



Guide du bien-être du bébé

Boulevard Kennedy, 2
7000 Mons
www.hap.be
DOC-562-1014

Un bébé est né... Une maman aussi !

Les premiers jours qui suivent la naissance sont un moment de transition intense.

En effet, le passage du statut de fille, de compagne, de future mère à celui de maman peut entraîner quelques fois une perte de repères et peut soulever de nombreuses questions.

Parfois, et contrairement à ce que vous pensez, la rencontre avec cet enfant imaginé ne s'opère pas tout de suite. Face à lui, vous vous sentez perplexe: il vient de moi, il va vivre avec moi, dois-je l'aimer ? Ne vous sentez pas coupable d'éprouver un vide affectif. Le lien d'attachement se développe au cours du temps, à votre rythme et à celui de votre enfant.

Avec l'accouchement, vous allez vivre des perturbations physiques mais aussi psychologiques : les perturbations hormonales provoquent des variations d'humeur et accentuent votre sensibilité.

Rassurez-vous, des professionnels sont là pour vous accompagner dans vos premiers pas de maman.



Le rythme du bébé

Les premiers temps, tous les gestes et les sons émis par votre enfant risquent de vous préoccuper : pourquoi pleure-t-il ? A-t-il assez mangé ? Ne dort-il pas trop ? Soucieuse d'apporter le meilleur à votre bébé mais ne comprenant pas toujours ce qu'il « dit », vous risquez de mettre en doute votre capacité à lui donner de bons soins.

En tant qu'adulte, nous avons notre propre rythme, le bébé a le sien. Malheureusement, ce rythme n'est pas calqué sur le vôtre. Le fait de le connaître va vous aider à comprendre votre bébé et ses besoins.

Les 2 premières heures de vie

Ces deux premières heures sont des moments magiques, de rencontre de bébé avec ses parents : premier moment d'attachement. On mettra bébé en peau à peau sur maman ou sur votre partenaire (en cas de césarienne).

À 2 heures de vie jusqu'en soirée

Ce moment correspond à votre transfert en maternité. Bébé va beaucoup dormir mais il aura besoin d'être nourri.

Dès lors, il est vivement conseillé de le nourrir lorsqu'il est prêt, à savoir en **phase d'éveil** plutôt que de casser son rythme en le réveillant. Pour cela, il est important d'être **proche** de votre bébé durant cette période afin de déceler ses courts moments d'éveil.

Le 1^{er} soir et les suivants

C'est la période la plus difficile pour les parents : souvent de 22h00 à 02h00. Bébé dort calmement et, tout d'un coup, il hurle, suce ses mains frénétiquement. Il peut avoir faim mais peut aussi ressentir de l'**insécurité**. Il n'a pas envie de téter le sein ou boit rapidement son biberon. Il a besoin de sucer mais ce n'est pas une succion pour s'alimenter.

Nous vous conseillons de mettre votre bébé sur vous pour l'apaiser. Il s'endormira car il se sent bien. Si vous le remettez au lit quand il s'est endormi, il risque à nouveau d'hurler. Il a besoin de sécurité et **la sécurité, c'est vous !** Pas de crainte, il ne deviendra pas capricieux s'il reste auprès de vous.



L'alimentation de bébé

L'allaitement maternel

Si vous avez choisi d'allaiter votre bébé, vous recevrez une brochure spécifique. Sinon, n'hésitez pas à la demander à notre équipe.

L'allaitement artificiel

Si vous avez choisi ce mode d'alimentation, bébé recevra son premier biberon dès votre arrivée en maternité. La sage-femme vous montrera comment faire.

- **Rythme** : à l'éveil de bébé (avec un intervalle d'au moins 2h30-3h entre les biberons)
- **Nombre** : 6 à 7 biberons par jour
- **Température** : à température ambiante mais si bébé a des difficultés d'alimentation, il est possible de le chauffer. On vous montrera où et comment le chauffer.
- **Type de lait** : il sera fonction de la présence ou non d'allergies chez les parents

Vous recevrez pour votre séjour un carton avec des « biberons préparés » ainsi que les tétines. Les biberons se conservent à température ambiante. Une fois le biberon ouvert, il doit être utilisé dans l'heure. Il faudra le jeter ensuite. Ne le placez pas dans le frigo de votre chambre car sa température n'est pas stable.

