

Félicitations,

vient de naître.

vous accompagnera les premiers jours.

Ce sera l'occasion de peser votre enfant, de parler de son alimentation, de surveiller son cordon ombilical et de répondre à vos questions.

Il est recommandé de consulter le médecin de votre bébé autour du 8<sup>e</sup> jour et à 1 mois.

# Le change

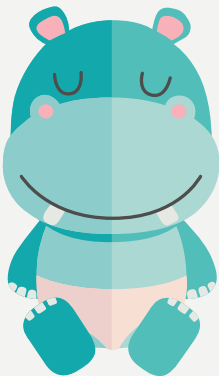


La couche sera changée en respectant le sommeil de votre enfant.

Produit recommandé :  
**eau, savon ou liniment.**  
si nécessaire

Si les fesses de votre bébé sont irritées, utilisez une pâte à l'eau à l'oxyde de zinc.

*Évitez les produits cosmétiques parfumés  
et les lingettes.*



# Le bain

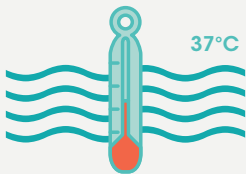


Il peut être fait à n'importe quel moment de la journée, à votre convenance et selon la disponibilité de votre bébé.

**1 à 2 bains par semaine suffisent.**



22°C



37°C

- Après avoir nettoyé les fesses de votre bébé, installez-le dans le bain, savonnez doucement son cuir chevelu et son corps avec une petite quantité de savon doux et naturel.
- Rincez délicatement.
- Une fois sorti du bain, séchez le délicatement avec une serviette en veillant à ne pas oublier les plis du cou, des aisselles et des doigts.
- Nettoyez le pavillon de ses oreilles avec un coin de la serviette.
- Si son nez n'est pas encombré, il n'est pas nécessaire de le nettoyer.



## Les soins du cordon



- Après vous être lavé les mains, nettoyez le cordon simplement à l'eau et au savon.
- Séchez le avec une serviette propre puis appliquez l'antiseptique prescrit une fois par jour.
- Il est important de le tenir le plus au sec possible.
- S'il est suintant, rouge ou malodorant, demandez avis au soignant qui suit votre enfant.



# La température



La première semaine, prenez la température de votre bébé sous l'aisselle une fois par jour ou s'il présente un comportement inhabituel (pleurs, refus de boire...).

**Sa température normale se situe entre 36,5°C et 37,5°C.**

Si ce n'est pas le cas, contrôlez la température en rectale.

**En dessous de 36,5°C,  
votre bébé a froid.**

Habillez-le plus chaudement ou mettez-le en peau à peau pour qu'il se réchauffe.

**Au dessus de 37,5°C,  
votre bébé a trop chaud,**

découvrez-le et proposez lui à boire.

Dans les 2 cas, re-contrôlez sa température au bout d'une heure pour s'assurer qu'elle se soit normalisée.

***Avant un mois, si votre bébé a une température de moins de 36°C ou de plus de 38°C, vous devez consulter les urgences pédiatriques.***



# Le sommeil



Les premières semaines de vie, votre bébé ne reconnaît pas le jour et la nuit.

Ses cycles de sommeil sont courts.

Durant son sommeil, votre bébé a des phases de sommeil agité et des phases de sommeil calme.

**Il dort en moyenne de  
13 à 20 heures par jour.**

Ces temps de sommeil sont à respecter au maximum.

Pour dormir en toute sécurité, votre bébé doit :

- être sur le dos,
- sur une surface ferme,
- dans une turbulette adaptée à sa taille,
- sans couverture, sans oreiller et sans tour de lit,
- dans un environnement aéré quotidiennement et à une température de 19°C,
- sans doudou ni peluche.

Les 6 premiers mois, il est recommandé que votre enfant dorme dans votre chambre dans son propre lit.

Le portage et l'emballage peuvent être utilisés pour aider à l'endormissement.



***Ne dormez jamais avec votre bébé.***



# Les pleurs



La fréquence des pleurs est très variable selon les bébés. Dans les premières semaines de vie, le nouveau né s'exprime à travers les pleurs.

Cela peut traduire :

- qu'il veut un câlin
- qu'il est fatigué
- que sa couche est sale
- qu'il a faim
- qu'il a chaud ou froid
- qu'il y a trop de bruits, de monde
- qu'il souhaite sucer pour s'apaiser



Répondez à sa demande, votre nouveau né ne fait pas de caprice.

