

# Mon carnet de bord à la maternité

BONJOUR, JE M'APPELLE

.....

Je suis né.e le .... / .... / .....

au terme de .... SA et ..... jours

A la naissance, je pesais ..... g





# Sommaire

1.Ma naissance : faire une transition en douceur.....	1
2.Identifier mes phases d'éveil et de sommeil.....	2
3.Le jour de ma naissance.....	3
4.Mon deuxième jour.....	5
5.Mon troisième jour.....	7
6.Mon quatrième jour.....	9
7.Feuilles de suivi supplémentaires.....	10

# Faire une transition en douceur



## Dans le ventre de maman ...

J'étais au chaud, nourri en continu grâce au cordon ombilical qui nous reliait ; les battements de ton cœur me berçaient et j'appréciais les voix des personnes qui t'entourent.

Mes besoins étaient comblés sans interruption et cela sans que tu aies besoin d'y penser.

Et enfin, nous nous rencontrons ! Ensemble, nous allons apprendre beaucoup de choses.

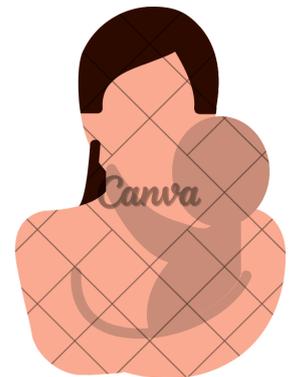
Pour rendre la transition plus douce, une solution : le peau à peau. Contre ta poitrine, peau contre peau, cela me rappelle ma vie dans ton ventre : j'entends ton cœur, je suis au chaud et ton odeur me rassure.

Je régule plus facilement ma température, je me calme plus vite et nous pouvons créer des liens plus forts

## Comment ?

Avec l'aide des professionnels de santé qui nous entourent et en respectant les règles de sécurité :

- Sur l'un de mes parents
- Le visage dégagé
- La tête à hauteur de bisou
- Je reste bien coloré
- A plat ventre contre ton estomac, les genoux repliés de chaque côté
- Avec quelqu'un pour veiller sur mon sommeil
- Evite les écrans (téléphone, télévision) cela me perturbe



## Quand ?

Dès la salle de naissance, dans ta chambre, au retour à la maison ... Dès que l'un de mes parents est disponible, nous pouvons faire et refaire du peau à peau à tout moment !

**Dans mon berceau** : les bruits sont forts et peuvent me surprendre, sans linge/turbulette je peux vite me sentir perdu.e et je peux avoir plus de difficulté à réguler ma température et/ou mon taux de sucre dans le sang. Si tu as des visites, il est préférable d'éviter de me passer de bras en bras car cela me fatigue.

# Mes différentes phases d'éveil



Ce n'est plus possible de me proposer de manger, je suis trop agité, calme moi d'abord. Je bouge beaucoup et dans tous les sens. Mon visage d'ange est crispé ! Quand je pleure, tu peux me prendre dans tes bras pour me bercer.

## ÉVEIL AGITÉ AVEC PLEURS



Je passe d'abord d'abord par un sommeil agité (10 à 40 min) où je bouge, je m'écroule, je peux ouvrir les yeux, je souris, je pousse des petits cris ou je pleure un peu. Vous pourriez croire que je me réveille, mais non ! Si je ne me réveille pas, je passe à la prochaine phase.

## SOMMEIL AGITÉ



## ÉVEIL AGITÉ



Quand je suis réveillé, je suis souvent agité. Je suis tonique, je bouge les bras, je «boxe», et avec les jambes, je «pédale». Je peux vite m'impatienter et pousser des cris. Tu peux me proposer le sein/ biberon mais je risque d'être agité.

## SOMMEIL CALME

Ensuite, je passe par un sommeil calme (30 à 60 minutes). C'est une étape très importante pour mon développement et ma croissance. Ce n'est pas l'heure de manger pour moi. Pendant cette phase, ma respiration est lente et régulière, je ne bouge pas, je suis détendu(e), j'ai les yeux fermés et je peux faire des mouvements de succion. À la fin, je me réveille ou je recommence un cycle.



## ÉVEIL CALME

Quelques minutes par jour ou plus, tu peux me proposer le sein/biberon car je suis calme. Je suis attentif à ce qui m'entoure, je cherche ta présence, je cherche à tâter (je suce mon poing, j'ouvre la bouche, je sors la langue).

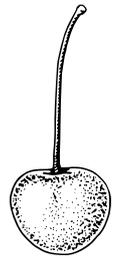


# Le jour de ma naissance et le lendemain

Il y a des chances que je m'endorme quelques heures après notre retour en chambre. **Toute cette aventure m'a fatigué.e** ! Accompagnée par les professionnels, tu apprendras à repérer mes signes d'éveil (cf p.2), n'hésite pas à me proposer à manger régulièrement lors de mes phases d'éveil calme sans attendre que je ne pleure.

Je suis endormi.e depuis trop longtemps et je ne me réveille pas de moi-même ? Tu peux me mettre en peau à peau. Blotti.e contre toi, je suis au chaud tout en favorisant mes signes d'éveil et mes réflexes de succion, de foussement...

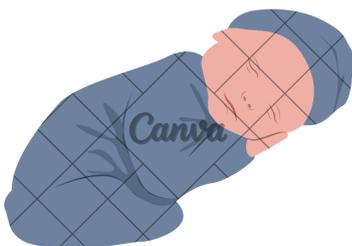
**Si tu me donnes ton lait**, ce dernier est précieux, les premiers jours il s'agit d'un type de lait appelé « le **colostrum** » : il est très riche en sucre, protéines, différents types de gras et de cellules immunitaires. Je bois de petites quantités fréquemment car mon estomac est de la taille d'une cerise. Le fait que ton lait sorte sous forme de gouttes lors de l'expression manuelle est donc normal et suffisant ! Mon estomac peut contenir du liquide amniotique, je vais le digérer progressivement mais il est possible que je régurgite quelques glaires. Pour les mises au sein, appelle l'équipe soignante pour nous aider à bien me positionner et ainsi éviter que la tétée te fasse mal.



