Maladie,
• la Caisse d'Allocations Familiales,
• les impôts,
• l'employeur (congé maternité post natal),

> METTRE À JOUR LA CARTE VITALE

Recommandations générales

- Il est recommandé de bien se laver les mains à chaque fois que l'on s'occupe de bébé : avant et après le change, avant de le nourrir, et avant de le prendre dans les bras…
- Ne jamais laisser un bébé seul dans une maison, dans une voiture, dans son bain, sur une table à langer ou en présence d'animaux.
- L'écoute-bébé (baby phone) ne remplace jamais la présence des adultes.



L'endroit le plus sûr pour faire dormir un bébé est dans un berceau proche du lit des parents

Couchage et sommeil

☆ Position sur le dos pour la prévention de la mort inattendue du nourrisson

Couchez le bébé seul dans son lit, sur le dos, jamais sur le ventre, ni sur le côté :

- son visage reste dégagé, il respire à l'air libre,
- il peut ainsi mieux lutter contre la fièvre en cas de maladie,
- il ne risque pas d'enfouir sa tête.

La literie est composée d'un lit rigide à barreaux :

- avec un matelas ferme, bien adapté aux dimensions du lit,
- sans oreiller, ni couverture, ni couette, ni tour de lit, ni cale-tête, ni peluche.

Vous éviterez ainsi qu'il se glisse sous la couette, s'enfouisse le nez dans l'oreiller ou se coince entre le matelas et la paroi du lit.

Si besoin, le bébé sera couvert d'un surpyjama ou d'une gigoteuse (turbulette) avec une épaisseur adaptée à la saison.

En cas de fièvre, le découvrir.

Ne partagez pas votre lit avec votre bébé si :

- Votre bébé est né prématurément ou de petit poids.
- Votre bébé a de la fièvre.
- Vous ou votre partenaire fume.
- Vous avez consommé de l'alcool.
- Vous avez pris de la drogue ou un médicament qui pourrait vous rendre très somnolent.
- Vous avez une maladie qui affecte l'attention portée à votre bébé.
- Vous êtes anormalement fatiguée, à tel point qu'il vous est difficile de répondre à votre bébé.

Mon bébé éternue souvent : c'est normal ! Il n'a pas de rhume pour autant.

Déformation de la tête

Le crâne du bébé peut être aplati (plagiocéphalie). Cela apparaît lorsque le bébé garde la tête dans la même position.

Évitez

chaines, colliers, attache sucette pendant son sommeil (risque d'étouffement).

Comment prévenir la déformation ?

Facilitez les mouvements de bébé !

- Évitez de lui faire passer de longues périodes dans un transat, un cosy, un siège auto, où sa tête pourrait rester dans la même position.
- Portez volontiers le bébé dans les bras ou avec un système de portage, même quand il ne pleure pas.
- Quand il est éveillé, sous la surveillance d'un adulte, mettez le bébé sur le ventre ou sur les côtés dans un environnement sécurisé (tapis d'éveil). Changez la position des jouets et des mobiles pour que le bébé regarde dans des directions différentes.

Pleurs

Tous les bébés pleurent, et cela est bien normal puisque c'est leur façon de s'exprimer ! Les pleurs se produisent pratiquement tous les jours, généralement le soir, et tous les efforts pour le calmer demeurent parfois inefficaces.

Il n'a pas forcément faim, et ce n'est pas un caprice.
C'est sa seule façon de s'exprimer et de dire que :

- il a besoin d'un câlin pour se sentir en sécurité,
- il y a trop de bruit ou de lumière,
- il a sommeil,
- sa couche est pleine,
- il a trop chaud ou trop froid,
- il y a trop de monde,
- il a un besoin de succion,
- …

Le mieux est de rester calme et patient : ces pleurs disparaissent habituellement vers trois mois. L'important est alors d'aider le bébé à se détendre.
Plusieurs solutions existent : le porter, le masser, l'installer dans des positions de confort, le bercer avec une musique douce, lui raconter une histoire, s'aérer en allant se promener avec lui (avec porte-bébé physiologique ou poussette)… N'hésitez pas à en parler, demandez de l'aide le temps de vous reposer et ne restez pas isolé.e.

