



# Premiers pas avec bébé



Notre Maternité, Votre espace de Vie.

## **Sommaire**

p 4 Rendez-vous à prendre

p 5 Contact

p 6 Informations maman

p 8 Informations bébé

p12 Alimentation

p14 Conclusion

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

Chers parents,

3

Nous vous adressons toutes nos félicitations pour la venue au monde de votre enfant !

Cette brochure informative a été créée dans l'intention de vous donner des conseils d'usage pour votre retour à la maison et de répondre à certaines de vos interrogations.

La mission du personnel soignant de la maternité est de vous guider et de vous accompagner en toute sérénité dans les premiers pas avec votre bébé.

Nous espérons que vous passerez un agréable séjour au sein de notre établissement !

L'équipe de la maternité  
de l'Hôpital Daler



4

## Rendez-vous à prendre

### **Sage-femme indépendante**

Dès le lendemain de votre retour à domicile, jusqu'au 56<sup>e</sup> jour de vie de votre enfant

### **Pédiatre**

Environ 4 semaines après la naissance de votre enfant

### **Gynécologue**

Environ 6 semaines après votre accouchement

### **Ultrason des hanches de votre bébé**

Entre 4 et 6 semaines après la naissance, ou selon ordre médical

# Contact

Une fois de retour à la maison, en cas d'urgence ou en cas de besoin, vous pouvez vous référer :

**à votre sage-femme indépendante**

**à votre gynécologue**

**au pédiatre de votre enfant**

**aux urgences adultes de l'HFR Fribourg (24h/24)**

026 306 30 00

**aux urgences pédiatriques de l'HFR Fribourg (24h/24)**

0900 268 001 KidsHotline

**aux urgences de l'Inselspital,  
Hôpital universitaire de Berne**

(Enfants et adolescents)

031 632 92 77



## Informations maman

### Utérus

- 6 L'utérus reprend sa place durant la première semaine post accouchement. Des contractions peuvent subvenir de façon plus ou moins intense pour permettre ce processus.

Les contractions sont davantage accentuées lors des tétées.

### Pertes

Les pertes sanguines durent environ une semaine, mais peuvent se prolonger durant les six premières semaines post-partum.

La reprise du cycle menstruel peut avoir lieu dès la 4<sup>e</sup> semaine. Si vous allaitez, il peut aussi reprendre plus tardivement. Cependant, l'allaitement n'est pas un moyen de contraception.

En cas de perte de caillots supérieurs à une pièce de 5 francs, informez votre sage-femme indépendante ou votre gynécologue.

### Cicatrice

La cicatrisation peut se faire de différentes manières, en fonction des agrafes ou du fil qui sont utilisés. Veuillez vous référer à votre sage-femme indépendante.

## Activités sportives

La reprise des activités sportives doit se faire en douceur et peut débuter un mois après votre accouchement. Pensez également à la rééducation de votre périnée.

## Alimentation

Pour votre bien-être et celui de votre bébé, il est important que vous ayez une alimentation saine et équilibrée.

## Baby blues et dépression post-partum

Le baby blues est un état physiologique et est principalement dû à la chute hormonale. Il peut survenir durant la première semaine après votre accouchement.

La naissance d'un enfant peut provoquer de fortes fluctuations émotionnelles. Soyez patiente et tolérante avec vous-même et n'hésitez pas à demander de l'aide aux professionnels, à votre entourage ou à des groupes de paroles par exemple.

7

## A éviter

### Tampons

N'utilisez pas de tampons durant les 6 à 8 premières semaines post accouchement.

### Bains

Ne prenez pas de bains (baignoire, piscine, lac...) pendant les 6 premières semaines post accouchement.

### Charges lourdes

Ne portez pas de charge plus lourde que le poids de votre bébé durant le premier mois après avoir accouché.



## Informations bébé

### Bains

Le bain du bébé ne devrait être effectué que 2 à 3 fois par semaine, sa peau étant fragile.

8

Il peut se faire de différentes façons :

- à l'eau uniquement,
- en ajoutant des produits spécialement prévus à cet effet,
- en ajoutant quelques gouttes d'huile neutre dans le bain (ex. : huile de pépins de raisin),
- en y versant le supplément de votre lait maternel non utilisé.

### Soins annexes

#### Soins des yeux, des oreilles et du nez

Nettoyer les yeux au moyen d'une compresse humide imbibée de sérum physiologique, idéalement.

En cas d'écoulement qui persiste plus de 48 heures, informer le pédiatre ou la sage-femme à domicile.

Les oreilles et le nez se nettoient avec une petite boule de coton humide.