**Si je prends le biberon**, les professionnels de santé te guideront sur la manière de me le donner et t'expliqueront comment le préparer durant le séjour.

Mes selles sont noires et gluantes, c'est le « **méconium** ». Une fois qu'il sera entièrement expulsé, mes selles changeront de couleur.

Selon le déroulement de la grossesse et/ou de l'accouchement, il est possible que les professionnels de santé veillent sur différentes choses indispensables à ma bonne adaptation (mon taux de sucre dans le sang, ma température, ma manière de respirer ...).



C'est mon premier jour de vie, je pleure pour communiquer avec vous. Pour m'apaiser, tu peux me mettre au sein, en peau à peau. Tu peux aussi faire appel à des professionnels pour te montrer d'autres méthodes pour m'aider à m'apaiser (emmaillotage...)



# Mon deuxième jour



Je me réveille plus souvent, je suis moins fatigué.e et réussit donc à faire des tétées plus longues. J'ai peut-être **perdu du poids** depuis ma naissance, j'ai éliminé mon méconium et digéré le liquide amniotique que j'avais gardé dans mon estomac. Ceci est normal, je vais reprendre du poids une fois la montée de lait faite ou lorsque j'aurai augmenté les quantités de lait bues !

Mon alimentation est toujours **à la demande**, tu as commencé à repérer les signes qui montrent que je suis prêt.e à téter. J'aime toujours autant les câlins et le peau à peau.

Si je pleure, vous pouvez me parler, me bercer, m'installer en peau à peau. Parfois si tu me donnes ton lait, j'aurai besoin d'une courte tétée supplémentaire pour me calmer.

Ce soir ou cette nuit, je vais peut-être être plus demandeur que la nuit précédente : c'est ma « **nuit de la Java** ». J'aurai peut-être envie de téter plus souvent ou d'être plus dans les bras. Je me régulerai au fil des jours !

Si tu as besoin d'aide, tu peux appeler les membres de l'équipe pour trouver des solutions pour m'apaiser.

Si tu m'allaites, je peux téter environ 8 à 12 fois par 24 heures souvent les 2 seins à chaque tétée.

Si je bois du lait artificiel, les quantités vont augmenter petit à petit et je peux boire entre 6 et 8 biberons par 24h selon mon éveil et mes besoins.

Vous pouvez compter sur le personnel soignant pour vous aider à repérer la différence entre mes différents besoins (alimentaire, maternage...)





# Mon troisième jour

Je commence à bien récupérer, je vais être encore plus éveillé.e et **manger de manière plus régulière** : 8 à 12 fois par 24h en moyenne. Au biberon, je peux boire jusqu'à 7 à 8 fois par jour.

Ton lait change : sa quantité augmente, sa couleur devient plus blanche et son aspect est plus liquide. Mon estomac quant à lui fait maintenant la taille d'une noix. Ton lait venant plus facilement, je suis plus rapidement rassasié.e. Mes selles changent de couleur et prennent un aspect plus jaune et je fais de plus en plus d'urines.

**Plus je mange plus j'élimine**, lors de mes premières semaines c'est un bon indicateur de la qualité de mon alimentation.



L'équipe soignante peut t'aider à soulager tes seins en vérifiant que je tète toujours efficacement et en te donnant des astuces.

Si je prends le biberon, l'équipe soignante te proposera un **atelier** pour apprendre toutes les recommandations concernant la préparation des biberons de lait artificiel.

C'est le jour de ma **prise de sang** afin de dépister des maladies rares, nous allons profiter du moment d'un repas pour que ma succion ait un effet anti-douleur. Quand je serai bien endormi.e, nous ferons également le **test auditif**.

Lors de mes phases de sommeil, profite-en pour te reposer toi aussi ! Si tu me couches dans mon berceau, installe moi sur le dos, si besoin dans une gigoteuse et le visage dégagé. Le personnel soignant te donnera tous les conseils pour que je dorme en toute sécurité. Et à la maison, n'hésite pas à demander de l'aide si tu en as besoin.





# Mon quatrième jour

Nous avons appris à gérer mon alimentation, c'est un sacré chemin parcouru ! J'ai sûrement repris du poids grâce à tout ça !

Mes selles sont modifiées en fonction de mon mode d'alimentation et ont maintenant :

- au lait maternel, une couleur jaune et un aspect granuleux et liquide.
- au lait artificiel, une couleur bronze et un aspect lisse.

J'aime toujours autant être dans vos bras, vous pouvez me faire des câlins sans restriction, **cela ne me rendra pas capricieux bien au contraire** ! En me prenant dans vos bras, vous me rappelez que vous êtes présents si j'ai besoin et cela m'apaise.

**La sortie approche**, n'hésitez pas à poser toutes les questions qui vous viennent à l'équipe soignante afin que nous rentrions à la maison tous rassurés ! Pour nous accompagner vers le retour à la maison, l'équipe soignante vous donnera un livret de sortie rempli de conseils.

D'autres professionnels prendront le relais quand nous serons rentrés à la maison (sage-femme, médecin traitant, pédiatre, PMI etc.)

Après notre sortie, si nous en rencontrons le besoin, la maternité propose des consultations lactation afin de répondre à tes questions et de nous accompagner au mieux dans l'allaitement maternel.



Date	Heure	Alimentation	Selles	Urines	Observations et comportement bébé







MATERNITÉ DE CHINON

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