



Premiers pas avec bébé



Notre Maternité, Votre espace de Vie.

«La naissance d'un enfant
est un évènement
unique et inoubliable»

Tous nos vœux
de bonheur!

2

Sommaire

- p 4 Soins à l'enfant
- p 8 Informations pour les mamans qui allaitent
- p 12 Informations pour les mamans qui donnent le biberon
- p 14 Conseils pour le retour à la maison après l'accouchement
- p 15 Informations complémentaires
- p 17 Notes personnelles

Chers parents,

Toutes nos félicitations pour la naissance de votre enfant! Afin de vous faciliter les débuts de cette nouvelle vie, nous avons établi cette brochure de conseils. Il s'agit d'un résumé d'informations utiles pour votre retour à la maison.

Nous vous conseillons de lire attentivement cette brochure, et si vous avez besoin de clarifier certains points, d'en parler avec le personnel soignant.

Nous vous souhaitons un agréable séjour!

L'équipe de la maternité
de l'Hôpital Daler

3



Soins à l'enfant

Bain/toilette

Le bain du bébé n'est pas indispensable tous les jours et les produits de bain sont à utiliser avec modération. La peau du bébé étant fragile, vous pouvez espacer le bain à 2 ou 3 fois par semaine. La toilette du visage, du siège et des plis de la peau est par contre importante. En cas de peau sèche, vous pouvez appliquer une huile neutre, par exemple l'huile de pépins de raisins.

Soins des yeux, des oreilles et du nez

Les yeux se nettoient au moyen d'une compresse humide propre. Si les yeux sont collés, il faut les nettoyer avec une lingette trempée dans de l'eau bouillie froide, une infusion de thé noir ou du sérum physiologique, en utilisant une lingette par œil. Si aucune amélioration n'intervient dans les 48 heures, en informer le pédiatre. Lorsque c'est nécessaire, les oreilles et le nez se nettoient avec une petite boule de coton humide.

N'utilisez jamais des cotons-tiges pour nettoyer les oreilles de bébé (déplacement du cérumen dans le conduit auditif).

Le cordon ombilical

Le cordon ombilical ne nécessite aucun soin particulier et il est normal que l'on trouve encore quelques petites traces de sang dans les langes. Il va sécher, puis se détacher. Si vous constatez une rougeur, une mauvaise odeur, parlez-en à votre sage-femme ou votre pédiatre.

Les ongles

Ne coupez les ongles que lorsqu'ils ont durci, soit environ 4 à 6 semaines après la naissance. On peut faire ramollir les « petits bouts d'ongles » avec de l'huile de pépins de raisins.

Fesses irritées

Les causes possibles sont : une réaction aux lingettes humides utilisées ou un nettoyage pas assez minutieux. Sur des fesses irritées, il est recommandé de n'utiliser que de l'eau et de bien les sécher avant de mettre le linge. Il est important de ne pas mélanger plusieurs produits. Le risque d'allergie est accru.

Les organes génitaux

Chez les garçons

Laver les organes génitaux avec de l'eau ; ne touchez pas au prépuce. Le pédiatre vous donnera les informations nécessaires en temps voulu.

Chez les filles

Nettoyer toujours de l'avant vers l'arrière (du vagin à l'anus). De légères sécrétions blanches ou rosées peuvent se produire – nettoyez simplement sans frotter.

Les selles, l'urine et les colliques

La fréquence et la consistance des selles de votre bébé varient selon son alimentation.

Durant les six premières semaines, les enfants allaités ont, en moyenne, 1 à 5 selle(s) par jour. À partir de 6 semaines, il se peut qu'il n'y ait pas de selles durant quelques jours. Les selles sont relativement liquides, granuleuses, jaunes-brunes. Les bébés nourris au biberon font tous les deux jours des selles formées. Pendant la 1ère semaine de sa vie, le bébé se met à uriner de plus en plus souvent. Les langes doivent être bien mouillées 5 à 6 fois par jour. Pour des problèmes digestifs – par exemple douleurs abdominales, ventre gonflé et/ou constipation – la chaleur peut aider (coussin de noyaux de cerises chauffé, mais ATTENTION de toujours bien contrôler la température). Le bain a un effet relaxant ; un massage du ventre dans le sens des aiguilles d'une montre peut aussi aider votre bébé en cas de dérangement digestif.

