



Centre
Hospitalier
du Chinonais

Livret de sortie de la maternité

CENTRE HOSPITALIER DU CHINONNAIS



Félicitations !

Vous avez accouché il y a quelques jours et vous voilà de retour chez vous.

Nous vous proposons dans ce livret, divers conseils, liens utiles pour vous accompagner dans votre nouveau rôle de parents.

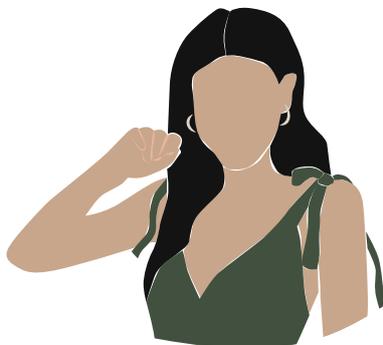


Sommaire

1. Quelques conseils pour vous	6
2. Quelques conseils pour votre bébé	9
3. Le portage	12
4. Les massages bébé	13
5. Quelques règles de préparation et transport de lait infantile	14
6. La bronchiolite du nourrisson	18
7. Les pleurs du bébé	22
8. Le sommeil partagé	28
9. Réseau de soutien à l'allaitement maternel et à la parentalité	30



Quelques conseils pour vous



Vous venez d'accoucher et vous allez être très occupée avec votre bébé. Ce n'est pas une raison pour vous oublier ...

Le PRADO (Programme de Retour à Domicile): il s'agit d'un service proposé à toutes les femmes qui sortent de la maternité. Une sage-femme, que vous aurez choisie et contactée (sage-femme libérale ou de la PMI), pourra passer à votre domicile dans les 24 à 48H après votre sortie. Elle assurera votre suivi médical et celui de votre bébé en vous proposant des conseils adaptés. Elle peut également effectuer une 2ème visite jusqu'au 12ème jour de vie de votre bébé. Ce service est pris en charge à 100% par l'assurance maladie.

Les puéricultrices de la PMI (Protection Maternelle et Infantile) peuvent également passer à votre domicile ou vous recevoir en consultation pour le suivi de votre bébé dans leurs services après votre sortie de maternité. Vous pouvez nous demander d'être mis en relation avec leur service pendant votre séjour pour préparer votre retour à domicile et bénéficier de leur accompagnement

La visite post natale

Il s'agit d'une visite médicale qui vous permettra de faire le point environ 4 à 6 semaines après l'accouchement (sur votre périnée, votre contraception, votre suivi gynécologique, votre sexualité, votre état émotionnel).

Elle peut se faire avec votre sage-femme libérale, votre médecin généraliste ou avec le gynécologue vous ayant suivie pendant votre grossesse ou présent à votre accouchement.

L'entretien post-natal

C'est une consultation à réaliser entre 4 et 8 semaines après votre accouchement. Elle peut se faire à la maternité avec une des sages-femmes, avec votre sage-femme libérale, ou avec votre médecin. Le but est de faire un bilan sur votre état de santé juste après la naissance de votre bébé et d'échanger autour de la parentalité, vos besoins, vos questions, vos problèmes afin de prévenir certains problèmes (baby blues, isolement...) et d'apporter un accompagnement adapté si besoin.

Un 2ème entretien peut être proposé entre 10 et 14 semaines après l'accouchement si nécessaire.

La rééducation périnéale

Elle peut être débutée à partir de deux mois après votre accouchement. Quel que soit votre mode d'accouchement (accouchement par les voies naturelles ou césarienne), ces séances sont importantes. En effet, votre périnée a été sollicité durant toute votre grossesse, notamment par la prise de poids.

Nous vous déconseillons de porter des charges lourdes et de faire du sport tant qu'elle n'est pas effectuée (seules la marche et la gymnastique douce sont possibles).

Anticipez ces séances avec votre sage-femme libérale ou votre kinésithérapeute.

Le risque infectieux

Après l'accouchement, le col ne se referme pas immédiatement. Il ne faut donc pas mettre de tampon vaginal, ne pas prendre de bain et ne pas aller à la piscine durant le premier mois afin d'éviter les infections au niveau de votre utérus.

Les saignements peuvent persister pendant un mois. Une toilette intime quotidienne est nécessaire. En cas de fièvre ou si vos pertes de sang deviennent malodorantes, vous devez consulter.

La contraception

Votre retour de couches (vos premières règles depuis votre accouchement) aura lieu, en moyenne, 6 à 8 semaines après l'accouchement. Cependant, une ovulation se produira environ 15 jours avant votre retour de couches, vous avez donc un risque de grossesse. Avant votre sortie, nous vous accompagnerons pour choisir le moyen de contraception qui vous convient le mieux.

Dans tous les cas, la visite post-natale sera le moment idéal pour revoir vos attentes et vos désirs au sujet de cette contraception.

Les rapports sexuels

Il n'y a pas de date ou de moment idéal pour reprendre votre activité sexuelle. Il faut juste que vous et votre partenaire soyez prêt.e.s !

Il peut exister une sécheresse vaginale après l'accouchement. Elle peut être liée à une appréhension, ou à un déséquilibre hormonal alors n'hésitez pas à utiliser des lubrifiants. Si vous avez eu une épisiotomie ou une déchirure, vous pouvez masser votre cicatrice avec une huile de massage pour le périnée : cela permettra de l'assouplir.

La fatigue

Vous allez être fatiguée suite à l'accouchement. C'est normal !

Profitez du sommeil de bébé pour vous reposer et accordez-vous des moments pour vous. Ces moments de repos sont importants pour que vous soyez la plus sereine possible pour vous occuper de votre bébé.

Sollicitez et acceptez l'aide de votre entourage (pour les courses, les tâches ménagères...)

Cependant, si votre état de fatigue persiste, parlez-en à votre sage-femme libérale ou à votre médecin traitant.

Cependant si votre état de fatigue persiste, si vous vous sentez triste sans raison, très irritable et, ou très anxieuse...parlez-en à votre sage-femme libérale, à votre médecin ... Vous pouvez également appeler la maternité au 02 47 93 75 74 pour contacter une sage-femme et prendre rendez-vous avec notre psychologue : madame LE POUPON Virginie . Ces sentiments peuvent être les symptômes d'un début de dépression du post-partum et nécessite un accompagnement adapté pour vous aider à vous sentir mieux.



Quelques conseils pour votre bébé



Le suivi médical

Votre bébé doit voir un pédiatre ou votre médecin généraliste à partir de la première semaine, puis tous les mois dès son premier mois de vie. Il contrôlera sa croissance, son développement et ses vaccinations.

Les ordonnances de bébé

A sa sortie, votre bébé aura, tout comme vous, ses ordonnances.

