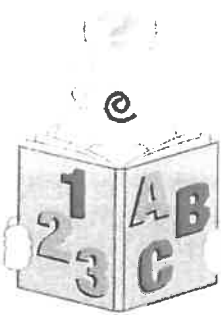


Quelques conseils à mes parents

"Je suis encore petit, fragile et je n'ai pas le mode d'emploi du monde dans lequel je vais vivre : c'est pour moi un sacré changement ! Vous, vous ne me connaissez pas encore beaucoup, et moi, je ne sais pas encore très bien vous dire ce que je ressens. Il va pourtant bien falloir essayer de se comprendre. Alors j'ai décidé de vous expliquer ce dont j'ai besoin. Je sais que vous ferez de votre mieux. Moi, de mon côté, je vous montrerai combien je suis heureux d'être avec vous. Tout d'abord, je n'ai pas besoin de beaucoup de matériel de puériculture. Celui-ci fait l'objet d'un commerce important et il est parfois difficile de s'y retrouver entre les objets indispensables, utiles, inutiles, voire dangereux. Je sais que vous souhaitez ce qu'il y a de mieux pour moi, mais ce n'est pas une raison pour acheter tout ce qui existe sur le marché. Le plus important pour moi est votre présence bienveillante."

Mon rythme et ma façon de communiquer



J'aime bien le calme. Essayez de respecter mon rythme de vie, c'est-à-dire celui de mes repas et de mon sommeil. Les premiers mois, je ne dors pas encore toute la nuit. Je suis une petite personne unique et je perçois déjà beaucoup. Le problème est que je n'ai que mes pleurs, mes cris ou mon corps pour m'exprimer. Quand quelque chose de désagréable se passe en moi ou dans mon entourage direct, je l'exprime comme je peux. N'hésitez pas à me parler car je comprends vos émotions au-delà des mots. Il nous faudra un peu de temps pour mieux se comprendre et s'adapter l'un à l'autre. Croyez en vous, en moi et je suis sûr que l'on y arrivera. Ainsi, parfois je m'exprime avec des cris ou des pleurs et c'est à vous d'en chercher la cause. Les pleurs se produisent pratiquement tous les jours, généralement le soir. Au début on tâtonne un peu, et petit à petit, on s'ajuste de mieux en mieux. Cela demande du temps... Essayez de rester calme et patient !

Le plus souvent c'est facile, j'ai faim. Je cherche avidement le sein ou la tétine du biberon ; je tête goulument mes poings, ou dans le vide. Dans ce cas, le plus simple est de me donner

à manger ! Je ne suis pas gourmand. Souvent, si j'ai l'air d'avoir faim, j'ai besoin de manger. Lors de mon repas je me nourris autant du lait que des échanges sensoriels (odeur, regard, voix, contact) avec vous. Parfois, je peux simplement avoir envie de téter pour le plaisir de téter sans avoir besoin de me nourrir. Si vous me donnez à manger, je vous ferai comprendre que je ne veux pas de lait en rejetant le sein ou le biberon si le lait coule. Je ne suis pas contre la tétine, mais il ne faut pas qu'elle soit la seule réponse systématique à mes pleurs.

Ne croyez pas que mes pleurs expriment uniquement le besoin de manger ou de téter ! Je peux avoir beaucoup d'autres raisons. Je peux tout simplement avoir besoin de compagnie. Je ne suis pas capricieux. Si je me calme dans vos bras c'est que j'ai autant besoin de câlins que de manger pour pouvoir être heureux et grandir en bonne santé. En effet, j'ai autant besoin de communiquer avec vous que de me nourrir de lait. Alors que je suis bercé dans vos bras et que manifestement je n'ai pas faim, il est possible que je continue de pleurer. Si le reste du temps, j'ai l'air en forme, je mange bien, je ne vomis pas et j'ai des selles normales, ne vous inquiétez pas. C'est normal ! Ce sont peut-être les fameuses "coliques du nourrisson", des émotions cumulées, un malaise dans mon entourage, un trop plein d'énergie, de la fatigue, du sommeil... que sais-je encore... Je n'ai pas d'autre moyen d'exprimer mon inconfort que mes pleurs ! Me porter avec un système de portage adapté peut vous aider à combler mon besoin de contact. Me masser, me bercer avec une musique douce peut aider à me calmer. Ne jamais me secouer.