Régulation de la température

En touchant la nuque, on peut sentir si l'enfant a trop chaud ou trop froid. La température d'un nouveau-né se situe entre 36,5° et 37,5°C. En cas de doute, contrôlez la température (rectale) du bébé. Ne chauffez pas trop la chambre de l'enfant.

Contrôle du poids

Vous n'avez pas besoin d'avoir une balance à la maison. Vous avez la possibilité de peser votre enfant auprès des puéricultrices, des sages-femmes, des conseillères en lactation ou chez le pédiatre. Durant les premiers mois, nous vous conseillons de contrôler le poids 1 à 2 fois par mois.

Massage du bébé

Il existe à l'Hôpital Daler la possibilité de suivre un cours de massage pour bébés. Vous trouverez plus d'informations sur la brochure « COURS – Préparation à la naissance » et sur le site internet de l'hôpital www.daler.ch.

Les bienfaits du contact peau à peau

La pratique du « peau à peau » consiste à porter le nouveau-né peau contre peau pour favoriser le lien parent-enfant et recréer une intimité avec sa maman et son papa.

Le 1^{er} « peau à peau » peut être pratiqué dès la naissance si le nouveau-né va bien, ou dès que son état le permet. Il peut être pratiqué par la mère ou le père.

Les bénéfices pour le bébé :

- Favorise l'adaptation du nouveau-né à la vie extra-utérine et diminue le stress
- Stabilise la respiration et la température : le « peau à peau » lui évite de dépenser de l'énergie pour se réchauffer
- Apaise le nouveau-né et facilite la digestion

Promenade

Une promenade est possible dès la sortie de la maternité. Le bébé doit être habillé et protégé en fonction des conditions météorologiques. Protégez toujours sa tête du vent, du froid et aussi du soleil. Évitez l'exposition directe aux rayons du soleil.

Rythme jour/nuit

Le bébé ne fait pas de différence entre le jour et la nuit. Cela lui prendra un peu de temps. Respectez le rythme de votre enfant. Des rituels bien définis pour le soir apprendront à votre enfant à faire cette différence. La nuit, ne mettez qu'une petite lumière tamisée et adoptez un rythme plus calme. Durant la nuit, il n'est pas nécessaire de changer les langes avant chaque repas.

Mort subite du nourrisson

Afin de réduire les risques de mort subite du nourrisson, prenez garde aux points suivants :

- le bébé doit être couché sur le dos
- ne pas fumer dans la maison
- aérer fréquemment la chambre du bébé
- la température de sa chambre doit être réglée entre 18° et 20°C

Si vous désirez de plus amples informations sur ce thème, une brochure a été établie par la Société Suisse de Pédiatrie.



Informations pour les mamans qui allaitent

Allaitement durant les premiers jours

La sécrétion du lait se met en route lentement. Elle correspond aux besoins de l'enfant et à ses fonctions gastro-intestinales. Un bébé sain, né à terme, n'a besoin d'aucun complément. Durant 2 à 3 jours, le bébé n'a besoin que de peu d'énergie. Le colostrum (premier lait) est cependant très important car il contient beaucoup de cellules immunitaires.

Réflexe d'éjection du lait maternel

La lactation et la succion par l'enfant sont intimement liées. La stimulation de contact du mamelon est transmise par le système nerveux au cerveau de la mère et y provoque la sécrétion de l'hormone de lactation (prolactine) et de l'hormone d'éjection du lait (ocytocine).

- 8 Après la naissance, cette hormone favorise également l'involution de l'utérus, d'où les contractions souvent ressenties par la maman pendant l'allaitement.