Vous y trouverez :

- la vitamine D (normalement sécrétée grâce à la lumière du soleil, cette vitamine améliore la fixation du calcium sur les os et ainsi, les fortifie) à donner chaque jour jusqu'à ses 2 ans.
- la vitamine K à prendre 1 mois après la naissance si votre enfant est nourri exclusivement au sein, elle diminue notamment le risque hémorragique

La toilette de bébé

L'heure à laquelle vous donnez le bain doit être adaptée à votre rythme et à celui de votre bébé. Il n'est pas nécessaire de l'effectuer au quotidien (tous les deux jours, cela est suffisant). Vous pouvez contrôler la température du bain avec un thermomètre de bain. L'eau doit être à environ 37°C. Exceptionnellement, si vous n'en avez pas, vous pouvez vérifier avec le coude, l'eau doit être tiède.

Cependant, les soins des yeux et du nez sont à faire tous les jours.

L'élimination

Un nourrisson a entre 1 et 8 selles par jour le premier mois.

Si votre enfant reste 24h sans selles, vous pouvez lui faire un petit massage abdominal dans le sens des aiguilles d'une montre.

Un bébé qui mange suffisamment, mouille 5 à 6 couches par jour.

Le poids et la température

A la sortie de la maternité, il n'est plus nécessaire de prendre la température de votre bébé tous les jours. La température de votre domicile pouvant être différente de celle de la maternité, contrôlez-la lors de la première journée à la maison puis vérifiez-la uniquement si vous avez un doute.

Sauf en cas de recommandation par un professionnel de santé, il n'est pas nécessaire de peser votre enfant. En cas de doute, n'hésitez pas à vous tourner vers la Protection Maternelle et Infantile (PMI), un médecin, un pédiatre ou une sage-femme libérale.

La prévention de la mort subite du nourrisson

Votre bébé doit être couché sur le dos, sur un matelas ferme et adapté. Vous pouvez alterner la position de sa tête, afin d'éviter qu'elle s'aplatisse d'un côté.

N'utilisez pas de couette ou d'oreiller, mais une gigoteuse ou turbulette adaptée à sa taille.

La température de la chambre doit être d'environ 19°.

Ne mettez pas le lit de votre enfant près d'une source de chaleur ou en plein courant d'air. N'exposez pas votre enfant au tabac.

Aérez bien sa chambre tous les jours, en son absence.

L'éveil

Lors des moments d'éveil, et en votre présence, vous pouvez proposer à votre bébé la position ventrale avec des jouets de couleur autour. Cela permettra de tonifier ses muscles et de partager un moment avec vous.

La prévention des infections

Afin de limiter la contamination par les virus ou bactéries, pensez à toujours vous laver les mains avant de vous occuper de votre enfant.

Evitez les lieux publics trop fréquentés (supermarché...), surtout en période d'hiver, car votre bébé pourrait être confronté aux germes, dont le virus de la bronchiolite.

Privilégiez les rendez-vous médicaux du début de la journée pour éviter que votre bébé soit en contact avec des personnes malades.

La prévention de la plagiocéphalie (tête plate)

Afin d'éviter que votre bébé n'ait le crâne plat, couchez-le sur le dos mais laissez-le libre de bouger la tête et le corps, donc n'utilisez pas de réducteurs de lit, cale-têtes, cale-bébés. Laissez-le regarder dans toutes les directions, sans tour de lit.

Quand votre bébé est éveillé, variez ses positions lors des activités, en disposant ses jouets autour de lui et en lui proposant d'être sur le ventre sous votre surveillance.

Prenez-le souvent dans vos bras et pensez à alterner les côtés de bras.

Limitez au maximum le temps passé dans le transat, cosy, baby-relax.

Si vous trouvez le crâne de votre bébé plat, prenez conseil auprès de votre médecin.

Tétine et sucette

L'utilisation d'une tétine est possible, permet parfois d'apaiser les bébés et de satisfaire leurs besoins de succion mais il est recommandé d'attendre que le bébé maîtrise bien la tétée et que la prise de poids soit satisfaisante.

Vous pouvez demander conseil à un professionnel de la santé.

Le sommeil

Dans les premiers jours de vie, votre bébé dort beaucoup (de 13 à 20h par 24h) mais par petites périodes. Il a plus de moments d'éveil (agité avec pleurs) le soir et de sommeil en fin de nuit. Son cycle de sommeil varie comme suit :

Sommeil agité : durée de 10 à 40 minutes : on peut croire que bébé se réveille durant cette période ; ce n'est pas le cas. Si vous prenez votre bébé dans les bras, il risque de se réveiller et de ne pas passer en sommeil calme. Il fait des mimiques, s'étire, écarte les doigts et peut ouvrir les yeux. Parfois, il sourit, pousse de petits cris ou pleure un petit peu. Il est possible de lui proposer de téter à ce moment-là surtout s'il dort beaucoup pendant les deux premiers jours.

Sommeil calme : durée d'environ 20 minutes : cette phase est très importante pour le développement et la croissance de votre bébé ; il ne faut donc pas le réveiller ! Sa respiration est lente et régulière, il ne fait aucun mouvement (sauf parfois quelques mouvements de succion), il est détendu et a les yeux fermés.

Eveil calme : durée quelques minutes par jour : c'est le meilleur moment pour faire téter votre bébé. Il est attentif à tout ce qui l'entoure, il recherche votre présence en faisant des gestes. Il cherche à téter (suce son poing, ouvre la bouche, sors la langue).

Eveil agité : éveillé, bébé est plus souvent agité que calme. Cela peut être le moment de le faire téter mais il faudra d'abord faire preuve de patience pour le calmer un peu. Il est très tonique, bouge beaucoup les bras (« il boxe ») et les jambes (« il pédale »). Il s'impatiente très vite et peut pousser des petits cris.

Eveil agité avec pleurs : ce n'est plus du tout possible de faire téter votre bébé ; il est trop agité, il faut d'abord le calmer. Il bouge beaucoup et dans tous les sens, son visage est crispé et il pleure. C'est pourquoi, évitez d'attendre que bébé pleure pour le prendre dans les bras, le bercer ou lui donner à manger.

« CE N'EST PAS PARCE QU'UN BÉBÉ A MANGÉ QU'IL DORT ; CE N'EST PAS PARCE QU'IL A FAIM QU'IL SE RÉVEILLE. »



Le portage



Les bienfaits du portage pour vous :

- le développement du lien d'attachement et d'affection
- le développement du sentiment de compétence et de confiance

Les aspects pratiques du portage :

- allier le contact avec votre bébé tout en continuant vos diverses activités
- une écharpe est facile à transporter, légère et beaucoup moins volumineuse qu'une poussette
- le portage en écharpe pourra vous permettre d'allaiter en toute discrétion
- le portage vous permet d'équilibrer la charge que vous portez ; de ce fait, vous adoptez une meilleure posture et vous n'avez pas mal au dos

Les bienfaits du portage pour votre bébé :

- votre bébé bénéficiera de votre système de thermorégulation, les risques de déshydratation et d'hyperthermie sont moindres
- il dormira au bon moment grâce au sentiment de sécurité : il retrouvera les bruits qu'il entendait depuis votre ventre (battement du cœur, vibrations, intonation de votre voix...), les balancements naturels de votre corps et votre odeur et pourra acquérir le rythme jour/nuit
- sa digestion sera facilitée : ses rots se feront plus facilement, il aura moins de coliques et de reflux
- une ouverture au monde en douceur :
 - les premières semaines, votre bébé sera demandeur de calme, de sommeil, de repli sur lui et de contact (portage en ventral)
 - puis, il s'éveillera et deviendra curieux (portage sur la hanche)
 - enfin, il sera plus autonome et plus lourd (portage en dorsal)

Pendant votre séjour, nous pourrons vous renseigner par rapport aux différents moyens de portage existants.

