

Guide des 1ers jours à la maison avec Bébé

...Conseils pour bien prendre soin de Bébé



Fondation Mustela
créée en 1982 sous l'égide de la Fondation de France

Avec les professionnels de la santé, pour la petite enfance

Introduction



Sommaire

Coucher bébé

- Dans quelle literie ? 4
- Dans quelle position ? 6
- A quelle température ? 8

Bébé dort

- Ce qu'il est bon de savoir sur son sommeil 10
- Comment faire pour l'aider à bien dormir ? 12

Allaiter bébé au sein

- Comment bien l'installer ? 14
- A quelle fréquence lui donner la tétée et pendant combien de temps à chaque fois ? 16
- Comment savoir si bébé boit assez ? 18

Bébé à l'heure des biberons

- Comment les préparer ? 20
- Comment lui donner ? 22

Bébé à l'heure de la toilette

- Le changer dans les règles de l'art 24
- Pour le sortir du bain en douceur ? 26
- Les bons gestes pour une bonne hygiène 28

Bébé en promenade

- Comment le transporter ? 30
- Quand sortir avec lui pour la première fois ? 32
- Il fait froid, il pleut... 34
- Il y a du soleil, il fait chaud... 36



Pour la sécurité de bébé

- Je dois toujours penser... 38

Bien soigner bébé

- Bébé à moins de 3 mois :
quand aller voir le médecin rapidement ? 40

Porter bébé

- Y a-t-il une bonne manière pour le faire ? 42

Une tétine pour bébé

- Oui ou non ? 44
- Comment en faire un bon usage ? 46

Masser bébé

- Quelques règles d'or
avant de commencer... 48
- Pour une relaxation totale... 50

Références bibliographiques (Côté Maman)

40



Coucher Bébé

Dans quelle literie ?

Dans un lit aménagé pour son confort et sa sécurité

- Adapté à sa taille, pour qu'il puisse éventuellement toucher les bords et ne sente pas "perdu"
- Avec un matelas ferme, pour qu'il ne s'y enfonce pas, et à la dimension du lit, pour qu'il ne se coince pas entre matelas et bord du lit
- Sans "tour de lit", ni oreiller, ni couverture, ni couette
- Sans peluche
- Sans animal à proximité, qui pourrait se coucher sur lui
- Sans rien d'accroché autour de son cou, en particulier ni chaîne, ni tétine



D'autres questions ?

Couffin, berceau ou lit à barreaux ?

Peu importe.

- Si vous optez pour un lit à barreaux, veillez à ce que l'espace entre les barreaux soit aux normes : pour la sécurité de Bébé, celui-ci doit être compris entre 45 et 65 mm (norme européenne)

Peut-il dormir avec nous ?

- Pas de problème s'il dort dans votre chambre, dans son lit à lui, à côté du vôtre
- En revanche, si vous souhaitez que Bébé dorme dans votre lit, par exemple pour pouvoir l'allaiter plus facilement la nuit, sachez que cette pratique est déconseillée par de nombreux professionnels de santé, notamment en France si vous l'adoptez, respectez les précautions suivantes :
 - Bébé doit être couché sur le dos
 - le matelas du lit doit être ferme
 - il ne doit y avoir sur le lit ni couette ni couverture lourde
 - la température ambiante doit être de 18° C maximum
 - Bébé ne doit courir aucun risque de chute
 - ni vous ni votre conjoint ne devez être malade, avoir de problème de surpoids ou être fumeur
 - ni vous ni votre conjoint ne devez avoir consommé d'alcool ou de drogue avant de dormir, ou pris un somnifère ou un médicament sédatif

Coucher Bébé

Dans quelle position ?

Sur le dos

C'est une position sûre

- Bébé est en position stable
- Il peut respirer librement car son visage reste dégagé
- Il peut mieux lutter contre la chaleur ou une éventuelle fièvre

Bébé peut aussi facilement regarder autour de lui quand il se réveille





D'autres questions ?

Et s'il régurgite ?

Pas d'inquiétude !

- Un réflexe naturel l'empêche normalement de faire une fausse route
- En cas de régurgitations, le fait qu'il soit sur le dos est aussi sûr que s'il était sur le ventre

Et quand il est réveillé ?

Si vous le souhaitez, vous pouvez le mettre sur le ventre, en restant avec lui. Il pourra ainsi progressivement apprendre à se débrouiller dans cette position. Plus tard, il apprendra à s'appuyer sur ses avant-bras et à redresser la tête, ce qui lui donnera un bon tonus et le préparera au "quatre pattes".

Coucher Bébé

A quelle température ?

18 à 20°, c'est bien suffisant

A cette température, Bébé :

- n'aura ni trop froid, ni trop chaud
- dormira confortablement vêtu d'un pyjama, avec un surpyjama, une turbulette ou une gigoteuse





D'autres questions ?

Et s'il fait beaucoup plus chaud ?

En été ou en hiver, si vous n'êtes pas maître du réglage du chauffage, Bébé peut être amené à dormir dans une pièce à plus de 20 °C ; dans ce cas :

- pour l'habiller, un pyjama seul suffira, voire un simple body, Bébé pouvant aussi éventuellement dormir avec juste sa couche
- il peut être utile d'humidifier l'air de la pièce où il dort, par exemple en y faisant sécher du linge

En cas de chaleur excessive, pensez aussi à le faire dormir dans la pièce la plus fraîche.

Et s'il a les mains froides ?

Pas d'inquiétude, c'est normal à son âge, cela ne veut pas dire qu'il a froid.

Quoi d'autre pour son bien-être ?