Alimentation

Biberon

Ne laissez pas bébé boire son biberon tout seul.
Lavez les biberons, tétines, capuchons à l'eau chaude avec du liquide vaisselle / savon de Marseille. Nettoyez-les à l'aide d'un goupillon, rincez et faites-les sécher sans essuyer. La stérilisation n'est plus recommandée sauf en cas d'eau trouble (intempéries, cyclone,…).

Régurgitations

Un bébé peut régurgiter après son repas.
Au cours du repas, proposez éventuellement des pauses au bébé (rots).
Après le repas, gardez l'enfant en position verticale un petit moment. Caressez son dos de bas en haut (ne pas tapoter). En cas de persistance, parlez-en à un professionnel.

Transit intestinal

Le nombre de selles peut varier de 1 à 8 par jour. Un jour sans selles (caca) n'est pas inquiétant. Ne jamais utiliser le thermomètre pour faciliter l'évacuation des selles (peut entrainer des lésions rectales). En cas de selles décolorées (couleur blanche ou grise), consultez immédiatement un médecin. Ne pas purger bébé.

Echelle de couleur des selles - De quelles couleurs sont les selles de votre enfant ?

Environnement

Le «cosy» ou coque de transport est un moyen de transport et non un lieu de sommeil (risque de malaise et d'applatissement de la tête)

☆ Sorties en dehors du domicile

Un bébé peut être sorti dès les 1ers jours. La promenade en landau ou porte-bébé physiologique permet à bébé d'élargir son environnement et de s'aérer.
Néanmoins, évitez les lieux publics où il pourra se trouver en contact avec des personnes contagieuses : centres commerciaux, transports en commun, hôpitaux.
De même, au sein de l'entourage, évitez les contacts avec les personnes qui ont un rhume ou une bronchite.
Pour tous les trajets en voiture, l'enfant doit être attaché dans un dispositif adapté à son âge (lit-nacelle ou siège auto «dos» à la route).

Pour en savoir plus, consultez :
www.securite-routiere.gouv.fr

Protégez bien votre enfant du soleil et en cas de forte chaleur, veillez à bien l'hydrater. Proposez des tétées plus fréquentes. S'il est nourri au biberon, proposez un biberon d'eau non sucrée.

☆ Tabac

Un environnement tabagique est dangereux. Il ne faut pas fumer dans les lieux de vie de votre enfant (maison, voiture...) et encore moins en sa présence. Exposé à la fumée de cigarette, le bébé se retrouve à risque d'asthme, d'otites, de bronchites à répétition et de Mort Inattendue du nourrisson. **L'arrivée d'un nouveau-né est une belle motivation pour arrêter de fumer.**
Faites-vous aider par un professionnel de santé et retrouvez des infos sur :
www.tabac-infoservice.fr

☆ Attention à l'air que bébé respire

Évitez de faire des travaux de rénovation dans la chambre de bébé : des substances chimiques peuvent se dégager des peintures, des colles ou des vernis des murs ou des meubles neufs.
Évitez la moquette et les tapis qui retiennent les poussières et les acariens.
Pour l'entretien de la chambre, il est préférable d'utiliser des produits naturels avec un ''Eco-label''. Évitez les bombes aérosols, les vaporisateurs... Évitez les insecticides et les parfums d'ambiance.

Pour en savoir plus :
www.agir-pour-bebe.fr

Aérez la chambre tous les jours

Le cerveau des bébés n'aime pas les ondes

A proximité du bébé, pensez à mettre votre téléphone en mode avion.

Rappel : pas d'écran pour les enfants de moins de 3 ans

Soins courants du bébé

☆ Bain : température de l'eau et de la pièce

Le bain est une excellente source de plaisir et de communication avec son enfant.
La température du bain doit être au maximum à 37°C. La température peut se vérifier avec le coude.
La durée du bain, courte au départ, pourra augmenter avec l'âge de l'enfant. Il n'est pas indispensable de donner le bain tous les jours.

