



# *Je rentre à la maison*



## **TABLE DES MATIERES**

Le retour à la maison .....	2
La chambre de bébé.....	3
Le bain.....	4
L'allaitement maternel .....	6
L'allaitement artificiel.....	10
Les promenades .....	13
La température.....	14
Les pleurs .....	15
Les selles .....	16
Conseils et informations .....	17
La maman .....	18
Le papa .....	20
Les frères et sœurs .....	20

## *Enfin ! Le grand jour est arrivé !*

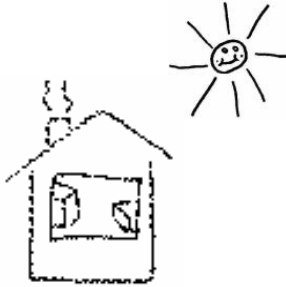
*Vous rentrez à la maison avec votre bébé.*

*Peut-être l'avez-vous remarqué : "un bébé change la vie".*

*Afin que tout se déroule pour le mieux, il vous faudra faire preuve de beaucoup de patience...*

*Votre enfant devra se familiariser à son nouveau monde. C'est un petit être un peu fragile, certes, mais vous apprendrez très vite à détecter ses besoins.*

*Faites-vous CONFIANCE ... et faites-lui confiance ...*



## **LE RETOUR A LA MAISON**

Vous voilà à la maison avec votre bébé.

A la maternité, il était sans cesse à vos côtés. Couchez-le dans son lit ou dans son couffin. Plus tard, lorsqu'il restera éveillé plus longtemps, vous pourrez l'asseoir dans un relax, près de vous ou le coucher dans un parc.

Un bébé passe son temps à manger, dormir, gigoter, crier et communiquer (par des regards,...). Même en dormant, il peut bouger.

### **A ce stade, l'enfant peut présenter deux états :**

***L'état de tranquillité*** : Bébé est en paix, le corps est reposé, il dort, regarde autour de lui.

***L'état d'inconfort*** : Il manifeste extérieurement son état de tension, de douleur, un besoin de nourriture ou de sommeil, d'inconfort physique, il crie, il est agité.

Seul, votre enfant ne peut satisfaire ses besoins, il dépend donc de vous ou d'une tierce personne.

## SA CHAMBRE

Sa chambre, son lit, sont des espaces bien à lui et confortables, pour un moment de bien-être.

Il y retrouve ses objets familiers qui le rassurent (doudou, mobile, veilleuse,...)

### *Petits conseils:*

- \* La température ambiante de la chambre doit se situer vers 18° et 20°.
- \* Pensez à aérer la chambre lorsque l'enfant n'y est pas.
- \* Évitez de fumer dans l'environnement de votre bébé.
- \* Le matelas doit être ferme et ajusté au lit.
- \* Les oreillers sont à bannir.
- \* Ne laissez pas de chaînette autour du cou de votre enfant lorsqu'il dort, ni de peluches envahissantes.
- \* Couchez votre bébé sur le dos ou le côté, sauf si avis médical contraire. Jamais sur le ventre !
- \* Ne couvrez pas votre enfant de façon excessive (utilisez par exemple un sac de couchage).
- \* Lorsque votre bébé doit dormir ailleurs, pensez à prendre des objets qu'il aime afin qu'il se sente un peu chez lui.
- \* Pas de couette avant l'âge d'un an!





## LE BAIN

- \* L'heure du bain est peu importante pour autant que ce soit avant une tétée, et qu'il se déroule dans le calme.
- \* Le bain est un moment privilégié entre vous et votre enfant, d'où l'importance d'y apporter toute votre attention.
- \* La température de l'eau doit être de 37 ° C. Avant de plonger votre enfant dans l'eau, vérifiez soigneusement la température soit avec un thermomètre, ou avec votre coude ou votre avant-bras (la température est bonne si vous ne sentez aucune sensation désagréable sur votre peau).
- \* Veillez à votre organisation, pensez à préparer votre matériel afin de l'avoir à portée de main.
- \* Lavez d'abord le visage de votre enfant à l'eau claire ; ensuite savonnez les cheveux, le cou, les bras, le dos, les jambes, les pieds et enfin procédez à la toilette intime en partant du sexe vers l'anus (pour éviter de faire remonter les germes se trouvant dans les selles vers la partie intime de votre bébé).
- \* Plongez votre bébé dans l'eau en le maintenant bien, tout en lui laissant le loisir de gigoter.
- \* Pour le séchage, procédez de la même façon. Veillez à bien sécher "les petits plis" de votre bébé afin d'éviter toute rougeur.
- \* Déposez toujours votre enfant sur un plan sec avant de l'habiller.
- \* Il est important de bien laver la baignoire après chaque usage.