- Le respect de son sommeil
- Une atmosphère calme
- Et surtout, une pièce "non fumeur" ! La fumée de cigarette est en effet très néfaste pour lui
- Veillez aussi à aérer au moins une fois par jour les pièces où il vit, été comme hiver

Bébé dort

Ce qu'il est bon de savoir sur son sommeil

Son sommeil est d'installation progressive

- Avant sa naissance, Bébé dormait une grande partie de la journée et était surtout réveillé le soir, entre 21 h et minuit
- Il n'est donc pas étonnant qu'il ait besoin de temps pour se caler sur un nouveau rythme

Quand Bébé a envie de dormir, il le montre

- Il bâille, se frotte les yeux, a le tour des yeux rouge, passe un doigt dans ses cheveux, se replie sur lui-même et prend son pouce, ou, au contraire, s'agite ou pleure...
- Pour chaque bébé, le besoin de sommeil se manifeste à des moments bien précis de la journée, avec des signes annonceurs spécifiques, qui seront toujours les mêmes

Jusqu'à 9 mois, Bébé s'endort en sommeil agité

- Ses yeux bougent, il agite les bras et les jambes, il respire bruyamment et irrégulièrement, et l'expression de son visage peut donner l'impression qu'il a peur, qu'il est triste, en colère, dégoûté, ou surpris
- Malgré son agitation apparente, Bébé n'est pas réveillé et n'éprouve aucune gêne : il dort

Les cycles de sommeil de Bébé sont plus courts que ceux d'un adulte

Ils durent environ 50 minutes les deux premiers mois, puis 70 minutes jusqu'à 3 ans (contre 90 à 120 minutes chez l'adulte)

Entre ces cycles, il est normal que Bébé se réveille

D'autres questions ?

Quelle est la durée de sommeil d'un nouveau-né ?

- En moyenne, environ 16 heures sur 24
- Mais déjà à cet âge, il y a des petits dormeurs, qui se contentent de 14 h de sommeil et des gros dormeurs, qui ont besoin de 20 h !

A quel âge un bébé fait-il ses nuits ?

- Généralement, entre 3 et 6 mois, parfois plus tard s'il est allaité
- Le vôtre vous fait attendre ? Ne vous inquiétez pas si vous entendez parler de bébés qui ont fait leurs nuits très vite : chaque bébé a son rythme et sa période de « rôdage », pendant laquelle il fait connaissance avec ses parents, s'habitue à sa nouvelle vie et trouve ses nouveaux rythmes.



Bébé dort

Comment faire pour l'aider à bien dormir

Instaurez un rythme de vie régulier

- Faites en sorte que le déroulement de ses activités quotidiennes (soins, repas, sorties, sommeil, moments de jeux et de câlins,...) soit tous les jours le même
- Cela l'aidera à se repérer dans le temps, l'espace, la vie familiale et sociale

Aidez-le à distinguer progressivement le jour et la nuit

- La nuit :
- faites dormir Bébé dans l'obscurité ; la peur du noir apparaît autour de 2 ans
 - occupez-vous de lui silencieusement ou en parlant à voix basse, et avec des lumières tamisées

Couchez-le sans tarder dès qu'il manifeste qu'il a sommeil

- Si vous laissez passer le début d'un cycle de sommeil avant de le coucher, Bébé devra attendre le cycle suivant pour pouvoir s'endormir
- Votre bébé sait vous montrer qu'il a sommeil et le fait toujours de la même façon (voir page 10) : apprenez à repérer ses signes de fatigue afin de pouvoir le coucher au bon moment

Faites-lui un « coin » bien à lui pour dormir

- Choisissez-lui un couchage dont il puisse toucher les bords (voir page 4)
- Mettez son lit dans un coin de la pièce plutôt qu'au milieu
- Dans la mesure du possible, faites-le toujours dormir au même endroit
- Habituez-le à son lit en l'y mettant quand il est calme, même s'il n'a pas sommeil

Sachez reconnaître qu'il est en phase de sommeil agité...et laissez le dormir

Si vous réveillez Bébé en sommeil agité (voir page 10) en pensant qu'il a besoin d'être apaisé, vous risquez de «casser » son cycle de sommeil : n'intervenez surtout pas

Ne le stimulez pas trop

A certains moments de la journée, Bébé a besoin d'être seul, au calme, même s'il ne dort pas

D'autres questions ?

Les siestes sont-elles importantes ?

- Oui, les siestes sont des moments qu'il est important de respecter : plus Bébé dormira dans la journée comme il en a besoin, plus il dormira la nuit
- Jusqu'à un an, Bébé fera trois siestes dans la journée : une dans la matinée, une en début d'après-midi et une en fin d'après-midi

Dans la journée, Bébé peut-il dormir à la lumière ?

- Oui, cela ne le gêne pas et peut même l'aider à se caler sur le rythme jour-nuit qu'il ne connaît pas en naissant
- Il est en revanche important qu'il dorme la nuit dans l'obscurité

Allaiter Bébé au sein

Comment bien l'installer ?

De façon à ce qu'il n'ait pas besoin de tourner la tête pour téter

- Son visage est face au sein
- Sa tête est dans l'axe de son corps, avec l'oreille, l'épaule et la hanche sur une même ligne droite

La bouche à la hauteur du sein

Si vous allaitez en position assise, vous pouvez caler Bébé devant vous sur un coussin : il sera maintenu à la bonne hauteur sans que vous ayez à faire d'effort

Au moment où il ouvre grand la bouche, appuyez-le fermement contre vous en le tenant par les épaules

Une fois bien en place :

- Bébé va happer le sein, en prenant tout le mamelon et une large partie de l'aréole
- Sa tête est légèrement penchée en arrière, son menton touche le sein et son nez est dégagé

D'autres questions ?