Ne laissez jamais le bébé seul dans son bain, même avec un dispositif de maintien.

Déroulement du bain :
Préparez tout le nécessaire de toilette, utilisez un savon sans colorant ni parfum, qui sert au corps et aux cheveux.
Évitez les laits de toilette.
Pensez toujours à bien rincer et à bien sécher les plis de la peau.

☆ Soin du visage

Les soins du visage se font le plus souvent à l'eau. Il n'est pas nécessaire de faire systématiquement le soins des yeux, du nez ou des oreilles. Réalisez un lavage de nez seulement si l'enfant est enrhumé.

☆ Tête

Quelquefois, il peut se former des ''croûtes de lait''. Pour les éviter, bien savonner les cheveux, masser le cuir chevelu (éventuellement passer la brosse à cheveux du bébé) même sur la fontanelle, et rincer.

★ Change

Le change peut se faire avant ou après le repas du bébé, et plus si nécessaire. Lavez les fesses et les organes génitaux à l'eau puis bien sécher en tamponnant. Évitez au quotidien les lingettes imprégnées et les assouplissants pour la lessive (risque d'allergie).
Si les fesses et les organes génitaux du bébé sont rouges, les changes doivent être plus fréquents, et si besoin, une crème protectrice peut y être appliquée.

Bébé ne doit jamais rester seul sur la table à langer. Toujours avoir une main sur bébé.

En cas d'aggravation (lésions), utilisez une lotion asséchante. S'il n'y a pas d'amélioration, consultez un professionnel.

- Chez la petite fille, la vulve est nettoyée en écartant les plis des grandes lèvres du haut vers le bas.
- Chez le petit garçon, inutile de chercher à décalotter la verge. Parlez-en à un professionnel.

☆ Cordon ombilical

Les soins du cordon sont à continuer au retour à domicile au moins une fois par jour, tant qu'il n'est pas tombé, et à chaque fois qu'il est sale.
Le cordon se détache entre 5 jours et 3 semaines, il faudra alors poursuivre les soins minimum une fois par jour jusqu'à complète cicatrisation. Bien décoller le cordon pour permettre un bon nettoyage de la base.

☆ Ongles

Les ongles sont souples. Pour éviter que bébé ne se griffe, on peut les limer avec une lime à ongle en carton, ou utiliser des ciseaux à bouts ronds à partir d'un mois, en évitant de les couper trop courts.

Température du bébé

Pour la sortie, adaptez l'habillage du bébé en fonction de la température ambiante à l'extérieur ou à l'intérieur.
Au retour à domicile, contrôlez la température du bébé les deux premiers jours. Il faudra la vérifier si son comportement change de façon soudaine.
La prise de température du bébé se fait sous le bras, les autres systèmes ne sont pas adaptés. Laissez le thermomètre en place jusqu'à ce qu'il sonne. Ajouter 0,5°C au résultat affiché pour obtenir la température réelle du bébé. Si sa température est inférieure à 36,5°C, le bébé à froid, il faut le réchauffer (peau à peau ou vêtements). Si sa température est égale ou supérieure à 38°C, le découvrir et contrôler sa température rectale. Si la fièvre est confirmée, demandez rapidement l'avis d'un professionnel.

☆ Poids

Vérifiez le poids du bébé au moins une fois dans la première semaine suivant la sortie, de préférence par un professionnel (médecin, pédiatre, sage-femme). Qu'il soit nourri au sein ou au biberon, il est inutile de peser bébé tous les jours.

☆ Massage

Les ''massages'' permettent au bébé de se détendre, de le stimuler, et de renforcer le lien parents-enfant en passant un moment agréable ensemble.