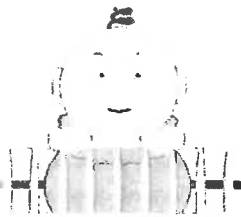
Par contre, si vous avez l'impression que je pleure trop souvent ou que vous avez du mal à le supporter, n'hésitez pas à consulter.

Répondre à mes besoins les premières semaines de vie ne me rendra pas mal élevé ou capricieux. Jusqu'à 4 à 5 mois, je ne sais pas vraiment qu'il y a moi et les autres. Je forme un tout : soit je suis bien, soit je ne suis pas bien. Il y a un temps pour tout et les premiers jours de vie, vouloir me fixer des limites n'est pas l'essentiel... Cela le deviendra bien assez rapidement, alors, en attendant, profitons-en !

Après l'accouchement, les mamans sentent par moments des larmes leur monter aux yeux ou l'angoisse les envahir, si ces émotions persistent au-delà des premiers jours ou s'associent à une perte de poids ou des insomnies, il faut en parler avec un professionnel de santé.

En cas de difficulté, des puéricultrices dans les centres de PMI (Protection Maternelle et Infantile) peuvent nous aider. N'hésitez pas à leur en parler. Elles ont l'habitude et elles savent bien que ce n'est pas toujours facile de devenir maman !

Le rôle de mon père est d'aider ma maman pour mes soins et les autres tâches à la maison. Faites lui confiance, et laissez le faire à sa façon, je n'ai pas besoin de 2 mamans ! Il peut aussi vous rassurer et vous donner confiance dans vos capacités à vous occuper de moi. Vous ne devez pas hésiter à le solliciter et à lui faire part de vos demandes et interrogations.



Pour être bien dans ma chambre

J'aime beaucoup qu'on s'occupe de moi pour me nourrir, me changer et me câliner. Mais j'ai aussi besoin de bien dormir. Le plus sûr est que je dorme dans mon lit de préférence dans votre chambre les 6 premiers mois. L'endroit doit être calme, ni trop chaud, ni trop froid (autour de 18/20 degrés). **Je ne dois pas être contre une source de chaleur directe** (près d'un radiateur ou derrière une baie vitrée ensoleillée).

Mon lit doit être avec un matelas ferme, à plat, recouvert d'une alèze et d'un drap house, sans oreiller. Il ne doit pas y avoir d'espace libre entre le matelas et les bords du lit et les montants doivent être rigides. **Pour ma sécurité, je dois dormir couché sur le dos.** Ainsi, je peux regarder autour de moi quand je me réveille. Couché sur le côté, je risque de me retourner sur le ventre ; c'est à éviter. Ne me mettez jamais de couverture épaisse, ni de couette. Je préfère un surpajama ou une turbulette ou gigoteuse adaptée à ma taille et à la saison. Il ne faut pas que je puisse m'enfourer sous quelque chose. Dans le lit : cale tête, coussin, oreiller, cocon, nid d'ange etc. sont à éviter car je peux m'enfourer dedans. Les plans bébé, inclinés sont également inutiles sauf indication médicale. **Ne me mettez rien autour du cou** (ni chaîne, ni tétine). Cf. site de l'association Naître et vivre. Lorsque je suis réveillé, vous pouvez me mettre sur le ventre dans un environnement sécurisé et sous votre surveillance. Un environnement tabagique est dangereux pour ma santé, il ne faut pas fumer en ma présence. Surveillez bien que mes grands frères et sœurs ne jouent pas brutalement avec moi. Bien sûr, je suis encore trop petit pour rester seul avec un animal ou à la maison. Je veux bien dormir ailleurs, mais prévenez-moi d'abord. Ne me quittez pas trop vite et n'oubliez pas de me donner mes objets habituels.