Je suis souvent obligée d'appuyer sur mon sein pour dégager son nez

- Cela veut dire que Bébé n'est pas en bonne position, car, lorsqu'il est bien installé, son nez n'est pas enfoui dans le sein
- Dégagez-le du sein en introduisant doucement un doigt au niveau de la commissure de ses lèvres puis repositionnez-le

Faut-il tenir la tête de Bébé pour le maintenir en bonne position ?

- Bébé a besoin de se sentir bien soutenu, mais doit pouvoir bouger librement sa tête pour téter de manière efficace
- Pour le "caler", il suffit de le tenir avec une main au niveau des fesses ou du dos



Allaiter Bébé au sein

A quelle fréquence lui donner la tétée et pendant combien de temps à chaque fois ?

Aussi souvent et aussi longtemps qu'il en manifeste le besoin

- Contrairement aux idées reçues, il n'y a pas de règles à lui imposer pour le nombre, l'espacement ou la durée des tétées
- L'allaitement "à la demande" permet à Bébé de réguler ses besoins nutritionnels et de se nourrir chaque jour en quantité suffisante
- C'est aussi le moyen le plus sûr de garantir de bonnes montées de lait

En sachant qu'il existe des jours "de pointe"

- Ces jours-là, Bébé a l'air d'être affamé en permanence... et vous avez la désagréable impression de manquer de lait...
- S'il urine abondamment, avec chaque jour, plusieurs couches bien lourdes, surtout pas d'inquiétude (voir page 18) : il est sans doute en pleine poussée de croissance, avec besoin d'encore plus de réconfort et de proximité physique. Ecoutez-le, donnez lui le sein sans compter.



D'autres questions ?

Comment savoir que Bébé a besoin de téter ?

- Il se réveille, se tourne vers vous, ouvre la bouche et bouge sa langue
- N'attendez pas qu'il pleure pour être sûr qu'il a faim : s'il pleure et s'agite, il tètera moins efficacement

A quelle fréquence de tétées faut-il s'attendre ?

- La plupart des nouveau-nés tètent en moyenne 8 à 12 fois par jour et ont tendance à réclamer plus souvent le soir
- Mais ça peut être plus ou ça peut être moins : ce qui compte plus que le nombre de tétées, c'est que Bébé tète de façon efficace (voir page 18)
- Généralement, le nombre de tétées diminue avec l'âge

Lors d'une tétée, faut-il donner un sein ou les deux ?

- Il n'y a pas de règles strictes, l'important est que les seins soient régulièrement et complètement vidés
- Vous pouvez, par exemple, laisser Bébé prendre tout ce qu'il veut d'un premier sein, en attendant qu'il s'arrête de lui-même, et lui proposer ensuite l'autre sein : il se peut alors qu'il le prenne... ou bien qu'il le refuse
- S'il n'a pris qu'un sein, commencez par l'autre sein à la tétée suivante

Que faire s'il réclame souvent la nuit ?

- Répondre à ses demandes ; les tétées nocturnes sont très importantes pour le maintien des montées de lait et pour la satisfaction des besoins de Bébé
- Pour moins vous fatiguer, faites dormir Bébé à côté de votre lit et donnez-lui la tétée en position allongée
- Vous demanderiez volontiers au papa de donner un biberon ? Attention si votre allaitement en est à ses premières semaines : en découvrant la tétine, Bébé risque de perdre ses repères de succion et de ne plus savoir comment téter au sein ; votre production de lait risque de diminuer

Est-il normal de devoir réveiller Bébé pour qu'il tète ?

- Si Bébé n'a que quelques semaines et dort souvent plusieurs heures d'affilée sans se réveiller pour téter, notamment la nuit, il est possible qu'il n'ait pas tout à fait son compte de lait !
- D'autres signes peuvent témoigner d'une difficulté : il tète peu (moins de 5 à 6 fois par jour), ses selles et ses urines sont peu fréquentes, vos seins restent tendus ou douloureux entre les tétées
- N'hésitez pas à demander conseil : quelques ajustements simples suffiront très certainement pour que tout rentre dans l'ordre !

Allaiter Bébé au sein

Comment savoir si Bébé boit assez ?

Dans les premières semaines, Bébé tète souvent, au moins 7 à 8 fois par jour

Bébé tète de façon efficace

- Il tète en longues goulées
- Sa bouche est grande ouverte et ses mouvements de succion sont amples, lents et réguliers
- Il fait rarement des pauses
- Vous l'entendez ou le voyez avaler à chaque mouvement de succion

Le 1er mois, Bébé a généralement au moins 2 selles abondantes par jour

Ses selles sont molles ou liquides, grumeleuses, et de couleur jaune d'or.

Bébé urine beaucoup, avec chaque jour au moins 5 à 6 couches bien "mouillées", c'est-à-dire bien lourdes

Bébé prend régulièrement du poids

D'autres questions ?

Faut-il un rôt après la tétée ?

- Ce n'est pas indispensable
- Si vous le souhaitez ou pensez que Bébé en a besoin, vous pouvez le garder contre vous quelques minutes en position verticale, afin de faciliter son rôt

Et s'il a le hoquet ?

- Cela n'a pas d'importance
- Vous pouvez lui donner normalement le sein, il est même possible que cela le soulage
- Si c'est le moment qu'il dorme, vous pouvez le coucher après qu'il ait fini de boire

Faut-il peser Bébé chaque jour ?