Les massages bébé



Le massage bébé est une méthode associant le massage, la relaxation et la visualisation. Il est possible de commencer les massages dès les premiers jours de vie. Ce toucher affectif permet à votre bébé de découvrir son schéma corporel et de l'intégrer progressivement grâce à un massage évolutif en fonction de son âge.

Très relaxant, les enfants qui se font masser seraient moins stressés et les massages ont un effet positif sur le sommeil.

Il permet de développer le lien d'attachement à votre enfant favorisant la communication : les bébés attendent de leurs parents qu'ils soient à l'écoute de leurs signaux non verbaux.

La pratique s'oriente également vers les manières simples et naturelles de soulager les petits maux de bébé (coliques...).

Nous pourrions vous initier à des techniques de massage pour votre bébé pendant votre séjour.

**"TOUCH IS THE FIRST LANGUAGE WE SPEAK " STEPHEN GASKIN
(LE TOUCHER EST LE PREMIER LANGAGE QUE NOUS PARLONS)**

Comment bien préparer et transporter le lait infantile en toute sécurité

Si vous n'allaites pas, voici les précautions à respecter pour préparer un biberon de lait*.
Important : ne pas préparer le biberon de votre bébé à l'avance.



*préparation pour nourrisson en poudre

Nettoyage du matériel

Avant toute manipulation, lavez-vous soigneusement les mains.

- Avant la première utilisation :
 - lavez à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle, le biberon¹ et ses accessoires,
 - rincez bien,
 - **laissez sécher sans essuyer.**
- Après utilisation :
 - videz le biberon,
 - rincez le biberon et ses accessoires à l'eau froide,
 - plongez le biberon et ses accessoires dans de l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle,
 - nettoyez le biberon avec un goupillon² et rincez,
 - **laissez sécher sans essuyer.**

Un nettoyage soigneux et un égouttage suffisent. Il n'est pas indispensable de stériliser le biberon.

Si vous possédez un lave-vaisselle, lavez tous les accessoires **en utilisant un cycle complet à 65 °C, à l'exception des tétines en caoutchouc.**

¹ biberon, tasse ou autre récipient.

² brosse allongée réservée au nettoyage du biberon.

Eau

Pour reconstituer du lait à partir de poudre, **l'eau du robinet convient³** sauf si elle est adoucie ou filtrée à domicile.

Toutefois :

- utilisez seulement l'eau froide (attention à la position du mélangeur),
- laissez couler l'eau 1 à 2 minutes si vous n'avez pas utilisé votre robinet récemment. Dans le cas contraire, 3 secondes suffisent.

Si votre robinet est équipé d'un diffuseur à son extrémité, pensez à le détartre régulièrement : dévissez le diffuseur et placez-le dans un verre de vinaigre blanc.



En cas d'utilisation d'eau en bouteille, assurez-vous qu'elle convienne à l'alimentation des nourrissons. N'utilisez pas d'eau en bouteille si elle est ouverte depuis plus de 24 heures.

Attention ! Des informations sur la qualité de l'eau sont disponibles auprès de votre mairie.

Reconstitution du lait

- Lavez-vous soigneusement les mains.
 - Installez-vous dans un endroit propre.
 - Posez le biberon sur un plan de travail bien nettoyé.
 - Reportez-vous aux indications sur la boîte de lait pour déterminer les quantités d'eau et de poudre nécessaire.
- La mesurette doit être bien arasée.
- Agitez bien pour éviter les grumeaux.



Respectez le dosage :
une mesurette de poudre
arasée pour 30 ml d'eau.

Transport

Ne préparez pas à l'avance le biberon.
Au besoin, transportez un biberon d'eau et la poudre séparément et mélangez juste avant consommation par le bébé.

Un réfrigérateur doit être nettoyé
une fois par mois.

Réchauffage

Le biberon peut être donné à température ambiante.

Si besoin :

- Faites tiédir le biberon au bain-marie dans une casserole ou dans un chauffe-biberon.
- Ne réchauffez pas le biberon à l'aide d'un four à micro-ondes. **Attention aux brûlures !**
- Agitez le biberon, vérifiez la température du lait en versant quelques gouttes sur la face interne de votre avant-bras.
- Si le lait est **réchauffé** il doit être consommé dans la **demi-heure**.
- Si le lait est à **température ambiante** il doit être bu dans **l'heure**.



Les biberons en pratique : conseils aux parents

A quel rythme ?

Tout comme un allaitement il est important de respecter le rythme du bébé et sa satiété. En moyenne durant le 1er mois, un nouveau-né boit entre 6 et 10 biberons par jour.

Gardez bien à l'esprit cependant que vous n'avez pas besoin de surveiller votre montre ni de respecter un intervalle strict entre deux biberons. Le plus important pour savoir si les quantités sont suffisantes sera la prise de poids régulière, les couches pleines d'urines et un transit régulier. Les quantités à donner, inscrites sur les boîtes de lait, ne le sont qu'à titre indicatif, il ne faut pas forcer un bébé à boire son biberon.

Quand un bébé commence à finir tous ses biberons, il faut lui proposer des quantités supérieures.

Comment savoir s'il a faim ?

Vous allez apprendre à détecter les manifestations de faim de votre bébé. Cela peut-être lorsque votre bébé bouge, présente des mouvements de succion, met ses mains à sa bouche, parfois pleure.

Quel lait choisir ?

Un lait 1er âge = préparation pour nourrissons, convient aux bébés de 0 à 6 mois.

En cas de petit poids, un lait dit prématuré peut vous être prescrit jusqu'à 3 kg.

Quelle eau choisir ?

Les limites règlementaires pour les nourrissons: 100mg/L Calcium 50mg/L Magnésium
200mg/L Sodium 10mg/L Nitrates 0.5 mg/L fluorures

Seules les eaux minérales qui respectent les normes peuvent utiliser la mention "Convient pour la préparation des aliments des nourrissons".

Elles portent parfois un logo représentant un biberon ou un bébé buvant un biberon.

L'eau du robinet convient aux nourrissons, sauf informations contraires de votre mairie.

Comment faire boire le bébé ?