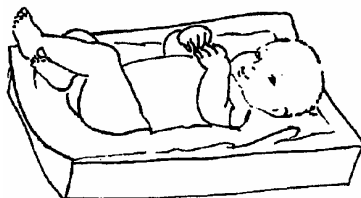
**Les oreilles :** La partie externe peut être nettoyée à l'aide d'un coton-tige. Mais attention ne pas aller dans la partie interne comme chez les adultes !

**Le nez :** S'il s'avère nécessaire, il peut être nettoyé avec un coton-tige. Essayez d'instiller 1 goutte de liquide physiologique dans chaque narine. Maintenez bien la tête de votre enfant pendant ce soin. Si cela persiste, voyez votre pédiatre.

**Les yeux :** Ils peuvent être nettoyés avec une petite compresse ou du liquide physiologique.

**Les ongles :** Les ongles de votre enfant ne peuvent pas être coupés avant l'âge d'un mois. Si votre bébé se griffe, vous pouvez éventuellement lui mettre de petites moufles aux mains ou limer doucement ses ongles.

*Si vous utilisez des lingettes, veillez à bien sécher le siège de votre enfant avant de mettre un nouveau linge.*





## **L'ALLAITEMENT MATERNEL**

Vous avez fait le choix d'allaiter ...

Durant votre séjour à la maternité, le personnel vous a certainement encadré. Cependant, à la maison, quelques questions peuvent subsister...

### **Mécanisme de l'allaitement**

Lorsque bébé tète, il stimule le mamelon et l'aréole. Un message est alors envoyé au cerveau de la maman : bébé a faim ! Le cerveau réagit très vite et donne l'ordre à deux hormones de travailler.

C'est la **PROLACTINE** qui est responsable de la production de lait et l'**OCYTOCINE** responsable de l'éjection du lait.

Ainsi, votre sein n'est pas "un **RESERVOIR** de lait" puisque celui-ci se constitue lorsque bébé tète. La taille de votre poitrine n'a donc aucun rapport avec la quantité de lait produite !

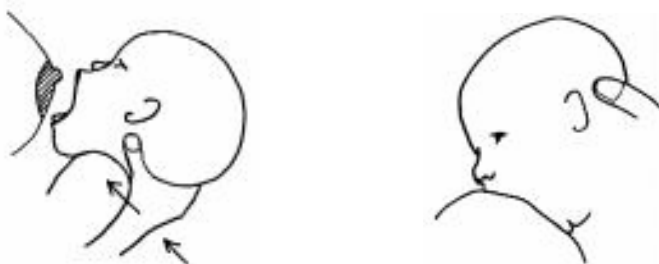
Endéans les trois jours qui suivent l'accouchement, vos seins vont être tendus et parfois douloureux. Ce phénomène, appelé congestion est dû à une augmentation des vaisseaux sanguins du sein. Les veines sont nombreuses et apparentes. Quelques jours plus tard, vos seins seront à nouveau souples.

Votre lait évoluera en même temps que votre enfant, c'est pourquoi vous pouvez allaiter exclusivement votre enfant jusqu'à l'âge de six mois.



## Conseils

- \* L'écart entre deux tétées devrait idéalement se situer entre trois à quatre heures, cependant certains bébés sont nourris « à la demande » et trouvent assez vite un rythme alimentaire par eux-mêmes.
- \* Au début de la tétée, le lait est très sucré et riche en sels minéraux. Ensuite, bébé avale des protéines et des lipides (graisses) complétant ainsi sa ration alimentaire.
- \* La prolactine (hormone responsable de la production du lait) vit activement 20 minutes, c'est pourquoi on ne prolonge pas l'allaitement au-delà de 30 minutes car il n'y aura plus de production de lait. Il faudra attendre au moins une heure avant de remettre bébé au sein.
- \* Installez-vous confortablement, aidez-vous de coussins si nécessaire. Votre enfant doit ouvrir une grande bouche et prendre toute l'aréole du sein. Sa tête doit être dans l'alignement de son corps. Son nez doit être dégagé. Sa langue doit être positionnée sous le mamelon.
- \* Terminez la tétée en appliquant une goutte de lait sur votre mamelon.
- \* Redressez bébé afin qu'il fasse son "rot" (cependant au sein, il ne le fait pas toujours étant donné qu'il avale moins d'air qu'au biberon).
- \* Portez toujours un bon soutien-gorge afin de soutenir les seins.