Ressource Réseau Sécurité Naissance / Pays de Loire

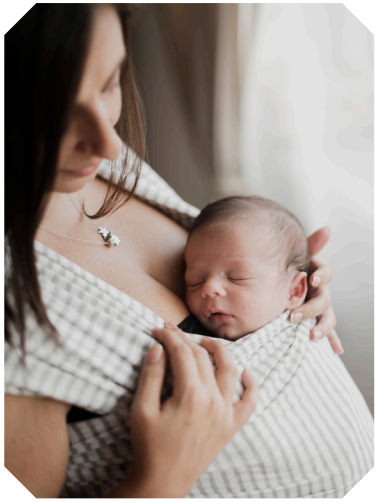
Bien-être du bébé

☆ Rythme du sommeil de bébé

Un bébé dort en moyenne 18 à 20h par 24h. Chaque enfant a son propre rythme (sommeil lent, sommeil agité).

1. **Sommeil lent** (ou profond) : c'est la phase durant laquelle bébé dort profondément et sa respiration est plus régulière. Il ne réagit pas si on parle près de lui ou si on le caresse doucement.
2. **Sommeil agité** (ou léger) : cette phase se repère facilement. Bébé a les paupières qui bougent, il peut bailler, émettre des bruits, sourire, pleurer, remuer ses membres, téter dans le vide. On a l'impression qu'il est sur le point de se réveiller.

Bébé se sent bien lorsqu'il entend le son de votre voix.



☆ Besoin de succion

Tous les nouveau-nés ont le réflexe de sucer. La succion au sein est naturelle et idéale pour le bébé et ils n'ont pas tous besoin d'une sucette.

Si bébé suce son pouce ou ses doigts, encouragez-le à changer d'habitude le plus tôt possible : essayer une sucette, son utilisation est plus facile à contrôler.

Bébé peut parfois avoir besoin de sa sucette pour se réconforter, mais il ne doit pas toujours l'avoir dans la bouche. Pour ne pas créer d'habitude, enlevez-la doucement quand elle n'est plus nécessaire.

Besoin d'attachement

Pour grandir, un enfant doit développer un lien de confiance envers une ou plusieurs personnes qui sont sensibles à ses besoins et le rassurent quand il a peur.

- Prenez-le souvent dans vos bras et, tout particulièrement quand il pleure.
- Prenez le temps de jouer et de parler avec lui.
- Apprenez à le connaître et à tenir compte de sa façon d'être.

Evitez les moufles ! Bébé a besoin de ses mains pour porter les objets à sa bouche. **C'est normal, c'est comme ça qu'il découvre le monde.** Veillez à ce que les objets soient propres, qu'ils aient une taille suffisante et laissez-le faire !

Carnet de santé
conseils

Le carnet de santé doit suivre le bébé partout (week-end, vacances, mode de garde, grands-parents…).
Le carnet de santé du bébé propose une multitude de conseils et de renseignements.
En dehors de vous, seul un professionnel de santé peut le consulter.

Le suivi médical de bébé

Lorsque la mère et l'enfant vont bien, deux visites sont recommandées. Elles peuvent être réalisées à domicile (sage-femme ou puéricultrice de PMI), ou dans un lieu de soin approprié (cabinet de consultation, PMI…) :

- **1ère visite** à réaliser dans la semaine après la sortie et si possible dans les 24 à 48 heures suivant cette sortie.
- **2ème visite** à planifier selon les besoins.
- Des visites supplémentaires peuvent être réalisées, en fonction des besoins ressentis par la mère et/ou le couple.

Parallèlement, une consultation par un médecin (pédiatre ou généraliste) est recommandée entre le 6ème jour et le 10ème jour de l'enfant. Lors de cette consultation, le suivi ultérieur du bébé sera organisé, avec, en particulier, la consultation à 1 mois.
Une infirmière puéricultrice de la PMI peut vous rencontrer à votre domicile ou au centre médico-social de votre secteur.
Le suivi médical de l'enfant est possibble en PMI, jusqu'à ses 6 ans.
Vous trouverez les coordonnées des PMI dans le carnet de santé.

Vaccinations

Pour l'enfant, les vaccins sont à débuter dès 2 mois de vie, quel que soit le terme de l'enfant.
Pour les parents et les adultes qui sont proches de l'enfant, vérifier que le vaccin contre la coqueluche est à jour. Voyez avec votre médecin quels vaccins sont recommandés (selon les âges).