Installez-vous confortablement avec votre bébé et placez votre enfant en position demi-assise en soutenant sa tête. Le biberon doit être suffisamment incliné pour que la tétine soit remplie de lait afin que le bébé n'avale pas d'air.

Pour l'aider à ouvrir la bouche et prendre la tétine, stimulez son réflexe de succion en frottant légèrement la tétine contre ses lèvres ou sa joue. Dès que la tétine sera en bouche, il va commencer à sucer et déglutir naturellement .

Prenez le temps de communiquer avec lui par le regard, la parole, le contact physique, ce temps de la tétée est un moment privilégié d'échanges avec votre bébé.

Votre bébé peut avoir des pauses, voir un rôle pendant son biberon. Pour cela redressez le et mettez le contre votre épaule en lui tapotant dans le dos.

Et après ?

Un biberon chauffé se conserve 30 minutes, un biberon à température ambiante se conserve 1 heure.

Une fois fini, il faut bien nettoyer le biberon. La stérilisation n'est plus nécessaire.

Nettoyer-le avec de l'eau savonneuse, avec l'aide d'un goupillon si nécessaire puis bien rincer.

Il faut séparer la tétine de la bague pour bien la nettoyer.

Faites sécher le biberon à l'air libre, à l'envers.



**VOTRE
ENFANT
ET LA BRONCHIOLITE**

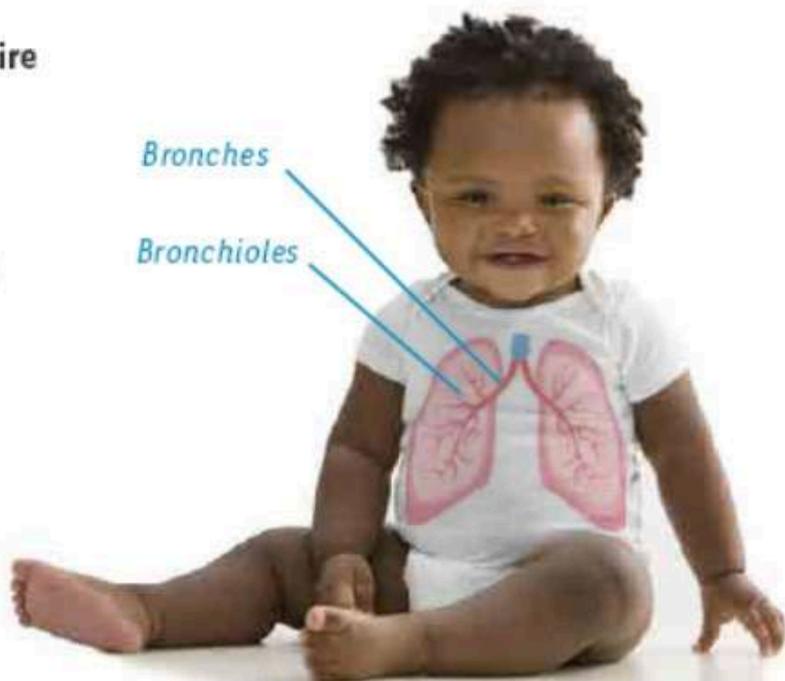


LA BRONCHIOLITE QU'EST-CE QUE C'EST ?

La bronchiolite est une maladie respiratoire très fréquente chez les nourrissons et les enfants de moins de deux ans.

Elle est due le plus souvent à un virus appelé Virus Respiratoire Syncytial (VRS) qui touche les petites bronches.

- ▶ La bronchiolite débute par un simple rhume (nez bouché ou qui coule) et l'enfant tousse un peu. Puis, la toux est plus fréquente, la respiration peut devenir sifflante.
- ▶ L'enfant peut être gêné pour respirer et avoir du mal à manger et à dormir. Il peut avoir de la fièvre.
- ▶ Dans la majorité des cas, la bronchiolite guérit spontanément au bout de 5 à 10 jours mais la toux peut persister pendant 2 à 4 semaines.



Les épidémies de bronchiolite débutent généralement au cours du mois d'octobre et se terminent courant janvier.

COMMENT LE VIRUS SE TRANSMET-IL ?

La bronchiolite est une maladie très contagieuse.

Les adultes et les grands enfants qui sont porteurs du virus respiratoire syncytial n'ont habituellement aucun signe ou ont un simple rhume. Ainsi, beaucoup de personnes transportent le virus et sont contagieuses sans le savoir.

- ▶ **Le virus se transmet facilement** d'une personne à une autre par la salive, la toux et les éternuements.
- ▶ **Le virus peut rester sur les mains et les objets** (comme sur les jouets, les tétines, les "doudous").

COMMENT DIMINUER LE RISQUE DE BRONCHIOLITE ?



En se lavant les mains pendant 30 secondes, avec de l'eau et du savon avant et après un change et avant tétée, câlins, biberon, repas, etc. ou en utilisant une solution hydroalcoolique s'il n'est pas possible de se laver les mains.



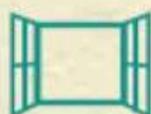
En évitant, quand cela est possible, d'emmener son enfant dans les endroits publics confinés (transports en commun, centres commerciaux, etc.) où il risquerait d'être en contact avec des personnes enrhumées.



En ne partageant pas les biberons, sucettes ou couverts non lavés.



En lavant régulièrement jouets et "doudous".



En ouvrant les fenêtres de la pièce où il dort au moins 10 minutes par jour pour aérer.



En ne fumant pas à côté des bébés et des enfants.

ET EN PLUS, LORSQU'ON EST SOI-MÊME ENRHUMÉ :



Se couvrir la bouche, quand on tousse ou éternue, avec le coude ou la manche.



Porter un masque (en vente en pharmacie) quand on s'occupe de son bébé.



Éviter d'embrasser le bébé sur le visage et sur les mains.

À QUEL MOMENT FAUT-IL S'INQUIÉTER ?

Si votre enfant est gêné pour respirer ou s'il a des difficultés pour manger ou téter, consultez rapidement votre médecin habituel.

Il examinera votre enfant à la recherche de signes de gravité et prescrira les soins nécessaires. Dans certains cas, des séances de kinésithérapie respiratoire pourront être prescrites.

Il est préférable de se rendre rapidement aux urgences si l'enfant se trouve dans un des cas suivants :

- ▶ Il est âgé de moins de six semaines.
- ▶ Il s'agit d'un ancien prématuré âgé de moins de trois mois.
- ▶ Il a déjà une maladie respiratoire ou cardiaque identifiée.
- ▶ Il boit moins de la moitié de ses biberons à trois repas consécutifs.
- ▶ Il vomit systématiquement.
- ▶ Il dort en permanence, ou au contraire, pleure de manière inhabituelle et ne peut s'endormir.

L'hospitalisation est très rarement nécessaire.

QUELS SONT LES BONS GESTES SI L'ENFANT EST MALADE ?