Mes repas



Le lait maternel est certainement l'aliment le plus adapté à mes besoins. Mais que vous ayez choisi de me donner le sein ou le biberon, le plus important est que vous preniez plaisir à me nourrir.

Si vous avez décidé de m'allaiter au sein, ma position doit être correcte et indolore (cf. Livret Allaitement).

Le plus souvent, il est conseillé que la fréquence des tétées reste à ma demande. Fréquentes le jour (maximum toutes les 3 heures ou 3 heures trente entre 2 tétées) afin que j'espace de préférence les tétées nocturnes, quand je commencerai à espacer mes repas. En général, je ne dois pas avoir moins de 8 repas par 24 heures le premier mois. Il vaut mieux ne pas limiter la fréquence et la durée des tétées.

Si je tête, c'est que j'en ai besoin et la tétée n'est pas seulement le besoin de manger, elle comble aussi un besoin de contact essentiel. Le risque, en limitant les tétées, est de réduire la production de lait par rapport à mes besoins. C'est le même risque lorsque l'on introduit des compléments de lait artificiel trop souvent ou trop rapidement sans désir de me sevrer. **Ne prenez pas de médicament sans avis médical et ne consommez ni alcool ni tabac.**

Si vous avez décidé de me donner le biberon, il est conseillé que la quantité de lait et la fréquence des biberons reste à ma demande. Régulière le jour (maximum toutes les 3 heures ou 3 heures trente) afin que j'espace de préférence les tétées nocturnes, quand je commencerai à espacer mes repas. En général, je ne dois pas avoir moins de 7 repas par 24 heures les 15 premiers jours.

En fait, il faut s'adapter à mon appétit. Si je finis quasiment tous mes biberons, que j'ai l'air d'avoir encore faim et que je ne régurgite pas, on pourra me proposer un peu plus. Le repas ne doit pas être trop rapide, 20 minutes est une bonne moyenne.

Pour reconstituer le lait, on mélange une mesure de poudre de lait avec 30 ml d'eau du robinet ou d'eau minéralisée (mention "spécial nourrisson" sur la bouteille). Le lait peut être donné soit à température ambiante, soit tiède. Dans ce dernier cas, il faut vérifier la température du lait sur le dos de la main. Évitez le four à micro-ondes pour réchauffer l'eau, préférez un chauffe biberon.

Tous les biberons, en verre ou en plastique sont utilisables. Les tétines peuvent être en silicone (plus ferme) ou en caoutchouc (plus souple mais plus fragile), privilégier les modèles à base étroite qui permettent à l'enfant de placer la tétine bien au fond de la bouche contre son palais.

Il est conseillé d'apporter à la maternité vos biberons et tétines afin que je puisse les essayer avant de rentrer à la maison. Dans les cas particuliers, le type de tétine à privilégier sera déterminé après la naissance. Il n'est pas nécessaire de stériliser les biberons, mais il est indispensable de les laver (eau + savon liquide vaisselle + goupillon) et de les rincer. On peut également mettre biberons et tétines au lave-vaisselle.

Après le repas au sein ou au biberon, gardez-moi en position verticale contre vous un petit moment (10 à 15 minutes) avant de me recoucher.

Dans tous les cas, un bon conseil, surtout pour les premiers jours : **essayez de faire plusieurs petites siestes dans la journée, afin de pouvoir "assurer" la nuit.**

Mes soins

Ne me laissez jamais seul, même un bref instant, sur la table à langer, sur un lit ou dans le bain.