Fréquence et durée de la tétée

La durée et la fréquence de la mise au sein sont propres à chacun. C'est immédiatement après la naissance que le besoin de téter du nouveau-né est le plus fort. Ensuite, l'enfant est parfois fatigué et dort beaucoup. Il faudrait toutefois lui proposer le sein environ toutes les 3 ou 4 heures. À partir du 2ème jour, ce nombre augmente à environ 8-12x/24h. L'augmentation de la quantité et de la teneur en graisse du lait arrive le 3ème jour et on parle de « montée de lait ». C'est un processus qui s'accompagne souvent d'un gonflement des seins. Cette sensation peut être ressentie comme désagréable et douloureuse pour la maman. Pour prévenir ces douleurs, il est recommandé d'allaiter régulièrement.

Il est important de reconnaître les premiers signes de faim de votre enfant, comme la recherche du sein, les mouvements et bruits de succion ainsi que lorsqu'il porte ses mains à la bouche. La tétée dure le plus souvent entre 20 et 45 minutes; elle diminue, chez les enfants plus grands, de 10 à 20 minutes. Lorsque l'enfant provoque des douleurs au sein en tétant, s'il s'endort ou ne boit pas tranquillement, il est

recommandé de prendre contact avec une consultante en lactation ou une sage-femme. Le lait maternel est rassasiant et contient l'ensemble des substances nutritives dont votre enfant a besoin jusqu'à six mois. Ensuite, vous devrez commencer graduellement l'alimentation solide.

Positions d'allaitement

Des positions d'allaitement variées sont importantes pour garantir une bonne vidange des seins et une stimulation maximale de la lactation. Vous apprendrez chez nous différentes positions (en berceuse, latérale, physiologique, couchée). La position du menton et de la langue du bébé est déterminante pour une bonne tétée car les canaux lactiques sont ainsi mieux massés et vidés. De plus, le changement de position d'allaitement aide à protéger le mamelon des gerçures.

Position correcte

Afin de prévenir les douleurs et les gerçures du mamelon, veillez à bien respecter les points suivants :

- il est important que vous vous installiez confortablement. Aidez-vous avec le coussin d'allaitement et d'autres coussins, de façon à ce que votre dos, votre nuque et vos bras soient détendus
- la bouche du bébé doit être contre le mamelon. Il est extrêmement important que votre bébé ouvre largement la bouche et qu'il prenne bien le mamelon dans la bouche, ceci pour que sa langue ne blesse pas le mamelon
- les mouvements de succion doivent être visibles jusqu'aux oreilles et aux tempes
- les lèvres doivent être repliées vers l'extérieur et largement ouvertes
- le nez et le menton du bébé doivent toujours toucher le sein
- tenez le sein avec la main en forme de «C», c'est à dire le pouce sur le sein et la main en dessous. Le pouce et l'index sont parallèles aux lèvres du bébé
- le ventre du bébé est appuyé contre le ventre de sa maman. Les oreilles, les épaules et les hanches du bébé sont en ligne droite

Massage du sein

Pour la stimulation et l'obtention manuelle du lait maternel, vous pouvez effectuer un massage comme ci-dessous (réf. brochure Allaiter-Pour bien démarrer dans la vie, Promotion allaitement maternel suisse, Bern, www.allaiter.ch).



Posez vos mains à plat sur le sein et massez le tissu glandulaire en exerçant de légers mouvements (fig 1 et 2). Puis, pour stimuler le réflexe d'éjection du lait, caressez le sein en partant de la périphérie en passant sur le mamelon (fig. 3), et répétez ce geste tout autour du sein. Posez ensuite le pouce et l'index derrière le mamelon et soulevez légèrement le sein avec les autres doigts. Pressez maintenant, du pouce et de l'index, horizontalement en direction de la cage thoracique, puis roulez, par mouvements rythmiques, pouce et index contre l'avant (fig. 4 et 5). Variez la position de vos doigts tout autour du sein afin de soulager au mieux. (Selon Plata Rueda et Marmet)

Trop peu de lait – trop de lait

Trop peu de lait

Les causes possibles d'un manque de lait peuvent être une poussée de croissance de l'enfant (entre 2 et 3 semaines, à 6 semaines et à 3 mois) ou un changement hormonal chez la maman. La cause peut aussi être le surmenage, le stress ou la fatigue de la maman.