- C'est inutile si les autres signes qu'il boit assez sont présents
- Pour vérifier qu'il grossit normalement, et apprendre à vous faire confiance, il est utile de le peser deux ou trois fois pendant le premier mois

Comment faire pour peser Bébé si je n'ai pas de pèse-bébé ?

Vous pouvez le peser en allant à la pharmacie, au cabinet d'un médecin ou d'une sage-femme libérale ou à la PMI de votre quartier

A qui m'adresser pour avoir des conseils ?

- Vous pouvez contacter :
- Une sage-femme libérale
 - Une consultante en lactation
 - Le centre de Protection Maternelle et Infantile (PMI) de votre quartier
 - Une association de soutien à l'allaitement maternel
 - Une consultation spécialisée en allaitement maternel (à l'hôpital ou à la PMI)

Bébé à l'heure des biberons

— Comment les préparer ?

*Avant tout, commencez par vous laver soigneusement les mains
Ensuite, seulement, prenez un biberon propre et remplissez-le*

- Si vous utilisez un lait 1er âge en poudre, à reconstituer :
 - remplissez le biberon à la quantité voulue d'une eau en bouteille adaptée à l'alimentation des bébés
 - ajoutez la poudre en comptant une cuillère mesure-rase pour 30 ml d'eau, ni plus ni moins
 - fermez puis mélangez en tournant le biberon dans vos mains pour éviter de boucher la tétine avec la poudre de lait
- Si vous utilisez un lait 1er âge liquide, prêt à l'emploi, agitez et versez directement la quantité désirée.
- Attention : pour éviter tout risque microbien, ne préparez pas vos biberons à l'avance.



Si vous donnez le lait tiède ou chaud, vérifiez sa température avant de le donner à Bébé

- Vous pouvez donner le lait à température ambiante, tiède ou chaud : c'est comme il vous convient, à vous et à Bébé.
- Si vous donnez un lait en poudre tiède ou chaud, ne chauffez que l'eau
- Dans tous les cas jamais de chauffage au four à micro-ondes : le contenu du biberon peut être brûlant alors que le biberon est à peine tiède !
- Même sans micro-ondes, vérifiez toujours que le lait n'est pas trop chaud en versant quelques gouttes sur le dos de votre main



D'autres questions ?

Quel lait choisir parmi les différents laits premier âge ?

Suivez les conseils des professionnels de santé. Tous les laits premier âge, qu'ils soient en poudre ou sous forme liquide, répondent à des normes strictes

Faut-il stériliser biberons et tétines ?

- Oui, si vous ne les nettoyez pas dès que Bébé a fini de boire
- Non, si vous les lavez sans attendre. Dans ce cas, pour une bonne hygiène :
 - nettoyez le biberon au liquide vaisselle en le frottant avec un goupillon réservé à cet usage
 - insistez bien sur le fond du biberon, le pas de vis et la tétine
 - rincez soigneusement
 - pour sécher, n'utilisez aucun linge, égouttez simplement les pièces en les posant dans un endroit propre.

Peut-on laver les biberons au lave-vaisselle pour les stériliser ?

Oui, le nettoyage au lave-vaisselle après chaque utilisation des biberons est un moyen efficace de stérilisation.

Bébé à l'heure des biberons

Comment lui donner ?

Installez Bébé en position demi-assise...

En le mettant : • Soit contre vous, la tête et le dos appuyés dans le creux de l'un de vos bras
• Soit face à vous, la tête et le dos appuyés contre vos cuisses en position surélevée

...de façon à ce qu'il n'ait pas besoin de tourner la tête pour boire

S'il tourne la tête alors qu'il est en train de boire, vous le maintiendrez en bonne position en accompagnant son mouvement avec le biberon, invitez-le ensuite à remettre progressivement sa tête dans l'axe du corps.

Si vous avez réchauffé le lait, vérifiez qu'il n'est pas trop chaud en versant quelques gouttes sur le dos de votre main (voir page 20)

Donnez-lui à boire

- Présentez le biberon en le renversant
- Caressez les lèvres de Bébé avec l'extrémité de la tétine
- Dès que Bébé ouvre la bouche, laissez la tétine s'enfoncer
- Veillez à incliner le biberon de façon à ce que la tétine soit en permanence pleine, cela évite à Bébé d'avaler trop d'air





D'autres questions ?

Comment savoir si Bébé a la tétine bien en bouche ?

- Deux repères : il n'y a pas d'espace au niveau des commissures de ses lèvres, et la tétine a disparu aux deux tiers
- Dans ces conditions, Bébé tète correctement car l'extrémité de la tétine est au fond de sa bouche, entre la langue et le voile du palais

Faut-il un rôt après le biberon ?

- Ce n'est pas indispensable
- Si vous le souhaitez ou pensez que Bébé en a besoin, vous pouvez le garder contre vous quelques minutes en position verticale, afin de faciliter son rôt

Et s'il a le hoquet après son biberon ?

- C'est normal
- Si c'est le moment qu'il dorme, vous pouvez le coucher après qu'il ait fini de boire

Bébé à l'heure de la toilette

Le changer dans les règles de l'art

Bien nettoyer ses fesses

Pour cela, vous pouvez utiliser :

- de l'eau et du savon
- des produits spécialement conçus pour la toilette des bébés (lait de toilette, fluide nettoyant sans rinçage ou lingettes)
- ou du liniment oléocalcaire (préparation à base d'huile d'olive disponible en pharmacie)

Pour éviter les irritations :

- si vous utilisez de l'eau et du savon, pas de nettoyage à l'éponge, plutôt avec les mains ou un gant de toilette (en veillant à le laver régulièrement !)
- si vous utilisez du lait de toilette, un nettoyant sans rinçage ou du liniment, passez le produit avec un coton qui ne peluche pas ou des mouchoirs en papier
- si vous utilisez du lait de toilette, n'oubliez pas de rincer

Une fois que Bébé a les fesses propres :

- bien les sécher en tapotant
- appliquer, si besoin, une crème spécifique pour le change avant de lui remettre une couche

C'est une fille...