Maman

☆ Vous vous sentez fatiguée

Après l'accouchement, vous pouvez ressentir le «baby blues» ou une petite «déprime» du post-partum, lié au bouleversement hormonal de l'accouchement : pleurs inexpliqués, angoisse, troubles de l'humeur, sentiment d'incompétence…
Ce que vous ressentez est tout à fait normal, ne vous inquiétez pas. Ce sentiment touche la majorité des jeunes mamans, ce n'est pas une maladie. Il ne dure généralement que quelques jours et s'estompe tout seul avec le temps. Il est important de vous reposer, de garder confiance en vous, et surtout de ne pas hésiter à en parler à votre entourage et à vous faire aider. Si à cet état s'ajoute une perte d'appétit, ou des insomnies, ou s'il perdure trop longtemps, parlez-en à un médecin ou une sage-femme.

La dépression du post partum peut concerner les **mamans et les papas***.*

Le QR code «test dépression» permet de détecter les risques d'une dépression pendant la grossesse ou la 1ère année suivant la naissance de votre enfant.
Faites le test et discutez de votre résultat avec votre professionnel de santé. Il pourra vous accompagner.

Les contacts physiques avec papa sont rassurants et réconfortants pour bébé.

☆ Comment garder mon bien-être émotionnel ?

Après un accouchement, votre bien-être émotionel est important pour vivre votre maternité dans la joie.
Le repos est nécessaire pour récupérer sur le plan physique comme sur le plan émotionnel. Profitez de tous les moments où votre bébé dort, où vous êtes avec votre partenaire, pour vous reposer.
Donnez-vous du temps pour vous adapter à votre nouveau rôle de mère et vous habituer à ce changement de vie. Une bonne communication avec votre partenaire aide à mieux comprendre ce que chacun vit et à le respecter.
N'hésitez pas à parler de toute inquiétude ou préoccupation avec un professionnel de santé.

Maman (suite)

FAKE NEWS
« Le lait ne tourne pas si on est contrariée »
« On a le droit de se laver les cheveux après l'accouchement »

☆ Saignements, retour de couches

Les saignements seront un peu plus abondants que vos règles, durant les 3 premiers jours après l'accouchement, puis diminueront progressivement jusqu'à la fin de la 1ère semaine. Leur apparence peut changer. La durée totale des saignements se situe entre une et trois semaines après l'accouchement.
Le retour de couches (réapparition des règles) a lieu en moyenne 6 à 8 semaines après la date de votre accouchement. En cas d'allaitement maternel, il survient plus tardivement et de manière très aléatoire, le plus souvent au début du sevrage ou à l'arrêt total de l'allaitement.

Si vous ressentez de fortes douleurs abdominales ou périnéales, surtout si elles sont associées à de la fièvre, ou si vous constatez une reprise importante des saignements, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

☆ Contraception - Sexualité

La sexualité peut reprendre dès que le couple le désire. Sachez que le périnée reste sensible et qu'une sécheresse vaginale est possible les 2 premiers mois.
Attention ! Il existe un risque d'ovulation avant le retour des régles. Différentes contraceptions sont possibles :

- pilule,
- stérilet,
- implant,
- préservatif…

N'hésitez pas à en parler avec la sage-femme ou le médecin pour choisir ensemble celle qui vous convient le mieux.

Dans tous les cas, la meilleure contraception est celle que vous choisissez.

☆ Suivi post-natal de la mère

La **visite post-natale** pour la mère est obligatoire et doit avoir lieu 6 à 8 semaines après la date de l'accouchement avec votre gynécologue, votre médecin traitant ou votre sage-femme. Il est conseillé à toute femme d'avoir un suivi gynécologique régulier (une consultation par an) auprès d'un.e gynécologue, généraliste ou sage-femme.

En complément du suivi, vous pouvez bénéficier d'un **entretien postnatal** et de **séances postnatales** pris en charge par l'assurance maladie. Renseignez-vous auprès de votre sage-femme.