Il est déconseillé d'utiliser 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. Il tombe entre le 5<sup>e</sup> et le 8<sup>e</sup> jour. Assurez-vous qu'il soit toujours sec à sa base, afin de favoriser sa bonne cicatrisation (cela peut durer jusqu'à 3 semaines).

Si vous constatez une rougeur ou une mauvaise odeur, parlez-en à votre sage-femme ou au pédiatre de votre enfant.

## **Les ongles**

Les ongles peuvent être coupés dès la 4<sup>e</sup> semaine après la naissance, à condition qu'ils aient suffisamment durci.

Avant de pouvoir les couper, il est possible de faire ramollir les « petits bouts d'ongles » avec de l'huile de pépins de raisin.

## **Toilette intime**

### **Chez les garçons**

Laver les organes génitaux avec de l'eau ou des produits adaptés; ne pas toucher au prépuce.

### **Chez les filles**

Nettoyer toujours de l'avant vers l'arrière (du vagin à l'anus).

### **Fesses irritées**

En cas de fesses irritées, il est recommandé d'utiliser de l'eau et de bien les sécher avant de mettre un linge. Une crème protectrice peut être appliquée.

## **Sécrétions intimes**

De légères sécrétions blanches ou rosées peuvent se produire chez les garçons et les filles, nettoyez-les simplement sans frotter.

## **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.

Les bienfaits du peau à peau :

- Il favorise l'adaptation du nouveau-né à la vie extra-utérine et diminue le stress.
- Il stabilise sa respiration et sa température : le « peau à peau » lui évite de dépenser de l'énergie pour se réchauffer.
- Il apaise le nouveau-né et facilite sa digestion.
- Il favorise la stimulation hormonale pour la montée de lait.

## Alimentation

L'alimentation est unique à chaque bébé ; la fréquence et la durée des tétées dépendent de différents facteurs (poids, besoin du bébé, prématurité, etc.). Différentes positions d'allaitement vous seront montrées lors de votre séjour. De plus, trois consultations d'allaitement sont prises en charge par l'assurance.

## Selles, urine et coliques

10

La fréquence de l'élimination des selles et de l'urine de votre bébé varie selon son alimentation. Elle est un indicateur de bonne hydratation et alimentation.

Les premières selles sont appelées méconium, elles sont collantes et de couleur noire. Après quelques jours, les selles changent de couleur et deviennent plus liquides, granuleuses et de couleur brun-jaune.

Le système digestif se met en place dans les premières semaines de vie de votre bébé, ce qui peut entraîner des ballonnements, des douleurs abdominales et/ou de la constipation. Vous pouvez alors soulager votre bébé avec de la chaleur (coussins de noyaux de cerises, massage abdominal, bain emmaillotté ou peau à peau).

## Pleurs

Un bébé en bonne santé pleure plusieurs fois par jour, et plus souvent en fin de journée. Les pleurs sont un moyen de communication (faim, fatigue, inconfort, besoin de contact, etc.).

## Sommeil

Le sommeil du bébé est composé de deux phases, active ou passive, qui s'alternent.

Durant la phase active, le bébé peut ouvrir les yeux, bouger, pousser des petits cris et se rendormir. C'est durant cette période que le cerveau se développe.

Durant la phase passive, votre bébé reste immobile et dort profondément.

Il est recommandé de ne pas stimuler votre bébé durant son sommeil (sauf en cas de nécessité), quelle que soit la phase dans laquelle il se trouve, et de s'adapter à son rythme.

Le bébé ne fait pas de différence entre le jour et la nuit. Laissez-vous du temps, vous apprendrez à découvrir votre bébé au fil des jours pour répondre au mieux à ses besoins (petite musique avant de dormir, lumière tamisée, portage, rythme plus calme, etc.).

## **Mort subite du nouveau-né**

Voici quelques recommandations pour prévenir le risque de mort subite du nouveau-né :

- Privilégier une position couchée sur le dos pour le bébé
- Régler la température de sa chambre entre 18° et 20°C
- Aérer fréquemment sa chambre
- Eviter de fumer dans l'environnement du bébé
- Utiliser une gigoteuse plutôt qu'un duvet
- Dégager l'espace autour du bébé dans le lit (éviter les peluches autour de la tête)

11

## **Promenade**

Une promenade est possible dès la sortie de la maternité. Votre 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.

## **Prévention tête plate**

La plagiocéphalie est sans conséquence grave pour votre bébé et peut se rétablir avec la croissance. Vous pouvez varier les positions de votre bébé durant la journée, et faire une séance d'ostéopathie dès son premier mois de vie si nécessaire.