- Vous avez constaté des pertes ressemblant à de légères règles ou des sécrétions blanches un peu épaisses ? Ne cherchez pas à les nettoyer, il s'agit de phénomènes normaux chez la petite fille
- Il y a des selles entre les grandes ou les petites lèvres ? Nettoyez soigneusement cette zone. Sinon, n'insistez pas
- De façon générale, nettoyez en ne passant qu'une seule fois sur la même zone avec le même support (coton, mouchoir en papier, lingette,...) et en allant toujours de l'avant vers l'arrière

C'est un garçon...

N'essayez pas de le décalotter au moment du change, demandez plutôt conseil à votre médecin



D'autres questions ?

Vaut-il mieux changer Bébé avant, pendant ou après les repas ?

A vous de voir en fonction du comportement de Bébé :

- S'il s'endort à la fin de la tétée ou de son biberon, mieux vaut le changer avant son repas pour ne pas avoir à le réveiller après
- S'il a l'habitude de se salir pendant son repas ou tout de suite après, mieux vaut attendre qu'il ait fini de boire

Faut-il changer Bébé la nuit ?

- Oui, si ses fesses sont irritées ou particulièrement fragiles.
- Si ce n'est pas le cas, il est possible de « sauter » le change... pour le plus grand repos de tous... : il peut alors être utile d'appliquer en prévention une couche de crème pour le change au moment du dernier change avant le coucher

Et si Bébé a les fesses rouges ?

- Nettoyez ses fesses avec de l'eau et du savon
- Séchez-les soigneusement en tapotant
- Appliquez matin et soir de l'éosine aqueuse sur la zone irritée ou, à chaque change, une crème pour le change
- Remplacez les changes-complets habituels par des couches en coton lavables ou jetables (en vente sur Internet, dans les catalogues spécialisés ou en pharmacie) ou placez au fond du change-complet habituel un tissu de coton blanc isolant (mouchoir, couche...)
- Quand cela est possible, laissez les fesses de Bébé à l'air
- En l'absence d'amélioration dans les 48 heures ou en cas de récives fréquentes, consultez un médecin

Bébé à l'heure de la toilette

Pour le sortir du bain en douceur

Bébé ne doit pas avoir froid

- Séchez-le rapidement à la sortie de l'eau :
 - avec une serviette sèche, éventuellement réchauffée, que vous aurez pris soin de poser à l'avance sur sa table à langer
 - en commençant par sa tête, car c'est ce qui refroidit le plus vite
- Laissez le haut de son corps enveloppé dans la serviette le temps de lui remettre sa couche
- Finissez de l'habiller avant de commencer la toilette du visage (voir page 28)



Bébé doit être bien au sec

- Tamponnez sa peau de la tête aux pieds ; ne la frottez pas, cela risque de l'irriter
- Insistez dans les plis (cou, aisselles, aines), pour éviter tout risque de macération



D'autres questions ?

A quelle température le baigner ?

- La température idéale de la pièce est de 22 °C, celle de l'eau du bain de 37 °C.
- Vérifiez la température du bain avant de plonger Bébé dans l'eau, à l'aide d'un thermomètre de bain ou en trempant votre coude
- Sortez Bébé dès que l'eau refroidit

Combien de temps le baigner

- Un nouveau-né se refroidit très vite
- Inutile donc de prolonger le bain au-delà de quelques minutes, les premières semaines
- Sachez aussi qu'un bain quotidien n'est pas indispensable, surtout si Bébé a la peau sèche ou de l'eczéma

Bébé à l'heure de la toilette

Les bons gestes pour une bonne hygiène

Si besoin, nettoyez ses yeux les premiers jours

- Prenez une compresse stérile et imbiblez-la de sérum physiologique
- Passez doucement la compresse humide sur un œil, en allant de l'angle interne, à côté du nez, vers l'angle externe
- Prenez une autre compresse stérile et nettoyez l'autre œil de la même façon

Nettoyez ses oreilles

- N'utilisez jamais de cotons-tiges, même spécial nourrisson : vous risquez de repousser le cérumen dans le conduit auditif
- Préparez de petites mèches en roulant entre vos doigts des morceaux de coton légèrement humidifiés avec du sérum physiologique
- Utilisez une mèche pour nettoyer les petits plis derrière les oreilles puis une autre pour l'entrée des conduits auditif

Nettoyez son nez

- Imbibez une mèche de coton avec du sérum physiologique
- Passez la mèche sur le contour intérieur d'une des deux narines, sans l'enfoncer trop loin
- Renouvelez l'opération dans l'autre narine

Aucun de ces gestes n'est obligatoire tous les jours

D'autres questions?

Faut-il toujours savonner Bébé ?

- Non, cela n'est pas obligatoire
- Si vous le savonnez, vous pouvez le faire soit avant de le mettre dans l'eau (ce qui peut vous sembler plus pratique pour bien le nettoyer), soit après (ce qui peut vous éviter d'avoir peur qu'il glisse entre vos mains)

Et les soins du cordon ?