- **Quantité:**

J0 : 6 x 10 à 20 ml

J1 : 6x 20 à 30 ml

J2 : 6x 30 ml à 40 ml

J3 : 6 x 40 ml à 50 ml

J4 : 6x 50 ml à 60 ml

J5 : 6x 60 à 70 ml



Vous avez remarqué que bébé augmente de 10 ml par jour et par biberon. Il le fera jusqu'au 9^e jour. Ensuite, il boira la même quantité durant 1 mois.

Lors de votre sortie de la maternité, vous devrez acheter le même type de lait mais il sera en poudre. Si vous sortez le week-end, assurez-vous de vous en procurer pour votre retour. N'hésitez pas à consulter la brochure : « **Préparation des poudres pour une alimentation au biberon à la maison** ».



Le change de bébé

Vous recevrez un paquet de langes dès votre arrivée, ainsi qu'une trousse de toilette pour bébé avec du savon, du lait de toilette, de la crème pour le change, du sérum physiologique. Lors des premiers changes, nous vous montrons comment le réaliser.

Étape 1 : vérifier

Rassemblez tout ce dont vous avez besoin : lange, produits de soins et poubelle pour le lange sale. Il est important de **ne jamais laisser votre bébé seul**. Vérifiez également que votre table à langer soit à la bonne hauteur et qu'elle soit bien recouverte d'une surface lavable ou d'une serviette de toilette.

Étape 2 : nettoyer

- Commencez par vous laver les mains.
- Détachez le lange sale. Repliez les attaches, mais n'enlevez pas immédiatement le lange sale. Soulevez les fesses de bébé en lui tenant les chevilles d'une main et en les levant doucement. Enlevez le lange sale, repliez-le en refermant bien les attaches avant de le jeter. Nettoyez maintenant les fesses de votre bébé :

En cas de méconium (selles noires collantes du premier jour), utilisez un gant de toilette à usage unique avec eau chaude et savon. Frottez toujours du haut vers le bas et non l'inverse. Bien sécher ensuite. Au fur et à mesure des jours, les selles seront moins collantes, vous pouvez soit continuer avec de l'eau et du savon ou simplement utiliser des cotons d'ouates ou disques démaquillants avec du lait de toilette.

- Ouvrez le nouveau lange et placez-le soigneusement sous votre bébé. Posez une noisette de crème pour le change : crème préventive contre les rougeurs. Ajustez ensuite la position. Bébé doit être à l'aise : ne serrez pas trop son lange. Refermez les attaches et vérifiez qu'elles ne soient pas collées sur la peau de votre bébé. N'oubliez pas de vous laver les mains après chaque change.
- N'ayez pas peur pour la pince du cordon ombilical, mettez-la sous le lange, bébé n'a pas mal.

Attention: si vous utilisez des lingettes, il faut sécher les fesses de bébé après utilisation.



Le bain de bébé

Pendant les 9 mois de grossesse, l'eau a constitué l'environnement naturel de votre bébé. Souvent, le bébé aime donc être baigné. C'est également l'occasion de faire connaissance, d'échanger des sourires, des caresses... Plus vous serez calme et confiante, plus il le sera aussi.

- Le premier bain de bébé se donnera à la maternité à partir du 2^ojour de vie (J0 = jour de vie).
- Quand on donne le bain à bébé, il est important qu'il ne se refroidisse pas car, pour se réchauffer, il devra utiliser de l'énergie (calories) qu'il a peu en réserve : c'est pourquoi nous ne le lavons qu'à partir du 2^ojour de vie. Il n'est pas nécessaire de baigner un bébé quotidiennement. Un bain tous les 2 jours suffit. Cependant, nettoyez son visage et ses mains, ses organes génitaux et ses fesses lorsque vous changez son linge.
- D'ailleurs chez un bébé de petit poids ou né prématurément, il est déconseillé de donner un bain tous les jours car ses réserves sont encore moindres.