### **Alimentation et allaitement**

- \* Vous pouvez manger de tout, pour autant que votre alimentation soit équilibrée, comme pendant la grossesse.
- \* Certains aliments sont réputés pour donner un goût prononcé au lait ou provoquer des coliques chez votre enfant. Ainsi n'abusez pas de choux, raisins, épices. Buvez suffisamment (min 2L/jour).
- \* Informez-vous auprès de votre médecin avant de consommer des médicaments. En effet, certains peuvent s'avérer toxiques pour votre bébé.
- \* L'alcool, le tabac sont fortement déconseillés.
- \* Le café et le thé doivent être modérément consommés.

### **Les crevasses**

Les crevasses peuvent apparaître la première semaine. Elles sont la plupart du temps dues à la façon dont votre bébé prend le sein (s'il ne prend que le mamelon et pas l'aréole).

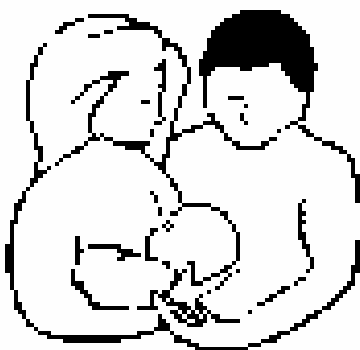
- \* Nous vous conseillons de revoir la façon dont votre enfant met le mamelon en bouche.
- \* Pensez à étaler une goutte de lait sur votre mamelon après la tétée.
- \* Diminuez le temps de la mise au sein pendant une durée de 24 à 48 heures.
- \* Certaines pommades cicatrisantes existent. Demandez conseil à votre médecin ou au personnel de la maternité.
- \* Si vos seins deviennent rouges, chauds et douloureux, demandez conseil à votre médecin.
- \* Pendant cette période, surveillez attentivement vos seins. Si vous remarquez l'apparition de taches rouges, prévenez un membre du personnel de la maternité ou votre médecin.

### La congestion

Vos seins sont durs, tendus, votre bébé n'attrape pas facilement le bout du sein... ceci n'est pas grave. Rassurez-vous, la congestion ne durera que 2 ou 3 jours.

*Voici quelques conseils :*

- \* Assurez-vous que votre soutien-gorge n'est pas trop serré.
- \* Avant la tétée, appliquez des compresses chaudes sur vos seins et, après la tétée, appliquez des compresses froides !
- \* Vous pouvez aussi masser un peu vos seins jusqu'à l'éjection d'un peu de lait.
- \* Buvez moins.
- \* Ne donner qu'un sein par tétée.
- \* Certains traitements homéopathiques peuvent aider la stimulation lactée. N'hésitez pas à demander conseil.





## **L'ALLAITEMENT ARTIFICIEL**

Pour diverses raisons, vous avez choisi de nourrir votre bébé au biberon... Sachez qu'un biberon donné avec plaisir vaut mieux qu'une mise au sein de mauvais gré.

### **Comment stériliser un biberon ?**

Pensez toujours à vous laver les mains avant toute manipulation. Les biberons et tétines doivent être stérilisés.

*Pour la stérilisation, utilisez un stérilisateur, ou :*

- \* faites bouillir de l'eau dans une casserole,
- \* plongez-y les biberons pendant 20 minutes,
- \* plongez-y les tétines pendant les 5 dernières minutes,
- \* sortez le tout, égouttez et rangez dans un milieu propre.

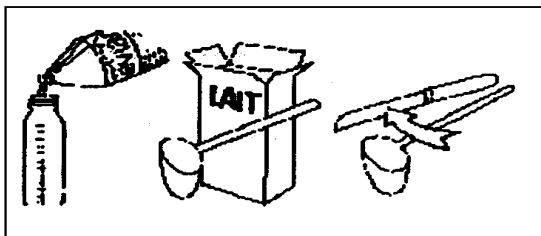


### Comment préparer un biberon ?

*La règle pour préparer le lait est très simple :*

Il suffit de mettre une mesurette de poudre pour 30 ml d'eau.  
(pour un biberon de 90 ml, il faut donc 3 mesurettes).