Tant qu'il n'est pas tombé, il faut s'en occuper tous les jours, voire plusieurs fois par jour :

- Déplissez l'ombilic pour libérer sa base ; n'ayez pas peur, Bébé n'a pas mal
- Appliquez à sa base le produit que l'on vous aura conseillé à la sortie de la maternité
- Laissez à l'air libre

Si au bout d'environ une semaine, le cordon n'est pas tombé ou sent mauvais, il est probablement nécessaire de renforcer les soins : demandez conseil à un professionnel de santé

Il a des croûtes sur le cuir chevelu

- Ce n'est rien, ce sont probablement des croûtes de lait
- Avant le shampoing, utilisez un soin spécifiquement conçu pour les croûtes de lait ; si nécessaire, renouvelez l'application

Il pèle

- C'est normal, tous les nouveau-nés ont la peau qui desquame
- Vous pouvez hydrater sa peau en utilisant un produit adapté
- Mais n'oubliez pas : pas d'huile d'amande douce !

Peut-on couper ses ongles ?

- Mieux vaut ne pas trop y toucher pendant le premier mois
- Si toutefois Bébé se griffe, contentez-vous de couper droit sans arrondir les angles et sans couper trop court, avec des ciseaux spéciaux pour nourrisson. Vous pouvez aussi lui limer les ongles avec une lime en carton

Bébé en promenade

Comment le transporter ?

Allongé sur le dos, dans un landau...

- Bébé s'y sent en sécurité, car l'espace est à sa mesure
- Une fois la capote fermée et le tablier chancelière en place, il est parfaitement à l'abri des intempéries.
- Bébé est en hauteur et respire donc moins les gaz d'échappement

...ou dans une poussette "premier âge", spécialement équipée

- avec un dossier inclinable en position allongée
- avec un hamac enveloppant, pour que bébé soit bien calé et bien protégé

Contre vous, dans un porte-bébé ou une écharpe

- Bébé y est en contact avec votre corps, ce qui le rassure
- Pendant ce temps, vous avez les mains libres
- Pour votre confort, et celui de votre bébé, choisissez un système adaptable, permettant de plaquer Bébé bien contre vous, en position accroupie, avec la tête remontée sous votre menton (voir page 16 "côté maman")





D'autres questions ?

Et en voiture ?

- Bébé peut vous accompagner dans un siège auto, fixé à l'avant ou à l'arrière de la voiture, si possible "dos à la route"; et dans ce cas, toujours à une place sans air bag
- Vous pouvez également l'installer dans un lit nacelle homologué, attaché au point d'ancrage des ceintures de sécurité arrière ; ce système est le plus confortable en cas de long trajet
- Que Bébé soit dans un siège auto ou dans un lit nacelle, veillez toujours à ce qu'il soit bien attaché

Bébé en promenade

— Quand sortir avec lui pour la première fois ?

*Rien d'obligatoire à lui faire tout de suite "prendre l'air",
si vous vous sentez débordée ou trop fatiguée*

Sinon, Bébé peut sortir dès vous en aurez envie . . . ou besoin

Sauf circonstance particulière (problème médical, pic de pollution,...),
Bébé peut sortir dès les premiers jours de votre retour à la maison



D'autres questions ?

Quelle durée pour ses premières sorties ?

A vous de décider : en fonction de votre disponibilité, de la façon dont vous vous sentez, du contexte de la sortie...et, bien sûr, des réactions de Bébé

Peut-il sortir en toute saison ?

- Oui, évitez toutefois les sorties prolongées en cas de froid ou de chaleur extrême, de grand vent, de pluie battante ou de grand brouillard...
- Une seule précaution : le protéger de façon adaptée (voir pages 34 et 36)

Y a-t-il des lieux à éviter ?

Si vous le pouvez, les centres commerciaux, les grands magasins et les lieux surchauffés ou très fréquentés : les risques d'attraper rhume ou bronchite y sont plus importants qu'ailleurs, surtout pendant l'hiver

Bébé en promenade

Il fait froid, il pleut

Contre le froid, couvrez-le en conséquence

- Contrairement à vous qui marchez, Bébé est immobile et se refroidit vite !
- En hiver, combinaison pilote ou nid d'ange, bonnet, chaussons et moufles sont de rigueur
- En porte-bébé, refermez votre manteau sur bébé, en recouvrant bien ses jambes et ses pieds
- En poussette, pensez au nid d'ange ou à la peau de mouton

Contre la pluie, vous pouvez équiper son landau ou sa poussette d'une protection plastique "anti-pluie"

Lorsqu'il ne pleut plus, enlevez la protection : Bébé n'aime pas les atmosphères confinées !





D'autres questions ?

Comment savoir si Bébé a froid ?

- Ne vous fiez pas à la température de ses mains ni à celle de ses pieds ! Les nouveau-nés ont naturellement les extrémités des membres froides, même s'ils sont parfaitement à l'aise !
- En revanche, Bébé a certainement froid si sa tête et son corps sont froids ou si le pourtour de ses lèvres est un peu bleuté



Bébé en promenade

Il y a du soleil, il fait chaud...

Fuyez les rayons du soleil ! Bébé ne doit jamais y être exposé

- Vous devez l'en protéger de la tête aux pieds, sans oublier les yeux, particulièrement fragiles
- En landau ou en poussette, roulez le plus possible à l'ombre... sous les arbres, le long des murs, changez de trottoir...
- En poussette, choisissez un modèle dans lequel Bébé est allongé face à vous : vous pourrez plus facilement vérifier qu'il est à l'abri du soleil



Bébé risque le coup de chaleur !

- Ne le laissez jamais dans son landau ou sa poussette immobile trop longtemps au soleil
- Quand vous vous arrêtez, mettez le landau ou la poussette à l'ombre
- En landau par temps chaud, baissez la capote pour faire circuler l'air
- Dans tous les cas, gardez-le à l'œil !