Préparation du matériel

- Pièce chauffée sans courant d'air
- Préparez à l'avance tout le matériel dont vous aurez besoin et mettez-le à portée de main : un gant de toilette, 2 essuies, linge, savon, crème pour le change, brosse à cheveux, coton-tige, thermomètre et des vêtements propres
- Faire couler l'eau dans la baignoire à 37°C - 37.5°C : sentir la température avec votre coude ou utiliser un thermomètre de bain
- Prendre bébé, lui retirer le linge et prendre sa température rectal qui se situe entre 36.5°C et 37.5C
- Déshabiller bébé, l'envelopper dans l'essuie pour qu'il ne prenne pas froid
- Si bébé doit être pesé, c'est le moment de le faire afin qu'il ne prenne pas froid
- Laver son visage à l'eau claire soit avec un coton d'ouate ou le gant de toilette. Sécher son visage. Nettoyer les sécrétions au coin de l'œil puis passer délicatement sur les yeux avec un coton en partant du coin inférieur vers l'extérieur.



- L'idéal est de laver votre bébé dans le bain, il aura moins froid :

Immergez votre gant de toilette et mettez-y du savon. Repliez-le et laissez-le ensuite sur le bord de la baignoire.

Plonger le bébé dans l'eau en commençant par ses pieds. Le laisser glisser doucement afin qu'il se détende. Maintenir le haut du dos de bébé et le cou avec votre main, laisser flotter votre bébé, bien l'immerger jusqu'aux oreilles pour qu'il ne se refroidisse pas.

Prenez le gant de toilette ou utilisez votre main et lavez votre bébé d'un côté, puis de l'autre. Continuez par les pieds, les jambes, le dos. Pour éviter le refroidissement, lavez les cheveux et les rincer juste avant de sortir bébé de l'eau. Terminer par les parties génitales et le siège.

- Sortez-le délicatement de l'eau
- Enveloppez-le dans un essuie
- Essuyez-le correctement, dans les plis
- Enveloppez-le ensuite dans un essuie sec
- Habillez-le : body, linge, vêtement.

Et le nombril ?

Il n'y a pas de soin spécifique pour le nombril. Vous le lavez à l'eau et au savon lors du bain. Séchez-le bien ensuite. Si vous voyez du liquide, vous pouvez le nettoyer à l'aide d'un coton-tige. N'ayez pas peur, cela ne lui fera pas mal, le nombril est insensible ! N'utilisez cependant pas d'alcool.

Quand vous sentirez une odeur à ce niveau, ne vous inquiétez pas, c'est que le cordon ombilical va bientôt tomber, il sera sec et noir. Il peut mettre 5 à 10 jours avant de tomber.

Quand il est tombé, il n'est pas nécessaire de faire de soin.

La toilette génitale ?

- **Chez la fille**, nettoyez toujours la vulve de l'avant vers l'arrière, en écartant délicatement les grandes lèvres. Il ne faut pas nettoyer l'intérieur des petites lèvres d'un bébé. Vous risquerez d'enlever le mucus qui les protège des bactéries.
- **Chez le garçon**, lavez le pénis et le scrotum. Ne touchez pas au prépuce, qui n'est pas décollé à la naissance et qui, s'ouvre avec le temps. Il n'y a aucune raison médicale ni hygiénique de le forcer à s'ouvrir avant.



Le nez ?

Si des sécrétions séchées restent collées, nettoyer doucement l'intérieur des narines avec un coton tige mouillé à l'aide de solution saline (sérum physiologique).

Les ongles ?

Durant les premiers jours de vie du nouveau-né, les ongles sont entièrement collés à la peau. Vous ne devez pas les couper, car vous risquez de couper sa peau en même temps. Attendez que les ongles soient assez longs avant de les couper donc souvent pas avant 5–6 semaines, et choisissez un moment propice pour le faire : après le bain, quand il dort, etc.

Il est conseillé d'arrondir légèrement les coins des ongles de mains, pour que bébé ne se griffe pas.

Le poids de bébé

Bébé sera pesé dès sa naissance. Au début, qu'il soit nourri au sein ou au biberon, votre bébé peut perdre jusqu'à 10% de son poids de naissance. Une fois que vous serez de retour à la maison, votre bébé sera pesé une fois par semaine, la prise moyenne est de 150 à 200g par semaine.