**Ne jamais utiliser une autre mesurette que celle qui se trouve dans la boîte de poudre**, car elles n'ont pas toutes la même contenance.



Procédez de  
çon :

cette fa-

1. Mettez la quantité nécessaire d'eau dans le biberon
2. Chauffez l'eau
3. Ajoutez-y la poudre
4. Fermez le biberon
5. Secouez pour bien mélanger
6. Testez la température du lait en versant quelques gouttes sur votre avant bras  
Attention !!! Si vous utilisez le micro-ondes, le lait peut ne pas avoir chauffé uniformément (le lait peut être très chaud alors que le biberon est tiède).
7. Installez-vous correctement et profitez de ce moment avec votre bébé
8. Le biberon terminé, votre bébé doit faire un rot. Afin de l'aider, tenez-le bien droit.
9. Ne gardez jamais un reste de lait car celui-ci peut s'enrichir de bactéries néfastes pour votre bébé. Jetez donc le reste du biberon.
10. Nettoyez les biberons et tétines à l'eau chaude savonneuse. Ensuite, rincez-les bien.
11. Stérilisez-les et rangez-les dans un endroit propre et sec.

### **Quand donner le biberon ?**

L'écart entre les biberons est de 3 à 4 heures.

La nuit, s'il dort, laissez-le dormir

Lors de la tétée, il est parfois nécessaire de redresser le biberon afin qu'il y ait toujours du lait dans la tétine. Si votre enfant boit trop vite, faites une pose à la moitié du biberon. Redressez-le afin qu'il fasse un "rot" puis continuez la tétée.

### **Quel lait faut-il donner à votre bébé ?**

Il existe plusieurs laits artificiels. Le pédiatre prescrira le lait lors de votre sortie de la maternité. Vous ne pouvez en aucun cas changer de lait sans avis médical.

Si le lait n'est plus adapté à l'âge de votre bébé, votre pédiatre ou celui de l'ONE vous en prescrira un autre.

### **Quelle quantité ?**

La règle est très simple : 10 gr de lait par jour de vie de bébé.

Votre bébé a 5 jours, il boit 50 gr. Augmentez de 10gr par jour jusqu'à 20 gr, 6 à 7x/jour. Par la suite, le pédiatre déterminera la quantité que votre enfant doit boire.

N.B. Vous pouvez mettre 10 gr de plus si votre bébé est un gros mangeur.





## **LES PROMENADES**

Pour le retour de l'hôpital à la maison, habillez votre bébé en fonction de la température extérieure. Vous n'oublierez pas le bonnet. Si nécessaire, vous le recouvrirez d'une couverture.

Une semaine après votre retour, vous pouvez le sortir. Évitez cependant de l'emmener dans les magasins jusqu'à ce qu'il ait l'âge d'un mois.

Sachez qu'il est plus sain de sortir par temps froid et sec, que par temps humide et de brouillard.

Si votre bébé a été hospitalisé pendant plusieurs semaines, attendez une quinzaine de jours avant de l'emmener en promenade. Il doit en effet s'habituer à l'air extérieur, plus froid que celui de l'hôpital.

En cas de forte chaleur, évitez de sortir votre enfant entre 12 et 18 heures. Protégez-le toujours du soleil, mettez-le plutôt à l'ombre. Pensez à l'enduire de crème solaire pour bébé et proposez-lui un peu d'eau de temps en temps.

Le landau est le meilleur moyen de promener votre bébé lorsqu'il est petit. Ensuite, vers 4 - 5 mois, vous pourrez utiliser les poussettes encore un peu inclinées (à 8 - 9 mois, elles pourront être plus droites).

Pour les promenades en forêt ou en campagne, un porte-bébé vous donnera plus de liberté.

**REMARQUE:** le « maxi cosi », très à la mode, peut être utilisé chez un petit bébé mais pas pour une durée trop longue au début. N'oubliez cependant pas qu'il a besoin de sommeil et d'être installé en position couchée.