- ▶ Suivre les soins et les traitements prescrits par le médecin.
- ▶ Lui nettoyer le nez au moins 6 fois par jour avec du sérum physiologique, en particulier avant de lui donner à boire ou à manger.
- ▶ Lui donner régulièrement de l'eau à boire pour éviter la déshydratation.
- ▶ Fractionner ses repas (lui donner à manger plus souvent et en plus petites quantités).
- ▶ Bien aérer toutes les pièces du logement (particulièrement la pièce où il dort).
- ▶ Ne pas trop le couvrir.
- ▶ Continuer à le coucher sur le dos à plat.
- ▶ Ne jamais fumer près de lui.

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.



Les pleurs du bébé

CE QU'IL FAUT SAVOIR



Tous les bébés pleurent, certains plus que d'autres, c'est normal.

Parfois un bébé continue de pleurer sans raison évidente et même après que l'on ait tout essayer pour le calmer.

15 à 30% des bébés en bonne santé pleurent plus de trois heures par jour :

- ils pleurent plus souvent le soir
- les pleurs durent plus de 30 minutes
- leur visage devient tout rouge
- ils remontent les jambes vers le ventre
- ils semblent inconfortables
- rien ne semble pouvoir les calmer ...

Parce qu'il a faim, parce qu'il a chaud, froid, qu'il s'ennuie, parce qu'il est fatigué ... ou pas !

La fréquence et la durée des pleurs des bébés humains est maximale autour de la six/huitième semaine de vie.

C'est une période importante dans le cours de son développement et ses pleurs en sont une des manifestations. A partir du troisième mois, les pleurs sont généralement moins fréquents et moins durables.

Combien de temps un bébé pleure dans la journée					
Plus		x	C'EST NORMAL		
3 heures		x	x		
2 heures	x	x	x	x	
1 heure	x	x	x	x	x
Age du bébé	1 mois	6 semaines	2 mois	3 mois	6 mois

Que faire si mon enfant pleure depuis longtemps ?



Les pleurs sont rarement liés à un problème de santé.

Néanmoins, si votre bébé présente :

- de la fièvre
- des vomissements
- ou quelque autre apparu brusquement

Consultez immédiatement votre référent médical

Vous vivez une période difficile avec votre bébé et vous avez besoin de soutien ?

Notez ici les coordonnées d'un organisme vers qui vous tourner :



Les pleurs sont souvent une source d'inquiétude pour la personne qui s'occupe de l'enfant.

Ils peuvent devenir éprouvants, voire insupportables.

Comment tenter de calmer votre bébé :

- Prenez le et bercez le si vous êtes dans un état d'esprit serein
- donnez lui à manger
- faites-lui faire son rot
- changez sa couche
- vérifiez sa température
- changez le de position
- chantez lui une berceuse
- sortez faire une promenade avec votre bébé dans sa poussette
- posez-le à plat sur le dos dans son berceau
- Baissez la lumière, éloignez-vous quelques minutes

Rappelez vous que :

Il n'est pas utile de TOUT faire TOUT de suite. Prenez les choses les unes après les autres.

Les pleurs, même forts et prolongés, ne rendront pas votre enfant malade.

Pleurer dans son berceau ne rendra pas votre bébé malheureux.

Pleurer ne signifie pas forcément qu'il souffre.

Il n'existe pas de recette magique que ne posséderaient QUE les bons parents.

Patience, contrôle de soi et obtenir de l'aide de quelqu'un vous permettront de traverser les moments difficiles et de retrouver votre sérénité.

Cette période peut être difficile et sembler longue, mais les pleurs vont diminuer progressivement.

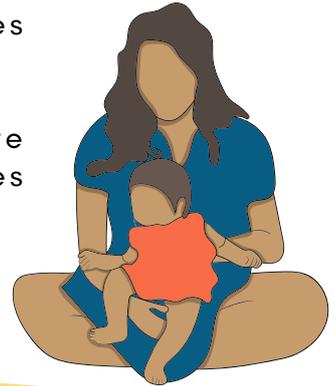
Peut-être que votre bébé pleure non pas parce qu'il "a quelque chose", mais simplement parce qu'il "FAIT quelque chose" qui correspond à une phase normale de son développement et qui se traduit par ces pleurs. Ne ressentez pas de culpabilité si vos tentatives pour faire cesser ces pleurs restent vaines.

Le sentiment de colère

CE QU'IL FAUT SAVOIR

L'exaspération, la perte de patience, la colère, sont des sentiments normaux que peuvent ressentir TOUS les parents d'un jeune bébé.

La colère est un sentiment d'intensité progressive engendrée par un évènement incontrôlable comme les pleurs incessants de votre bébé.



IL FAUT QU'IL ARRETE MAINTENANT !

JE CRIE

Ca suffit !

J'ai mal à la tête.

Pourquoi est-ce qu'il me fait ça ?

Je ne peux plus le supporter !

J'ai chaud.

Je suis sa mère/son père, et je ne sais même pas comment lui venir en aide pour le calmer !

Mon coeur s'accélère.

J'ai le souffle court.

Je ne savais pas que mon bébé pouvait pleurer autant.

Je suis si seul.e.

Il n'a pas de raison de pleurer.

Les muscles de mon cou et de mes épaules sont crispés.

J'élève la voix.

Je ne sais pas quoi faire de plus pour lui

Pourquoi est-ce que mon bébé pleure ?

Je fronce les sourcils.

MES PENSEES

MES REACTIONS

Le thermomètre de ma colère

Que puis-je faire ?



Lorsque vous vous sentez exaspéré.e à entendre votre bébé pleurer ...

Il n'est parfois pas de notre ressort de réussir à faire cesser des pleurs d'un bébé.

Certains pleurs au cours du premier trimestre sont un phénomène maturatif naturel pour un bébé.

Peut-être pleure-t-il non parce qu'il a quelque chose, mais qu'il fait quelque chose.

Il est inutile de ressentir de la culpabilité dans ces situations.

Apprenez à reconnaître la colère qui monte en vous.

Protégez votre bébé dans son berceau, sur le dos, il y sera en parfaite sécurité.

Eloignez-vous de lui, baissez la lumière, quittez la pièce dans laquelle il se trouve.

Surveillez-le régulièrement.

Pleurer ne rend pas un bébé malade.

Pleurer ne signifie pas forcément qu'il souffre.

Demandez de l'aide, appelez un proche, une amie, une voisine ...

Qui pouvez-vous contacter ?

Son nom :

Téléphone :

Si vous rencontrez des difficultés avec votre bébé, parlez-en !
De tels sentiments sont naturels et ne font pas de vous de mauvais parents.

Connaître le syndrome du bébé secoué

QUELLES QUE SOIENT LES CIRCONSTANCES vous ne devez JAMAIS secouer votre bébé

Ce risque menace TOUS les parents.

Ce geste peut tuer votre bébé ou le laisser gravement handicapé



Qu'est ce que le syndrome du bébé secoué ?