Durant cette phase, vous pouvez en tout temps demander le soutien d'une consultante en lactation ou d'une sage-femme.

Trop de lait

Si vous avez trop de lait, mettez votre bébé à un seul sein. L'autre sein peut être soulagé par un léger massage ou éventuellement en faisant sortir un peu de lait. Après la tétée, posez une compresse froide sur les seins. Les compresses froides ou un tissu rempli de glaçons ont un effet apaisant et de prévention des inflammations.

Durant cette phase, vous pouvez en tout temps demander le soutien d'une consultante en lactation ou d'une sage-femme.

Sevrage

Le moment venu, nous vous conseillons de procéder progressivement à un sevrage naturel en remplaçant les tétées par une alimentation artificielle au biberon ou par une alimentation de texture purée. Durant

cette phase, pour faciliter le déroulement du sevrage, buvez chaque jour 2 à 3 tasses de thé de menthe ou de sauge ou de l'eau de cuisson du persil.

Problèmes de mamelon et engorgement

Gerçures du mamelon

En cas de crevasses, examinez la position et la technique de succion de votre enfant. Changez régulièrement de position. Laissez sécher un peu de lait sur le mamelon. Si cela ne vous aide pas, une crème à base de lanoline ou une compresse de sauge pourront vous soulager. S'il n'y a pas d'amélioration dans les 24 heures, faites appel à une consultante en lactation ou à une sage-femme.

Engorgement

Symptômes: durcissement et/ou rougeur du sein, douleurs, fièvre, avec ou sans frissons, maux de tête et douleurs dans les membres. Allaitiez très fréquemment et ajustez le menton du bébé contre l'endroit durci. Après l'allaitement, vous pouvez éventuellement vider le sein avec un tire-lait avant d'appliquer une compresse froide. S'il n'y a pas d'amélioration dans les 24 heures ou en cas de fièvre, faites appel à une consultante en lactation ou à une sage-femme.

Conservation du lait maternel

Le lait maternel que vous avez tiré se conserve entre 3 et 5 jours, dans la partie haute du réfrigérateur ou 3 à 6 mois dans le congélateur (>-18°). Décongelez lentement le lait dans le réfrigérateur ou trempez le flacon dans de l'eau tiède. Ne jamais mettre le lait dans le four à micro-ondes ou dans une casserole, les vitamines et les éléments nutritifs seraient détruits. Le lait décongelé peut être conservé 24 heures dans le réfrigérateur. Le lait réchauffé doit être utilisé immédiatement et les éventuels restes jetés.

Informations pour les mamans qui donnent le biberon

Malgré la prise du médicament Dostinex®, il se peut que vous ayez une montée de lait. Les symptômes suivants sont liés à une montée de lait : les seins peuvent être tendus et/ou douloureux et vous constaterez aussi probablement un durcissement des tissus et/ou des rougeurs. Parfois, un peu de lait s'écoule. Les mesures suivantes peuvent soulager vos douleurs :

- compresses (compresse au séré, compresse froide, compresse d'argile)
- Paracétamol en cas de douleurs (max. 1 comprimé 3x/jour)
- boire du thé de sauge ou de menthe

Si la situation ne s'améliore pas dans les 24-48 heures ou en cas de fièvre, prenez contact avec la sage-femme, la consultante en lactation ou votre gynécologue.

Préparation du biberon

Préparation: faites bouillir de l'eau et laissez-la tiédir. Ajoutez la poudre en vous référant strictement aux instructions sur la boîte. **Contrôlez toujours la température du lait avant de le donner au bébé.**

Les biberons peuvent être préparés à l'avance pour 24 heures et conservés au réfrigérateur. Vous pouvez aussi remplir un thermos d'eau bouillie et préparer le biberon lorsque vous en avez besoin.

Une fois chauffé, le lait non-consommé par le bébé doit être jeté.

Hygiène

Lavez soigneusement le biberon et la tétine après chaque repas, avec un produit à vaisselle. Durant le 1^{er} mois, vous devez faire bouillir une fois par jour (avec une tombée de vinaigre) le biberon, la tétine et la sucette durant 10 minutes pour les stériliser.