Il peut arriver que vous ne supportiez plus ses pleurs. Dans ce cas, posez votre enfant dans son lit, sortez de la pièce pour retrouver votre calme.

N'hésitez pas à demander de l'aide et à passer le relais.

*Surtout, ne le secouez pas.*



# L'alimentation



## VOUS ALLAITEZ

Les tétées sont fréquentes (8 à 12 par jour) et irrégulières. N'attendez pas que votre bébé pleure pour l'installer au sein, faites le dès ses premiers signes d'éveil.

Voici les signes qui montrent que la tétée est correcte :

- vous êtes tous les deux bien installés
- bébé est ventre contre ventre
- son nez face au mamelon
- les suctions sont amples et rythmées
- vous le voyez et l'entendez déglutir
- après trente secondes, la tétée ne doit plus être douloureuse
- les urines et les selles (jaunes, granuleuses et molles) seront nombreuses.

Contactez le professionnel qui suit votre enfant si :

- *les tétées sont plus rares (moins de 6 par jour)*
- *la couche est souvent sèche après l'allaitement*
- *la déglutition est discrète*
- *votre bébé pleure ou dort très fréquemment*
- *l'allaitement est douloureux.*







## VOUS DONNEZ LE BIBERON

À la sortie de la maternité, votre enfant boit environ 60 à 90 mL, 6 à 8 fois par jour.



- Dans un biberon propre, de préférence en verre, verser la quantité d'eau puis le nombre de doses de lait.
- 30 mL d'eau = 1 mesure rase.
- Agiter le biberon fortement.
- Si vous le réchauffez, utilisez un chauffe biberon ou un bain marie.
- Pour des questions d'hygiène, il est recommandé de donner le biberon dans la demi heure qui suit la préparation.
- Idéalement, il faut 15 à 30 minutes à votre bébé pour boire son biberon. Si votre enfant boit trop vite, faites lui faire des pauses, adaptez sa tétine.

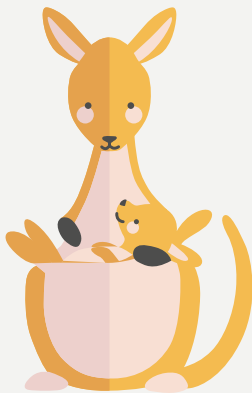


## Les sorties



Vous pouvez vous promener avec votre bébé dès la sortie de la maternité, de préférence en portage.

- Adaptez les heures de sorties et vêtements en fonction de la température extérieure.
- Ne l'exposez pas au soleil, protéger sa peau avec des vêtements longs et un chapeau.
- Évitez les lieux publics très fréquentés, surtout en période d'épidémie.
- Demandez à votre entourage de se laver les mains (30 secondes avec du savon) avant de prendre votre enfant. Évitez qu'on l'embrasse sur le visage et les mains.
- Votre enfant ne doit pas être en contact avec quelqu'un de malade. Si vous êtes vous même malade, pensez à mettre un masque et à vous laver les mains plus fréquemment.



## La sécurité



- Ne laissez jamais votre enfant seul, ni à la garde d'un autre enfant.
- Méfiez vous de vos animaux de compagnie.
- En voiture, votre enfant doit être correctement installé dans un siège homologué, dos à la route.



## Environnement



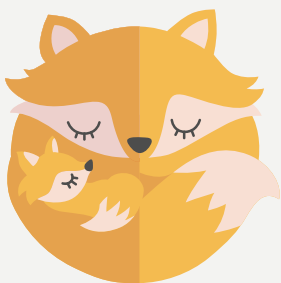
Votre bébé est sensible, son environnement doit être le plus sain possible.

- Aérez la maison quotidiennement, ne fumez ou ne vapotez pas dans la maison ou dans la voiture.
- Évitez les parfums d'intérieur.
- N'exposez pas votre enfant aux ondes et aux écrans (téléphone portable, wifi, tablette, télévision, babyphone).



Vous trouverez réponse à vos questions auprès  
des soignants, dans le carnet de santé de votre  
bébé ainsi que sur le site internet

BaBiBoP.fr



Votre bébé comprend beaucoup de choses,  
parlez lui, expliquez lui ce que vous faites,  
ce que vous ressentez.

Prenez le dans les bras, faites lui des câlins,  
il a besoin de se sentir aimé et protégé.



**CENTRE HOSPITALIER  
DE CORNOUAILLE**  
**QUIMPER • CONCARNEAU**