Pensez à le faire boire

- Si vous allaitez, donnez-lui le sein
- Sinon, donnez-lui un biberon d'eau

Mouillez-lui la tête



D'autres questions ?

Comment savoir si Bébé a trop chaud ?

- Il a des rougeurs sur le visage
- Sa peau est moite



Pour la sécurité de Bébé

Je dois toujours penser...

Aux dix commandements suivants :

- Ne jamais le laisser seul sur sa table à langer, même quelques secondes
- Le poser par terre, et jamais en hauteur, lorsqu'il est installé dans son couffin ou dans son transat
- L'attacher dans son transat, même si je suis à côté
- L'installer et l'attacher dans son siège auto ou son lit nacelle lorsque je l'emmène en voiture
- Ne jamais le laisser immobile au soleil dans son landau ou sa poussette, ou dans la voiture
- Ne jamais le laisser seul avec un animal à proximité, même si c'est un animal familier
- Ne pas rajouter d'eau chaude alors qu'il est déjà dans son bain
- Ne jamais le laisser seul lorsqu'il est installé dans son support de bain
- Ne jamais réchauffer ses biberons au four à micro-ondes
- Attention quand vous le portez à ne pas manipuler de sources de chaleur (bouilloire, tasse à café,...) et de produits ou d'objets dangereux (eau de Javel, ciseaux,...)





D'autres questions ?

Quelques trucs en plus

- Si je pose Bébé sur un lit ou une table en hauteur, par exemple pour l'habiller, je place son corps perpendiculairement au bord et non pas parallèlement
- Je vérifie la température de son bain avec un thermomètre ou en y trempant mon coude
- Si le téléphone sonne alors qu'il est dans son bain, je ne répons pas, ou bien je l'enveloppe dans une serviette et je l'emmène avec moi
- Je n'oublie pas de caler son landau ou sa poussette à l'arrêt

Bien Soigner Bébé

Bébé a moins de 3 mois : quand aller voir le médecin rapidement ?

Dans tous les cas suivants :

- Bébé a 38 °C ou plus
- Bébé tousse
- Bébé ne respire pas comme d'habitude
- Bébé refuse de téter ou prend moins de la moitié de ses biberons plusieurs fois de suite
- Bébé a vomi plusieurs fois d'affilée
- Bébé a la diarrhée, avec plusieurs selles très liquides, qui "débordent" de sa couche
- Bébé change brusquement de couleur (par exemple, il pâlit)
- Bébé ne réagit pas comme d'habitude (par exemple, vous le trouvez "mou")
- Bébé ne pleure pas comme d'habitude
- Bébé jaunit ou redevient jaune
- Bébé est allaité et ne mouille pas suffisamment ses couches (voir page 18)





D'autres questions ?

Quand prendre sa température ?

- Si Bébé manifeste que quelque chose ne va pas (voir page de gauche)
- Pas question de lui prendre sa température tous les jours pour le surveiller, même si vous l'avez vu faire à la maternité : si Bébé tombe malade, il saura vous le faire comprendre !
- Pas question non plus d'essayer de le faire aller à la selle en lui mettant un thermomètre s'il est constipé !

Comment prendre sa température ?

- Avec un thermomètre électronique (demandez conseil à votre pharmacien pour vous débarrasser de votre vieux thermomètre à mercure !)
- Sous les aisselles ou par voie rectale : les autres méthodes (sur le front, dans la bouche, dans l'oreille) ne sont pas suffisamment fiables
 - pour prendre la température sous les aisselles, placez l'extrémité du thermomètre au creux d'une aisselle de Bébé, rabattez son bras, puis attendez le bip du thermomètre et rajoutez 0,5 au chiffre affiché.
 - pour prendre la température par voie rectale, lubrifiez l'embout du thermomètre avec un peu de vaseline pour que Bébé ne soit pas blessé

Porter Bébé

Y a-t-il une bonne manière de faire ?

Si vous souhaitez porter Bébé, faites-le aussi souvent et aussi longtemps que vous en avez envie

Que Bébé soit dans vos bras ou dans un porte-bébé, la bonne manière de faire est celle qui vous convient...

- Vous devez être à l'aise, c'est-à-dire ne ressentir ni douleur ni tension excessive
- Vous devez aussi penser à ménager votre périnée (voir page 18)

...et qui convient à Bébé

- Bébé ne tient pas encore sa tête ! Pensez toujours à bien la lui soutenir, afin de la maintenir dans l'axe de son corps
- Bébé n'aime pas le vide ! Portez-le de manière à ce qu'il soit au contact de votre corps
- Bébé ne sait pas parler, mais il s'exprime avec son corps ! Soyez à son écoute, peut-être n'aime-t-il pas être trop serré contre vous ou préfère-t-il momentanément ne pas être porté ?



D'autres questions ?

Ne va-t-il pas devenir capricieux si je le prends dans mes bras quand il pleure ?

- Non, il est au contraire important que vous répondiez à chacun de ses cris
- Porter Bébé est une manière de le consoler, de lui montrer qu'il peut compter sur votre présence et de faire en sorte qu'il se sente en sécurité
- Des études ont même montré que le fait de porter un bébé dans les bras ou dans une poche kangourou permet de diminuer la fréquence de ses pleurs

Mon bébé n'a pas l'air d'apprécier que je le porte

- Ne vous inquiétez pas : cela ne signifie pas qu'il ne vous aime pas, c'est simplement dans son tempérament
- Le porter "physiquement" n'est pas obligatoire : le soutien du regard et de la voix sont aussi des "appuis" pour Bébé

Une tétine pour Bébé ?