Le syndrome du bébé secoué est un ensemble de symptômes résultant de lésions cérébrales GRAVES.

Ces lésions cérébrales sont la conséquence d'un geste intempestif de secouement VIOLENT d'un jeune nourrisson.

Ces lésions cérébrales peuvent provoquer la mort du bébé dans 20% des cas ou laisser des séquelles neurologiques gravissimes et définitives.

Ce geste irréfléchi est déclenché par l'exaspération d'un adulte qui perd le contrôle devant des pleurs d'un bébé ; pleurs incessants que l'adulte ne comprend pas et qu'il échoue à calmer.

Ce geste malheureux guette chacun d'entre nous.

Tout le monde a ses limites, personne n'est infailible.

Vous pouvez vous prémunir de ce danger.



La vie n'est pas toujours simple avec un bébé ...

Le stress accumulé, la fatigue, les difficultés de la vie peuvent rendre certaines situations difficilement supportables.

Si vous vous sentez anormalement triste, s'il vous arrive de pleurer vous-même sans raison apparente, s'il vous vient régulièrement des idées sombres, parlez-en rapidement à votre médecin, votre sage-femme ou tout autre référent médical.

Ne restez jamais seul.e face à des difficultés avec votre bébé, un professionnel de la petite enfance saura vous soutenir pour passer un cap difficile.

Transmettez ces informations à TOUTE personne susceptible d'être en responsabilité de votre bébé



Un bébé est fragile, son cerveau l'est encore plus.

Le bébé contrôle mal les mouvements de sa tête au cours des premiers mois.

Vous pesez 15 à 20 fois plus lourd que votre bébé.

Le secouer avec violence d'avant en arrière imprime des mouvements extrêmement rapides à sa tête. Ceci provoque des lésions graves et irréversibles à son cerveau au premier rand desquels sont les saignements.

Les jeux habituels avec votre bébé ne sont pas responsables des lésions du syndrome du bébé secoué.

Au décours d'avoir été secoué le bébé est hypotonique (mou), réagit plus, il est pâle, sa respiration est inhabituelle, il peut avoir des convulsions (mouvements rythmiques anormaux)



Les pleurs, même prolongés, sont un phénomène normal et universel chez TOUS les bébés du monde.

Au cours des trois premiers mois de vie, la durée quotidienne des pleurs peut atteindre plus de trois heures. Parfois il vous sera impossible de calmer votre bébé, n'en concevez aucune culpabilité.

La culpabilité engendre la colère, la colère mène à la violence.

Ne laissez pas la colère prendre le dessus.

Si vous êtes exaspéré.e : placez le bébé en sécurité dans son berceau, sur le dos, éloignez-vous et quittez la pièce.

Contactez une personne qui puisse vous soutenir.

Surveillez le bébé toutes les 10-15 minutes.

Revenez auprès de lui lorsque vous vous sentez apaisé.e et serein.e.

Couché sur le dos dans son berceau, même s'il pleure "longtemps", n'engendre AUCUNE pathologie pour un bébé et ne le rendra pas malheureux.

**APPELEZ LES SECOURS
112**

Le sommeil partagé

Prendre soin de votre bébé la nuit :

La croissance des bébés est très rapide dans les premières semaines et les premiers mois de la vie et ils ont de très petits estomacs. Ils doivent donc se nourrir régulièrement pour répondre à leurs besoins. Il est normal et essentiel pour votre bébé d'être nourri durant la nuit.

Cela peut vous déranger d'être réveillée la nuit, mais cela peut aussi être un moment de calme et de partage très agréable près de votre bébé, loin de l'agitation et des occupations de la journée. La proximité avec ses parents apporte au bébé le confort et la sécurité dont il a besoin la nuit comme le jour.

Votre bébé est « heureux » lorsqu'il vous sent proche. Il est rassuré et en confiance. De votre côté, vous vous assurez que votre bébé va bien, que sa respiration est régulière, qu'il n'a pas trop chaud ou trop froid. Un lien se crée entre vous et votre enfant, vous découvrez votre bébé d'une autre manière.

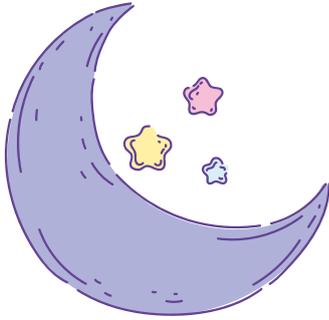
Moyens pour favoriser le sommeil :

L'endroit le plus sûr pour le sommeil de votre bébé est un petit lit à côté de votre lit.

Cela signifie que vous pouvez entendre votre bébé et répondre à ses besoins avant qu'il ne commence à pleurer ou à s'agiter ; vous pouvez le prendre facilement sans avoir à vous lever.

Essayer de ne pas trop stimuler votre bébé dès qu'il commence à se réveiller, nourrissez-le. De cette façon il ne sera pas trop énervé et difficile à calmer. Parlez-lui toujours d'une voix douce et calme et ne changez sa couche ou ses vêtements que si nécessaire.

Les recommandations pour le sommeil de tous les bébés sont :



- Mettre votre bébé sur le dos, jamais sur le ventre ou sur le côté
- Installer un petit lit à côté du lit des parents au moins les 6 premiers mois
- Utiliser un matelas ferme et plat (pas de matelas d'eau ou de graines, pas de cale-bébé)
- Ne pas trop chauffer la pièce (T° idéale 18 à 19°C)
- Mettre bébé dans une turbulette ou gigoteuse et s'assurer qu'il ne soit pas trop couvert ou trop habillé (pas plus que vous)
- Rien ne doit pouvoir couvrir sa tête (peluche, oreiller, couverture)
- Pas d'animaux dans la pièce

Il est recommandé de partager la chambre avec son bébé les 6 premiers mois, cela représente un des moyens de prévention du risque de Mort Inattendue du Nourrisson.

Il existe des berceaux dits « cododo » qui permettent à votre enfant d'avoir son propre espace ouvert sur votre lit.