Les coliques

Elles apparaissent dès les premiers mois de vie et disparaissent en général entre le 4^e et le 5 mois. Leur cause précise est encore inconnue. Elles durent quelques minutes ou quelques heures et se manifestent le plus souvent le soir. Quand un bébé ressent des coliques, il est agité et pleure intensément ; son ventre est dur, ses jambes sont tendues et se replient sur elles-mêmes.

Massez-lui le ventre, prenez-le à califourchon sur votre bras.

Les régurgitations

Elles se produisent lorsqu'un peu du contenu de l'estomac remonte dans la bouche. Parfois, le bébé recrache du lait. Ce phénomène est très fréquent chez les nourrissons et, la plupart du temps, sans gravité. Tant qu'il continue à prendre du poids et n'a pas l'air d'avoir mal pendant ou après les repas, ne vous inquiétez pas. Après la naissance, vous pouvez également voir votre bébé cracher un peu de saleté, du liquide amniotique



ou du sang que bébé aurait avalé lors de sa naissance et ce, surtout en cas de césarienne. Ceci est normal, ne vous inquiétez pas. Parfois, il sera nécessaire d'aspirer ces liquides.

La jaunisse du nouveau-né

Beaucoup de nouveau-nés ont la « jaunisse ». Un mot courant pour parler de l'ictère physiologique. Celui-ci apparaît entre le 2^o et le 3^o jour de vie et est dû à un taux trop élevé de bilirubine dans le sang.

Nous contrôlons la coloration de bébé quotidiennement. Si nous avons un doute, nous pouvons mesurer ce taux de bilirubine avec un « bilicheck », appareil que nous mettons proche de la peau de bébé. Si celui-ci est élevé, nous réalisons une prise de sang afin de confirmer ce taux. En fonction des résultats, bébé sera mis sous lampe de photothérapie afin de faire diminuer le taux. S'il ne faut pas traiter, l'ictère diminuera spontanément et nous vous conseillons de mettre son berceau à la lumière du jour mais non au soleil.

Comment mettre bébé au lit?

Afin de réduire au maximum les risques de mort subite du nourrisson, trois mesures doivent être respectées :

- coucher bébé sur le dos
- ne pas fumer en présence de bébé
- éviter de surchauffer votre bébé

La température idéale pour la chambre de bébé se situe entre 18° à 20°C. La chambre doit être saine et régulièrement aérée.

Mon bébé a des petits boutons ?

Le nouveau-né a la peau très fragile et réagit rapidement aux agressions du monde extérieur : des boutons peuvent donc apparaître. N'hésitez pas à les montrer à la sage-femme ou à votre pédiatre mais ne vous inquiétez pas. La plupart du temps, ces boutons disparaissent spontanément ou à l'aide d'une solution désinfectante disponible à la maternité.



La prise de sang de dépistage

Une prise de sang est effectuée chez tous les bébés nés en Belgique.

Le Guthrie : recherche de la mucoviscidose, phénylcétonurie, les maladies thyroïdiennes. Ce sont des maladies rares mais qui existent. Cette prise de sang ne peut s'effectuer qu'après 72h de vie de bébé. Des gouttes de sang seront absorbées par un buvard spécial et envoyées à un laboratoire spécialisé à Bruxelles.

Si vous sortez au 3^e jour, en fonction de l'heure de naissance, elle sera pratiquée à la maternité, au domicile par la sage-femme ou on vous donnera un rendez-vous pour venir la faire en consultation pédiatrique.



Tests auditifs

Des tests auditifs sont réalisés au sein de la maternité par une équipe d'audiologues, au 2^e ou au 3^e jour. L'audiologue viendra vous rendre visite dans votre chambre. C'est un examen simple, rapide, indolore, qui permet de vérifier si votre enfant entend bien. Il est effectué dans le calme.

Ce test vous sera facturé. Vous pouvez évidemment le refuser.



La température de bébé

La présence de fièvre chez un nourrisson de moins d'un mois peut être le seul signe d'une sévère infection. Les mesures reprises ci-dessous sont cependant à respecter. La température normale d'un bébé varie de 36.5 à 37.5°C.

Si la température augmente :

De 37,5° à 38°C

Il ne s'agit pas encore de fièvre et cette petite hausse peut être le résultat d'un environnement trop chaud ou d'un manque de boissons.