## **LA TEMPÉRATURE DE VOTRE BÉBÉ**

- \* A l'hôpital, la température de votre bébé était contrôlée avant chaque bain.
- \* A la maison, ne la prenez que s'il vous semble qu'il a de la fièvre.
- \* La température de votre enfant doit se situer entre 36,5°-37,5° et peut varier en fonction de la température extérieure, de ses habits...
- \* Chez un enfant, la T° rectale est la plus fiable.
- \* Il ne sert à rien de la vérifier trop souvent.
- \* Évitez de surchauffer sa chambre. La T° idéale est de 18 à 20°.
- \* Si votre bébé fait de la température au-delà de 38°, il a de la fièvre. Afin de faire chuter celle-ci, vous pouvez donner un bain dont la température de l'eau doit être de 2 ° plus froide que la température de votre enfant.  
*Exemple : Votre bébé a 39° de température, donnez-lui un bain dont la température de l'eau est de 37°.*
- \* Il ne sert à rien de diminuer plus la température de l'eau du bain en pensant faire chuter la température de bébé plus vite ! Ceci peut même s'avérer très dangereux !
- \* Contactez rapidement votre pédiatre (surtout si bébé n'a pas encore trois mois).



## **VOTRE ENFANT PLEURE LA NUIT**

A-t-il trop chaud, trop froid ? A-t-il faim ? A-t-il des douleurs ?

Au fil du temps, vous apprendrez à connaître votre bébé et à reconnaître ses pleurs.

Parfois, votre bébé ne passe pas une bonne nuit parce qu'il a trop de place dans son lit ...Emmaillotez-le, utilisez un cale bébé... il devrait se sentir mieux.

Évitez surtout de le prendre avec vous dans votre lit !

Remarque : votre bébé pleure une à deux heures par jour, c'est normal.

## **LES PLEURS INCESSANTS**



Il est possible que votre bébé pleure **beaucoup** que ce soit le jour ou la nuit. Ceci peut être dû aux coliques ou à un problème de reflux.

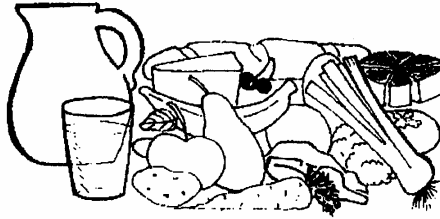
Si votre bébé régurgite régulièrement, vomit en jet, ou s'il « ravale » souvent, vous pouvez surélever la tête du lit. Si ces symptômes persistent, n'hésitez pas à consulter votre pédiatre.

### ***Votre bébé souffre de coliques ?***

Si votre bébé pleure après le biberon ou la tétée et qu'il "pédale" avec ses petites jambes, peut-être souffre-t-il de coliques. Afin de le calmer, prenez-le contre vous ou mettez-lui une bouillotte tiède sur le ventre. Dans ce cas, il est préférable d'envelopper celle-ci d'un essuie avant de la mettre contre bébé.

Vous pouvez éventuellement lui donner un peu de thé de fenouil (sans sucre) ou du thé de fleur d'oranger.

Il existe aussi un sirop homéopathique, demandez conseil à votre pédiatre.



## **LES SELLES**

Votre bébé peut sans problème rester 48 heures sans aller à selles. Au-delà, vous pouvez essayer de stimuler la "défécation" en mettant un thermomètre dans l'anus de votre enfant (comme quand vous prenez la t°). N'en abusez cependant pas ! Augmentez l'hydratation de votre bébé.

Si vous allaitez, évitez de manger des pommes et des bananes car ces fruits ont tendance à constiper.

Si ces moyens ne donnent pas satisfaction, utilisez un suppositoire de glycérine pour bébé et en cas d'insuccès, consultez votre médecin.

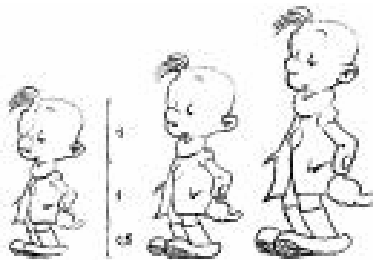
En cas de diarrhée, veillez à bien hydrater votre enfant. Si vous allaitez : diminuez la quantité de fruits. Prévenez votre médecin si celle-ci persiste.

### **Remarques :**

- \* Chez un enfant nourri au sein, les selles ont tendance à être liquides et grumeleuses.
- \* Lors d'un allaitement au biberon, elles sont plutôt molles et dorées.