RÉFÉRENCES :

- <http://docplayer.fr/16346842-Prendre-soin-de-votre-bebe-la-nuit-un-guide-pour-les-parents.html>
 - <https://www.illfrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/feuilles-de-ill-france/1809-7-conditions-pour-partager-le-lit-avec-son-bebe-en-toute-securite>
- <https://www.coordination-allaitement.org/images/publications/sommeilpartage.pdf>

Réseau de soutien à l'allaitement maternel et à la parentalité

Pour vous aider lors de votre retour à la maison, un réseau de soutien est à votre disposition (sages-femmes-libérales, médecins traitant, pédiatres, PMI, associations parentalité, associations allaitement...). Voici quelques numéros utiles:

EN INDRE ET LOIRE

- Maternité de Chinon : 02.47.93.75.74 (ligne pour contacter une sage-femme)
- + Site Facebook de la Maternité de Chinon

La Leche League :

- Joué les Tours : Christel (animatrice) 02.34.53.90.20 ; christelll210@yahoo.fr
- Sud Touraine : Solene 06 48 08 65 88 ; jantonsolene@gmail.com

Lactarium : consultation téléphonique 02.47.47.37.34

Consultantes en lactation IBCLC :

- Frédérique Veaux 06 02 38 09 19
- Carine Dejoie: 02 47 47 37 34 ou 06 30 51 44 54

Choisir, naître et grandir : 06.32.63.11.83 et 02.47.92.28.83;
www.asso-cng37.org ; contact.cng37@gmail.com

Association maman blues Tours :

- Anne-Marie Drouet ou Delphine Laudren:
relaimamanblues37@gmail.com

Cœurs de parents à Langeais, 06.49.93.12.29
coeursdeparents37@gmail.com

Relais petite enfance :

- Ambillou:02.47.38.79.95
- Amboise: 02.47.57.88.52
- Athée sur Cher:02.47.37.18.73
- Avoine: 09.64.45.92.35
- Azay-Sur-Cher, Véretz, Larçay:06.12.96.12.98
- Bléré: 07.50.56.14.18
- Bourgueil: 02.47.97.95.20
- Cheillé:02.47.45.94.22
- Chinon: 09.64.45.92.35
- Esvres-sur-Indre: 09.71.24.11.54
- Joué-les-Tours: 02.47.73.67.33

- Langeais: 02.47.96.31.75
- La Ville aux dames: 02.47.32.72.43
- L'Île Bouchard: 02 47 95 76 78
- Loches: 02.47.59.95.22
- Monnaie, Vouvray: 06.85.75.28.86
- Montlouis-sur-Loire:02.47.50.95.55
- Monts:02.47.26.63.37
- Richelieu: 02 47 93 91 22
- St-Cyr-sur-Loire: 02.47.49.59.08
- Ste Maure de Touraine: 02 47 72 00 04
- St-Paterne-de-Racan: 06.17.31.24.09
- Tours Ouest 02.47.70.86.68
- Veigné: 02.47.50.54.22

REAPP (réseau écoute appui accompagnement des parents)

- Bléré : 02.47.30.39.10
- Bourgueil : 02.47.97.26.56
- Château Renault : 02.47.29.61.47
- Chinon : 02.47.93.10.48
- Île Bouchard : 02.47.97.63.57
- Joué-les-Tours : l.cachia@ville-jouelestours.fr
- Ligueil :02.47.91.42.10
- Loches : 02.47.91.19.26
- Neuvy le Roi : 06.17.31.24.09
- Ste Maure de Touraine : 02.47.65.63.15
- Touraine du Sud : 02.36.33.90.62
- Touraine Nord-Ouest : 02.18.75.17.30

PMI :

- Chinon (Touraine Sud Ouest) : 02.47.93.14.35
- Loches (Touraine Sud Est) : 02.47.59.07.03
- Neuillé Pont Pierre (Touraine Nord Ouest) : 02.47.24.30.11
- Amboise (Touraine Nord Est) 02.47.30.48.48
- Tours Agglo Sud (Joué-les-Tours) : 02.47.73.37.37
- Tours Agglo Ouest (Mame) 02.47.37.74.24
- Tours Agglo Nord (Monconseil) : 02.47.42.67.68
- Tours Agglo Est (St Pierre des Corps) : 02.47.44.40.00
- Tours Centre (Dublineau) : 02.47.20.21.31

Sages-femmes libérales : pensez à consulter les pages jaunes ou le site internet de l'Association des Sages-Femmes Libérales du 37 (ASFL37)

EN MAINE ET LOIRE

La Leche League :

- Angers
 - Julie : 07 49 00 38 98
 - Paola : 07 85 97 02 77
 - Isabelle : 02 41 43 57 05
- Cholet
 - Alix : 06 75 44 53 41

PMI :

- Angers (Centre, quartier St Michel) : 02.41.31.31.10
- Angers (Est, quartier Monplaisir) : 02.41.27.55.30
- Angers (Ouest, quartier Verneau) : 02.41.31.10.14
- Angers (Sud, quartier Roseraie) : 02.41.21 51 00
- Avrillé : 02.41.31 10 14
- Baugé : 02.41.53. 02 .30
- Cholet : 02.41.21.51.00
- Saumur : 02.41.21.51.00
- Segré : 02.41.21.51.00

Sages-Femmes libérales : consultez les pages jaunes

EN VIENNE

Centre de périnatalité : CH de Loudun 05.49.98.44.72

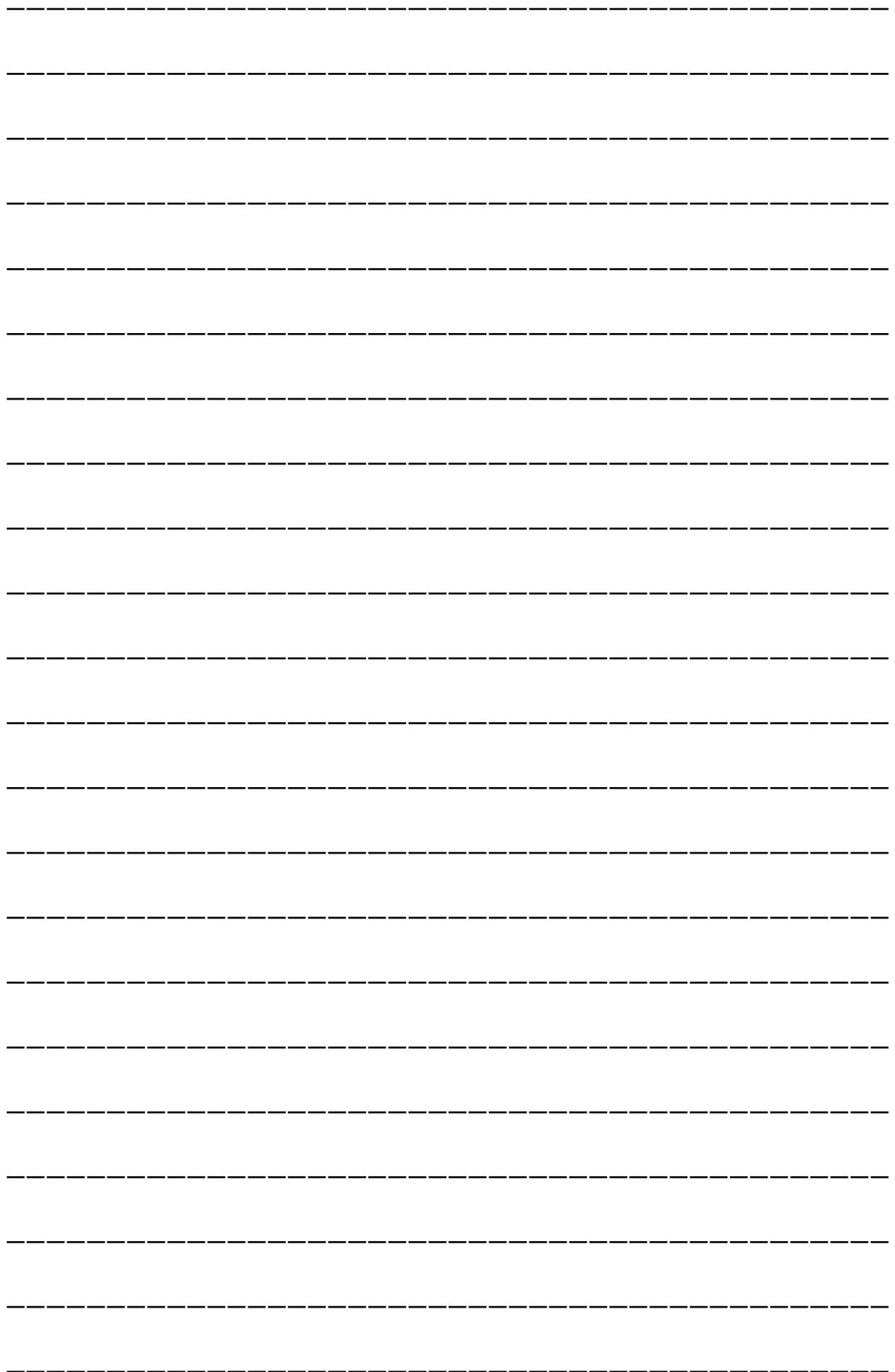
Association "Naitre et Grandir 86" <https://www.naitreetgrandir86.info>