L'eau de mon bain doit être à environ 37°C, et il n'est pas indispensable de me baigner tous les jours, 1 jour sur 2 est suffisant. On peut tremper le cordon dans l'eau de bain pour vérifier la température. Les soins du nez et des yeux sont faits au sérum physiologique si besoin, ils ne sont pas systématiques. Les soins de cordon sont à faire une fois par jour à l'eau et au savon, à la jonction entre la partie qui va sécher et la base du cordon. On peut tirer légèrement sur le cordon pour bien dégager la base. Le cordon se détache entre 5 jours et 2 semaines. Après la chute du cordon, on continue les soins avec les mêmes produits, tant que la base n'est pas parfaitement sèche (2 à 3 jours). Dès que l'ombilic est sec, nettoyez-le normalement au savon et à l'eau. Afin de ne pas perturber mon odorat, il est souhaitable de ne pas trop vous parfumer et d'utiliser plutôt des produits peu ou non parfumés pour ma toilette. Un liquide sans savon hypoallergénique pour me laver et pour le change est adapté. Il est préférable d'éviter lingettes, laits et eaux de toilette sans rinçage. En revanche, une crème hydratante hypoallergénique mélangée ou non avec de l'huile d'olive peut être utile en cas de peau très sèche. Evitez les produits à base d'huile d'amande ou d'autres fruits à coque car ils sont réputés allergisants.

Couper les ongles est contre-indiqué le premier mois car il y a un risque de couper la peau qui adhère à l'ongle. Chez la petite fille, la vulve est nettoyée du haut vers le bas en écartant les plis des grandes lèvres. Chez le petit garçon, il est inutile de chercher à décalotter la verge. Si le siège est rouge, les changes doivent être plus fréquents et une crème protectrice (type pâte à l'eau) peut être appliquée. En cas d'aggravation, utilisez une lotion asséchante et consultez en l'absence d'amélioration.

Il n'est pas nécessaire de me prendre la température systématiquement chaque jour. Par contre, en cas de modification de mon comportement, de changement de coloration ou tout autre signe anormal, il ne faut pas hésiter à vérifier. Ma température normale doit être comprise entre 36,5°C et 37,5°C. Vous pouvez la mesurer avec un thermomètre électronique placé sous le bras et ajouter 0,5°C au chiffre affiché. Adaptez mon habillement en fonction de la température ambiante, en général une épaisseur de plus que vous. Lorsque je suis bien, mes mains sont souvent un peu fraîches mais le reste de mon corps (visage et pieds) est tiède.

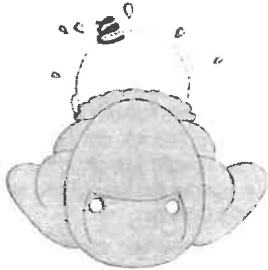


Mes petits soucis

Il peut m'arriver de "rejeter" de temps en temps : le lait remonte sans effort et déborde plus ou moins. Si cela arrive juste après avoir bu ou au moment du rot, ce n'est pas grave. Veillez simplement à ce que je ne boive pas trop vite. Il est parfois nécessaire d'interrompre le repas 1 ou 2 fois. Il est préférable que le repas se passe dans un climat de détente. Sein ou biberon, il est recommandé à la fin du repas de me redresser pour que je fasse, si besoin est, mon rot.

Si je rejette "longtemps" après avoir bu et souvent, signalez-le à mon médecin à la prochaine visite. Il sera peut-être nécessaire de me donner un traitement. Si je tousse pendant mes repas ou pendant mon sommeil, vous pouvez également le signaler à la prochaine visite.

Le nombre de selles varie beaucoup d'un enfant à l'autre, et selon le mode d'alimentation : sein, lait artificiel, type de lait artificiel... Pour information : les selles de lait de mère sont jaunes d'or, liquides, grumeleuses et fréquentes (quasiment à chaque tétée); dans les semaines qui suivent, les selles peuvent s'espacer jusqu'à 1 selle/4 à 5 jours !



Mon suivi médical

Il est conseillé de consulter un pédiatre en ville ou un médecin généraliste ou encore le médecin de la PMI environ 7 à 10 jours après la sortie

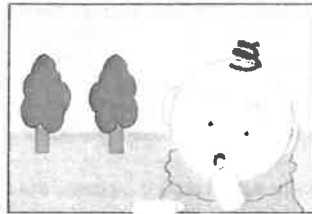
de la maternité. Ce médecin assurera mon suivi mensuel ou davantage si nécessaire. Allez me faire peser une ou plusieurs fois en PMI ou avec une sage-femme à domicile avant la première consultation, surtout si ce premier rendez-vous est un peu éloigné. Dans tous les cas je dois être pesé au moins une fois par semaine le premier mois. Mon carnet de santé qui vous est remis le jour de la sortie doit être présenté à chaque consultation.