# Alimentation : indications et conseils

## Alimentation maternelle

---

### Indications

Surveiller l'évolution de l'anatomie des seins.

Être vigilante à l'engorgement, à la mastite et aux crevasses des mamelons.

Votre sage-femme indépendante vous renseignera sur la stimulation de la lactation et le drainage des seins par massage.

### Conseils

#### **Crevasse/mamelon**

- Appliquer des compresses grasses ou du Lanolin
- Appliquer des compresses de thé de sauge
- Utiliser des coupelles en argent ou des coquillages d'allaitement

#### **Stimulation**

- Mettre régulièrement votre bébé au sein
- Boire du thé de fenouil
- Bien s'hydrater (2L par jour)
- Faire du peau à peau
- Mettre une source de chaleur sur les seins
- Se masser les seins ([www.allaiter.ch](http://www.allaiter.ch))  
*Voir tableau ci-après*

#### **Ralentissement (diminution de l'hyperlactation)**

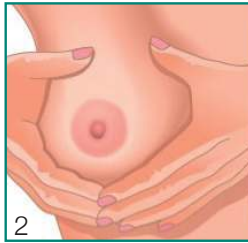
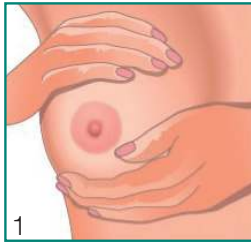
- Boire du thé de menthe/sauge
- Manger du persil (en grande quantité)
- Appliquer des cataplasmes de séré ou d'argile verte
- Appliquer du froid

## Conservation /préparation

Conserver le lait entre 3 et 5 jours au réfrigérateur, ou jusqu'à 6 mois dans le congélateur (à consommer dans les 24 heures une fois décongelé).

## Massage des seins

Pour la stimulation, le soulagement et/ou l'extraction d'une première goutte de lait avant la mise au sein, vous pouvez effectuer un massage comme indiqué ci-dessous.



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 Marnet)

# Alimentation artificielle

---

## Indications

Suivre les quantités de lait dans les biberons selon les indications transmises par la maternité.

Réévaluer les quantités à un mois de vie chez le pédiatre, ou avec votre sage-femme indépendante si nécessaire.

## Conseils

Ralentissement (diminution de l'hyperlactation) :

- Boire du thé de menthe/sauge
- Manger du persil (en grande quantité)
- Appliquer des cataplasmes de séré ou d'argile verte
- Appliquer du froid

14

En cas de besoin, la montée de lait peut être inhibée par la prise de médicament, sur ordre médical.

## Conservation / préparation

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 après une heure.

# Conclusion

L'arrivée au monde d'un enfant représente un réel apprentissage.

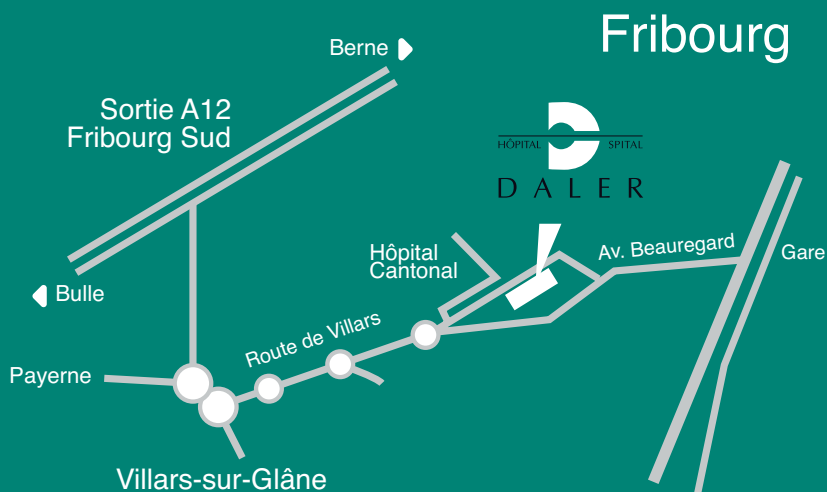
Le meilleur conseil que l'on puisse vous offrir est de vous laisser du temps, d'être tolérante vis-à-vis de vous-même, et surtout de vous faire confiance.

Notre équipe de la maternité vous accompagne tout au long de votre séjour jusqu'à votre retour à domicile où votre sage-femme indépendante et les services de puériculture prennent le relai.

Nous vous souhaitons de tout cœur le meilleur dans cette nouvelle aventure!



# Où nous trouver...



Publié le 22 juin 2023

Rte de Bertigny 34  
1700 Fribourg  
[www.daler.ch](http://www.daler.ch)  
+41 (0)26 429 91 11