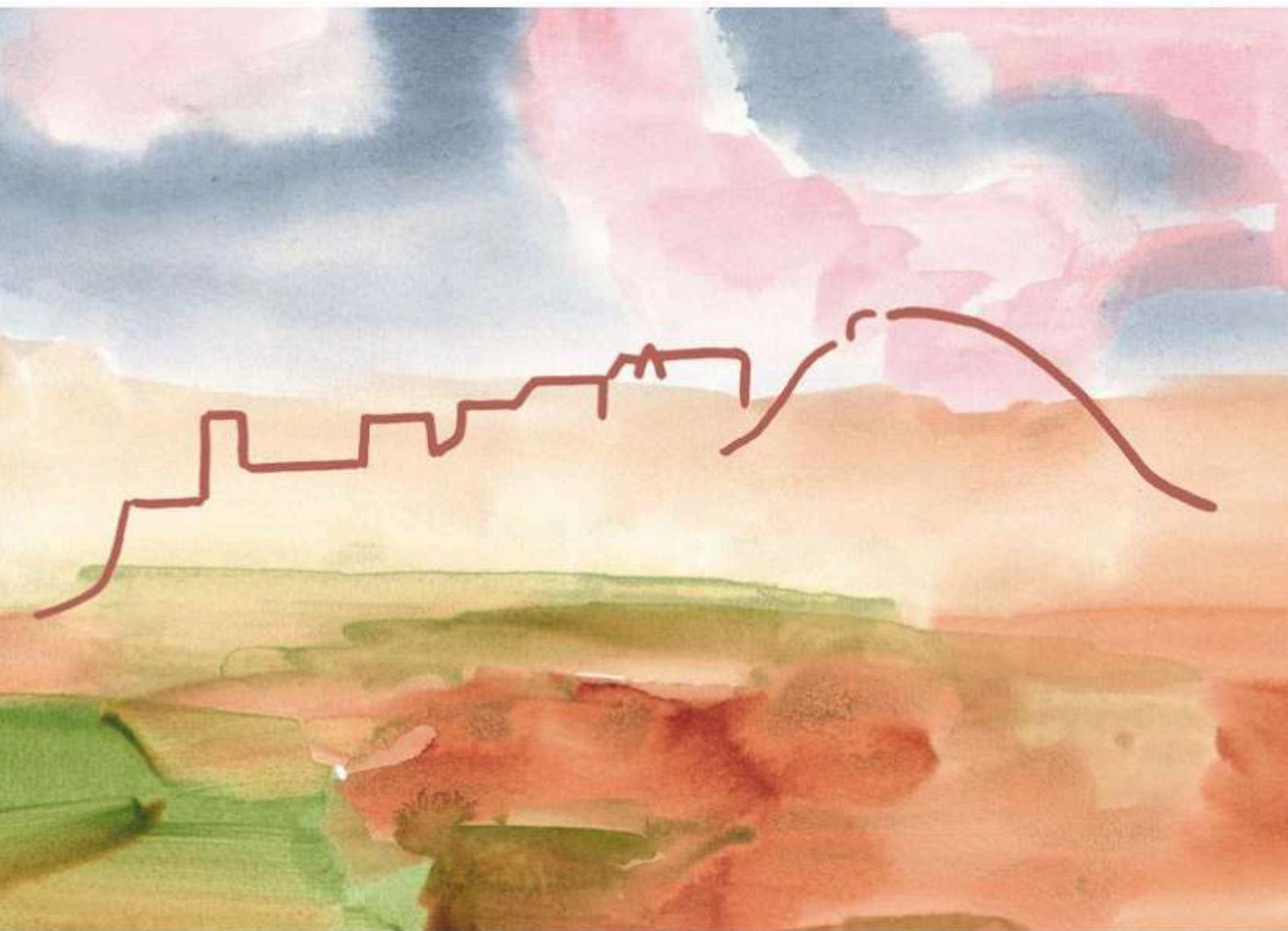
PMI

- Châtelleraut-Nord : 05.49.23.23.0
- Châtelleraut-Sud : 05.49.21.38.51
- Chauvigny : 05.49.46.41.56
- Civray : 05.49.87.01.35
- Fontaine-le-Comte : 05.49.00.51.30
- Jaunay-Clan : 05.49.00.43.49
- Loudun : 05.49.98.10.83
- Montmorillon : 05.49.91.11.03
- Poitiers : 05.49.41.97.00
- Poitiers (antenne des Trois-Cités) : 05.49.01.37.40
- Poitiers (antenne de Beaulieu) : 05.49.61.44.53
- Poitiers (antenne de Bel-Air) : 05.49.37.00.19
- Poitiers (antenne des Couronneries) : 05.49.38.27.00
- Poitiers (antenne de Bellejouanne) : 05.49.52.30.30
- Poitiers (antenne de St-Eloi) : 05.49.61.44.53

Lactarium : CHU Poitiers 05.49.44.47.34

Sages-Femmes libérales : consultez les pages jaunes





MATERNITÉ DE CHINON

02.47.93.75.39 (SECRÉTARIAT)
02.47.93.75.74 (LIGNE URGENGE SAGE-FEMME)
PAGE FACEBOOK "LA MATERNITÉ DE CHINON"