Oui ou non ?

Du pour

La tétine est un moyen parmi d'autres d'apaiser Bébé...et donc, peut-être, de vous aider à rester sereins

Du contre

- Une tétine mal nettoyée peut devenir un vrai nid à microbes !
- La tétine peut favoriser les otites
- Utilisée de façon prolongée, elle peut entraîner des problèmes dentaires
- Elle peut compromettre la réussite de l'allaitement maternel

Alors, à vous de choisir...

Si vous optez pour le oui, faites en bon usage ! (voir page 46)





D'autres questions ?

Pourquoi dit-on que la tétine peut compromettre l'allaitement maternel ?

Parce que la tétine demande une technique de succion différente de celle de la tétée au sein et qu'elle supprime des tétées nécessaires à la stimulation des montées de lait

Pouce ou tétine ?

- Comme la tétine, le pouce a ses avantages et ses inconvénients
Avantage : Bébé l'a toujours à disposition !
Inconvénients : il entraîne aussi des problèmes dentaires et son usage est difficilement contrôlable !
- Peut-être aussi votre bébé n'aura-t-il besoin de rien ou préférera-t-il sucer autre chose que son pouce ou une tétine (un linge, un doudou...)

Une tétine pour Bébé

Comment en faire bon usage ?

A faire...

- Acheter une tétine adaptée à l'âge de Bébé
- Stériliser la tétine avant que Bébé ne la suce pour la première fois
- Si nécessaire, la rincer à l'eau courante (par exemple, quand elle tombe par terre)
- La changer quand elle est abîmée
- L'utiliser avec parcimonie
 - après avoir essayé d'apaiser Bébé par d'autres moyens : peut-être pleure-t-il parce qu'il a faim ou besoin d'un câlin ?
 - en la lui retirant quand il est calme

...et à ne pas faire

- Mettre la tétine dans votre bouche pour la nettoyer
- L'enduire avec du sucre ou un produit sucré
- L'attacher autour du cou de Bébé
- La laisser en permanence à disposition de Bébé, fixée à un de ses vêtements ou à demeure dans sa bouche
- Donner une tétine dans les premières semaines d'allaitement, alors que Bébé a besoin de téter pour stimuler les montées de lait



D'autres questions ?

Bébé va-t-il devenir dépendant ?

Pas si vous veillez à ne lui donner sa tétine qu'à des moments précis, lorsqu'il en a vraiment besoin :

- Lorsqu'il a du mal à s'endormir
- Lorsqu'il pleure beaucoup et que rien ne le calme, ni le sein ou le biberon, ni vos bras, ni vos paroles, ni la promenade...

Masser Bébé

— Quelques règles d'or avant de commencer

Choisir le moment propice

- Quand vous êtes disponible et détendue
- Quand bébé est bien réveillé et n'a pas faim : pourquoi pas, par exemple, au moment du change

Installer Bébé dans une pièce calme...

- Sans bruit de télévision ou de radio, sans téléphone...
- Sans personne qui risque de troubler votre tranquillité

...et où il fait assez chaud pour qu'il puisse rester nu

Préparer vos mains

- Enlevez bagues, bracelets et montre
- Vérifiez la longueur de vos ongles (attention de ne pas griffer bébé !)
- Lavez-vous les mains puis réchauffez-les en les frottant l'une contre l'autre ou en les passant sous l'eau chaude





D'autres questions ?

Où installer Bébé pour le masser ?

- A vous de choisir l'endroit le plus confortable à la fois pour vous et pour lui
- Cela peut être sur sa table à langer, ou bien sur vos jambes, alors que vous êtes assise, sur un lit ou sur un fauteuil le dos bien calé

Avec quoi le masser ?

- Avec un lait, une crème spéciale bébé, une huile spécialement conçue pour la peau fragile des bébés, ou tout simplement, à mains nues
- Attention : pas d'huile d'amande douce, car elle peut provoquer des allergies, ni de produit alcoolisé ou contenant du camphre

Masser Bébé

Pour une relaxation totale...

Commencez par envelopper ses pieds entre les 2 paumes de vos mains
Ses jambes se détendent ? C'est le signe que votre tout-petit accepte d'être touché...

Massez doucement, mais fermement

Massez régulièrement, sans ralentir ni accélérer

Pendant le massage, parlez à Bébé, chantez...

Vous pouvez, par exemple, lui expliquer ce que vous faites ou citer les parties du corps que vous touchez

Restez à son écoute

- Ne le quittez pas des yeux
- Il grimace ou il pleure ? Arrêtez la séance, vous recommencerez une autre fois... quand il sera mieux disposé
- Il a l'air détendu ? Vous pouvez continuer et prévoir une autre séance !



D'autres questions ?

Combien de temps le masser ?

- Que cela dure quelques minutes ou un quart d'heure n'a pas d'importance
- Que le massage soit complet ou pas, non plus !
- L'essentiel est que le massage soit un moment de plaisir partagé... par le masseur et le massé

Peut-on masser son visage ?

- Oui, à condition de le faire en douceur
- Le visage se masse avec les pouces, en partant du milieu du menton pour se diriger vers les lèvres et le nez, puis vers les sourcils, le front, les tempes et les oreilles

Je ne suis pas à l'aise à l'idée de le masser...

- Masser Bébé n'est pas une obligation !
- Il y a mille et une façons de renforcer le contact entre vous : lui parler, lui chanter des chansons, le bercer, le porter, le prendre contre vous peau à peau...