Durant le 2^e mois, cette opération peut se faire 3x/semaine. À partir du 3^e mois, le lavage de la sucette, du biberon et de la tétine peut se faire dans la machine à laver.



Conseils pour le retour à la maison après l'accouchement

- **Gynécologue:** convenez d'un rendez-vous dans les 6 à 8 semaines. Les questions de planning familial ou de contraception peuvent être discutées à cette occasion. N'oubliez pas que l'allaitement ne protège pas d'une nouvelle grossesse.
- **Cycle menstruel:** les lochies (légères pertes sanguines, petites traces de sang ou écoulements bruns-jaunâtres) durent environ 4 semaines. Le cycle menstruel reprend après 6 semaines environ. Si vous allaitez, il peut aussi reprendre plus tardivement. En cas de saignements, notez les dates et informez votre gynécologue. De plus, n'utilisez pas de tampons durant les 6 à 8 premières semaines.
- **Activité sportive:** il est recommandé, environ 6 semaines après l'accouchement, de suivre un programme de gymnastique post-natale. Toutefois, dans les 4 à 6 prochaines semaines, il est déconseillé de pratiquer des activités fatigantes, violentes ou du sport intensif.
- **Bains:** ne pas prendre de bains (baignoire, piscine, lac...).
- **Fils de la suture:** ils vont se résorber d'eux-mêmes et ne doivent pas être enlevés.
- **Alimentation:** pour votre bien-être, il est important que vous ayez une alimentation saine et équilibrée.
- **Emotions:** la naissance d'un enfant est probablement un des événements les plus heureux de votre vie. Cependant, après la naissance du premier enfant, le passage du rôle de femme professionnellement active à celui de maman est radical et il est souvent lié à de fortes fluctuations émotionnelles. Il arrive que des sentiments de joie se mêlent à la fatigue due à un nouveau rythme. Essayez de ne pas vous mettre sous pression et de laisser aller certaines choses car votre enfant a besoin jour et nuit de vous-même et de votre partenaire. N'hésitez pas à demander de l'aide aux personnes compétentes, par exemple à votre gynécologue, votre médecin traitant, votre sage-femme, la consultante en lactation ou la puéricultrice.

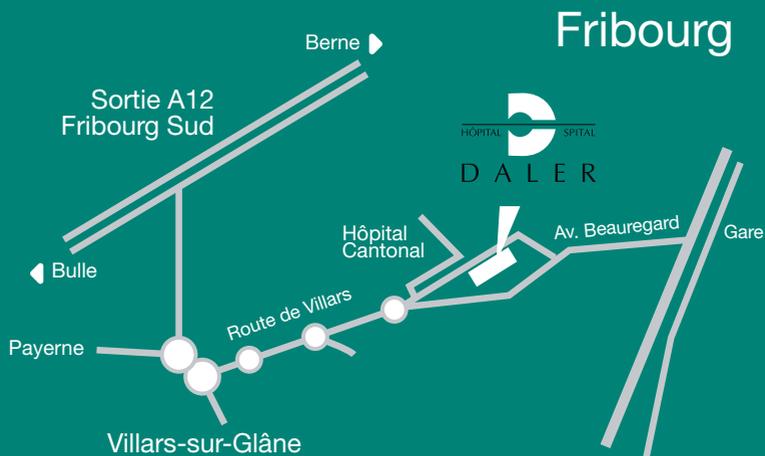
Informations complémentaires

Les différents rendez-vous à prendre

- Chez votre gynécologue 4 à 6 semaines après votre accouchement/ césarienne
- Chez le pédiatre à 4 semaines
- Ultrason des hanches de votre bébé entre 4 et 6 semaines après la naissance. Plusieurs possibilités :
 - le pédiatre fait l'examen à son cabinet
 - rendez-vous dans l'un des centres de radiologie Affidea :
 - à l'Hôpital Daler (026 552 50 10)
 - à Bulle (026 919 19 00)



Où nous trouver...



Rte de Bertigny 34
1701 Fribourg
www.daler.ch
+41 (0)26 429 91 11