Vous devrez me donner de la vitamine D tous les jours jusqu'à l'âge de 2 ans environ. La vitamine K1 (ampoule de 2 mg = 0,2 ml) est à me donner 1 seule fois à l'âge de 1 mois, uniquement en cas d'allaitement exclusif au lait maternel.

Tous ces médicaments, le sérum physiologique pour les soins des yeux et du nez, et les produits pour les soins de cordon sont indiqués sur l'ordonnance de sortie.

Les visites et les promenades

À condition de respecter mon rythme, je ne suis ni contre les visites ni contre les promenades. Les visites, c'est sympathique pour vous ! Moi, j'ai à apprivoiser la vie sur terre, ce qui me donne déjà beaucoup de travail ! Faire connaissance avec tout votre entourage me fatigue et me perturbe et souvent je ne sais plus où j'en suis. Au début de ma vie j'ai surtout besoin de faire connaissance avec vous, c'est à dire avec mon papa et ma maman. J'ai besoin que vous soyez disponibles lorsque vous me donnez à manger ou que vous vous occupez de moi, s'il y a des visites, vous n'êtes pas vraiment avec moi et je le ressens.



Je n'apprécie pas de passer de bras en bras comme une poupée. J'en profite pour vous rappeler qu'il vaut mieux se laver les mains avant de me toucher. Dès la sortie de la maternité les promenades sont possibles, surtout s'il fait beau. Choisissez l'heure de la journée la plus ensoleillée l'hiver et la moins chaude l'été. S'il vous plaît, évitez de me promener au ras des pare-chocs des voitures, dans les centres commerciaux, dans les transports en communs.

En voiture, il faut que je sois installé confortablement, sur un siège "coque" adapté, dos à la route. En désactivant l'airbag si je suis à l'avant de la voiture. Les nacelles ne sont pas recommandées. **Ne me laissez jamais seul dans la voiture.** Cf. Recommandations de l'Académie Américaine de Pédiatrie. L'avion ne m'est pas interdit, il faut simplement essayer de me faire manger au décollage et à l'atterrissage. L'été, veillez à bien me protéger du soleil.

Ne m'exposez jamais directement aux rayons du soleil. Appliquez-moi une crème "écran total" en cas de promenade en plein air, associée à la protection physique (ombrelle, parasol, chapeau). En cas de forte chaleur, je demanderai des repas plus fréquents.

"En fait, à peu de chose près, tout ce que je vous ai dit vous le saviez déjà !

À condition de vous faire confiance et de me faire confiance...

Je n'ai pas besoin de parents parfaits, j'ai simplement besoin d'une maman et d'un papa qui sont heureux de s'occuper de moi et qui font ce qu'ils peuvent.

Je vous embrasse très fort !"

Bébé

Ce qui doit vous alerter et vous faire consulter rapidement :

- Je pleure beaucoup et me débats à chaque biberon.
- Je donne l'impression d'avoir mal, parfois même en devenant tout pâle ou bleu.
- De gros vomissements apparaissent, surtout verts ou sanglants.
- Mes selles s'accompagnent de sang ou se modifient franchement, en devenant plus nombreuses ou plus liquides.
- Je ne veux plus manger.
- J'ai perdu mon entrain habituel.
- Mes cris sont devenus plaintifs ou geignards ou ils se majorent quand vous me touchez.
- Je m'essouffle en prenant mes biberons.
- Je tousse constamment, je respire très vite ou trop lentement.
- J'ai de la fièvre (à partir de 37,8°C) et je n'ai pas encore 4 mois.
- Vous avez l'impression que je suis de plus en plus jaune. Normalement, après la sortie de la maternité, je devrais l'être de moins en moins.