Conseils :

- découvrir l'enfant et lui donner à boire
- évitez les pièces surchauffées

Supérieure à 38.5°C

Les mêmes conseils s'appliquent. Si la température de votre bébé reste supérieure à 38,5 C, il faut le présenter à un médecin.

Vitamines

La vitamine D

Quel que soit le mode d'alimentation de votre bébé, des suppléments de vitamine D lui sont indispensables. La vitamine D joue un rôle crucial dans la minéralisation osseuse. Donner 10 gouttes de vitamines «D-cure R» par jour, le matin, à la cuillère. Cette vitamine sera à donner pendant 2 ans.

La vitamine K

Si bébé est nourri exclusivement au sein, de la vitamine K sera également introduite après la première consultation chez le pédiatre. Les apports en vitamine K nécessaires pour couvrir les 2 premières semaines de vie lui ont été injectés à la naissance. La vitamine K est indispensable pour la prévention des saignements.

Il est également conseillé à la maman qui allaite de continuer à prendre les vitamines qu'elle prenait lors de sa grossesse. Ces vitamines passent dans le lait et le bébé en bénéficie. Attention, les suppléments de vitamine D et K sont tout de même nécessaires.

Les bébés nourris au lait artificiel n'ont pas besoin de suppléments de vitamine K car ce lait en contient déjà.



Le retour à la maison

Le retour à la maison avec votre bébé marque une nouvelle étape. À la maternité, vous étiez entourée par des professionnels qui prenaient soin de vous et de votre bébé. Chez vous, vous voici responsable du bien-être et de la sécurité de votre bébé. Même si la plupart du temps votre partenaire est là pour vous aider, cela va vous demander beaucoup d'énergie. Il est pourtant important de ne pas vous oublier et de prendre soin de vous.

Avec l'arrivée de bébé à la maison, les tâches se multiplient et votre emploi du temps s'en trouve bouleversé. Si possible, demandez de l'aide à votre entourage : repassage, courses, préparation des repas, garde des aînés... tous les coups de main sont les bienvenus!

La sage-femme à domicile

Une équipe de sage-femme peut vous rendre visite à la maison pour :

- assurer un suivi optimal des mamans et des nouveau-nés juste après la sortie de la maternité
- favoriser le lien mère-enfant
- favoriser l'accompagnement spécifique de l'allaitement maternel
- être un relais entre le gynécologue et le pédiatre en cas de situation à risque
- effectuer des actes techniques (prise de sang, retrait de fils ou agrafes chez les mamans,...)
- permettre un retour à domicile plus rapide.

Une sage-femme vous demandera votre accord pour qu'elle passe à votre domicile dès le lendemain de votre retour, d'un week-end ou d'un jour férié. Elle peut passer une ou plusieurs fois. Le service est assuré du lundi au vendredi de 8h30 à 14h00. Si la distance entre votre domicile et l'hôpital est trop importante, nous ne pourrions peut-être pas passer. Si tel est le cas, nous vous conseillons d'aller sur le site «www.sage-femme.be» où vous pourrez trouver une sage-femme indépendante proche de votre lieu d'habitation. Le coût est pris en charge en quasi-totalité par votre mutuelle. Vous ne payerez que le matériel utilisé si nécessaire.



Travailleur ONE

La TMS (travailleur médico-social) passera dans votre chambre. Elle vous donnera le carnet de l'enfant afin de vous aider dans le suivi de bébé. Chaque intervenant, sages-femmes, pédiatres, TMS One notera le suivi de bébé. Dans ce carnet, vous trouverez également les vignettes « code-barres » qui vous serviront à vacciner bébé. Il est donc important de l'avoir toujours avec vous.

Visite chez le pédiatre

Les premières semaines de vie de bébé sont d'une importance cruciale. Ses fonctions physiologiques s'adaptent à sa nouvelle vie et, il est nécessaire de consulter un médecin dans les 10 à 15 jours qui suivent sa sortie de la maternité pour surveiller son évolution, son état de santé, sa prise de poids.

Le jour de sortie nous vous demanderons le nom de votre pédiatre et nous vous fixerons le premier rendez-vous. Si c'est un pédiatre extérieur, nous vous laisserons le soin de prendre vous-même un rendez-vous.

Vous recevrez un rapport d'hospitalisation de bébé à remettre à votre pédiatre.