## DERNIERS CONSEILS ET DERNIERES INFORMATIONS

- \* Éloignez votre bébé des personnes enrhumées, des fumées de tabac.
- \* Lorsque le cordon est tombé, continuez d'appliquer de l'éosine jusqu'à la cicatrisation complète de l'ombilic.
- \* Bébé doit être vu régulièrement par le pédiatre ou en consultation ONE avec une première visite nécessaire dans les quinze jours.
- \* A la naissance, votre bébé voit les objets attrayants présentés face à lui à une distance de  $\pm 30$  cm, mais de manière très floue. Il voit des ombres et des lumières et peut fixer quelques secondes. L'audition et le toucher sont déjà très développés.
- \* La couleur définitive de ses yeux se fixe vers 6 mois.
- \* Normalement, votre bébé aura triplé son poids vers l'âge d'un an.





## **ET POUR LA MAMAN ?**

### **Quelques conseils s'avèrent nécessaires pour un retour en toute tranquillité :**

- \* Les fils de l'épisiotomie tombent en  $\pm$  3 semaines; il ne faut pas venir les faire enlever.
- \* Afin de permettre une hygiène correcte au niveau de votre toilette intime, utilisez un gant de toilette et un essuie réservés à cet usage. N'oubliez pas de les changer régulièrement. Utilisez également un savon neutre. Lors de la réalisation de votre toilette intime, lavez-vous toujours du haut vers le bas, afin d'éviter au sang de remonter vers le méat urinaire et qui risqueraient de provoquer une infection. Séchez bien.
- \* Changez régulièrement de bande hygiénique, afin d'éviter toute macération.
- \* Durant six semaines après l'accouchement, les bains sont interdits et seront remplacés par des douches. Le col n'est pas encore totalement refermé. Il y a donc risque d'introduction d'eau au niveau de l'utérus, ce qui risquerait de provoquer une infection.
- \* En cas de césarienne, les bains sont également déconseillés. En effet, il y a risque de macération au niveau de la cicatrice.
- \* Les tampons seront utilisés seulement après le retour des premières règles. Avant cela, ils risquent de provoquer une macération à l'intérieur du vagin en maintenant une température de  $37^{\circ}$  C. De plus, votre col peut être encore sensible quelques semaines.

- \* Les pertes de sang consécutives à l'accouchement peuvent disparaître vers le 10<sup>e</sup> jour après la naissance de votre enfant. Il est cependant possible qu'elles persistent jusqu'au retour des premières règles. Rassurez-vous, elles se tariront et diminueront au fil des jours.
- \* Ne vous effrayez pas, car entre le 12<sup>e</sup> et le 15<sup>e</sup> jour après l'accouchement, vous risquez de perdre un peu plus de sang. Le phénomène s'appelle "*le petit retour de couches*" et dure environ 48 H.
- \* Que vous allaitiez ou non, n'oubliez pas de prévoir un moyen de contraception. En effet, vous n'êtes pas à l'abri d'une nouvelle grossesse.
- \* Si vous avez eu une césarienne, ne forcez pas trop vite et ne faites pas d'efforts inutiles.
- \* Si c'est possible, demandez de l'aide à votre famille, votre mari...
- \* Il est conseillé de passer une visite chez votre gynécologue six semaines après l'accouchement. Celui-ci s'assurera que l'involution utérine est terminée et de votre intégrité physique.
- \* Si une question persiste, n'hésitez pas à la poser au personnel de la maternité.

***RAPPELEZ-VOUS :***

***"AUCUNE QUESTION N'EST IDIOTE !"***

Si vous êtes à votre domicile, vous pouvez nous contacter au



## **ET POUR LE PAPA ?**

Il peut arriver que vous vous sentiez seul ou jaloux,... Ne vous inquiétez pas, ce phénomène est fréquent. Ce n'est pas pour cela que vous êtes un mauvais père ! Il faut simplement un temps d'adaptation pour que chacun trouve sa place.

- \* Occupez-vous de votre enfant, en lui donnant son bain, par exemple.
- \* Vous pouvez privilégier des moments d'intimité avec votre femme lorsque votre bébé dort...



## **ET POUR LES FRERES ET SOEURS ?**

Ceux-ci peuvent parfois s'avérer jaloux, en étant plus difficiles, en régressant (par ex: en faisant pipi dans la culotte). Un frère, une sœur doit trouver sa place dans la famille. Votre bébé est souvent le centre d'intérêt de la plupart de la visite. Faites-les participer s'ils en ont envie.

Il est important de consacrer un moment de la journée seule avec le "grand frère" ou la "grande sœur" afin qu'il sache que l'on prête toujours attention à lui,

*ET SURTOUT LAISSEZ FAIRE LE TEMPS.*

## ***BON RETOUR CHEZ VOUS***



*Bonne route ...*