Des scéances de rééducation post-natale sont possibles. Elles peuvent se faire 2 à 3 mois après l'accouchement avec une sage-femme libérale ou un kinésithérapeute en commençant bien par le périnée et en poursuivant par la sangle abdominale.

☆ Les cicatrices

Vous pouvez ressentir une gêne ou une douleur au niveau de la cicatrice de césarienne ou d'épisiotomie. N'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé pour recevoir un traitement antidouleur si besoin.
La cicatrice de césarienne ne nécessite pas de soins particuliers. Bien sécher après la douche. Même si l'aspect de votre cicatrice est satisfaisant, il est normal que des tiraillements persistent.
Episiotomie ou déchirure : les fils sont en général résorbables. Ils disparaissent entre 8 à 10 jours environ, parfois un peu plus.
Après le retour à la maison, une toilette avec un savon doux matin et soir pendant une quinzaine de jours suffit.
On peut considérer que l'épisiotomie est cicatrisée après environ 15 jours.

☆ Sport et bain

La reprise d'une activité sportive peut être envisagée. La piscine et les bains de mer sont à éviter durant un mois après l'accouchement, afin de prévenir les risques d'infection.

Si bébé pleure beaucoup, pour le calmer, préférez des mouvements lents en berceuse (de droite à gauche). Si vous êtes déconcertée, si vous ne supportez plus ses pleurs, surtout **ne le secouez pas** ! Cela peut être dangereux pour lui. Dans ce cas, confiez votre bébé à quelque'un ou poser-le en sécurité le temps de souffler un peu.

Pour en savoir plus, visitez le site : www.repere.re

Consultez rapidement votre médecin ou sage-femme si vous avez de la fièvre, si vos pertes sont malodorantes, si votre cicatrice devient très douloureuse et/ou présente des écoulements ou si vos jambes sont rouges avec une vive douleur.

Le retour à la maison avec bébé !

☆ Quelques repères utiles

Quand consulter en urgence pour maman ?

Saignements pertes	Saignements abondants Pertes malodorantes
Température	> 38°5 Frissons - Courbatures
Cicatrice	Rouge - Douloureuse Écoulements
Urines	Brûlures - Douleurs Difficultés à uriner
Jambes	Rouges et gonflées Douloureuses
Seins	Rouges Très douloureux
Moral	Tristesse - Fatigue Angoisse - Énervement

Quand consulter en urgence pour bébé ?

Respiration	Difficultés à respirer Bruit inhabituel
Peau	Lèvres ou ongles bleus Jaunisse
Température	≥ 38° ≤ 36°
Comportement	Trop sage Ne réclame pas à manger Pleure beaucoup Impossible à consoler
Alimentation	Boit moins de 6 fois/jour Vomit souvent de grandes quantités
Transit	Pas de selles (caca) > 36h Selles décolorées, blanches Diarrhée (selles liquides fréquentes) Pas d'urines (pipi) < 3 changes

Si vous avez des questions, vous pouvez appeler : votre sage-femme, votre maternité, votre médecin.

Mes contacts

- **Médecin traitant** : Dr.....

- **Pédiatre de bébé** : Dr.....

- **Sage-femme** : .....

- **La PMI proche de chez moi** :.....
(coordonnées sur la dernière page du carnet de santé)

- **AREAM** (Association pour le soutien de l'allaitement maternel) tous les jours, même les week-ends et jours fériés : 0262 35 16 94
ou aream974@orange.fr

- **Urgences pédiatriques :**

CHU site sud : 0262 35 90 00 poste 5 9538
(1er étage Pôle Femme-Mère-Enfant)
CHU site nord - urgences : 0262 90 57 35 ou 0262 90 57 32
pédiatrie : 0262 90 57 22
CHOR : 0262 45 30 30 ou 0262 74 21 00

Mes notes :

BÉBÉ ARRIVE BIENTÔT : MON GUIDE

Édition avril 2023

Pour plus d'informations :
www.reperere

Repère
RÉSEAU PÉRINATAL RÉUNION