

Ce carnet vous est proposé par



Réseau Périnatal des 2 Savoie

Centre Hospitalier Métropole Savoie
BP 31125 – 73011 CHAMBERY Cedex
Tel. : 04 79 68 40 28



D'après le travail de l'équipe du CHMS, coordonné par Odile PERRIN, sage-femme, et inspiré par le document du réseau Naître et Grandir en Languedoc-Roussillon.



Mon carnet des premiers jours

L'alimentation au biberon

Bienvenue à

Né(e) le à , à SA

Poids de naissanceg

Tu peux coller ma photo à la place de celle-ci



Ce carnet est pour nous : tu peux y noter tes observations, tes questions.

Tu peux écrire le nom des personnes qui ont accompagné ma naissance :

Ma sage-femme / gynécologue :

Mon auxiliaire de puériculture :

Mon pédiatre :

Dans ton ventre...



Je suis bercé par tes mouvements et le rythme de ton **cœur**.

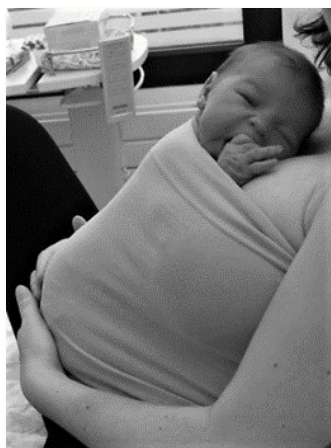
Mes besoins physiques et affectifs sont satisfaits en continu, sans que tu y penses.

En peau à peau ...

C'est un peu comme dans ton ventre, j'ai chaud, j'entends ton cœur.

Je m'adapte mieux à ma nouvelle vie.

Tu es **attentive**, c'est plus facile pour toi de répondre à mes besoins.



Dans mon berceau...

Les **bruits** sont forts et me surprennent.

Je dépense de l'énergie pour maintenir ma température et mon taux de sucre dans le sang.

Notes personnelles

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features approximately 20 horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting practice. The background is white, and there are no margins or other markings present.

Coordonnées des professionnels qui vous entourent

Mon médecin traitant :

.....
.....

Mon pédiatre :

.....
.....

Ma sage-femme :

.....
.....

Ma sage-femme et/ou ma puéricultrice de PMI :

.....
.....

Mon gynécologue :

.....
.....

Autres :

.....
.....

Coordonnées des associations locales :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Une transition en douceur...

Pourquoi ?

Pour **faciliter** la stabilité de **ma température**, du sucre dans mon sang et de ma fréquence cardiaque.

Je me sens en **sécurité**.

Tu repères mes signes d'éveil pour des tétées suffisantes.
Nous pouvons créer des **liens de qualité**.

Comment ?

Avec l'aide des professionnels, en respectant les règles de sécurité :

- ⇒ Sur maman ou sur papa
- ⇒ Visage dégagé
- ⇒ Tête à hauteur de bisou
- ⇒ Je reste toujours bien coloré
- ⇒ A plat ventre, genoux repliés de chaque côté.
- ⇒ Maman ou papa veille sur mon sommeil
- ⇒ Evite les écrans (téléphone, télévision)



Quand ?

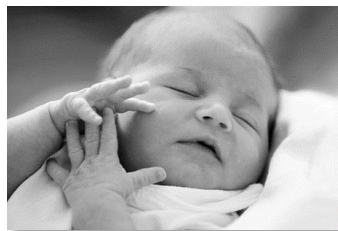
Dès la salle de naissance, dans ta chambre, au retour à la maison...

Dès que maman ou papa est disponible.

Le jour de ma naissance

Après la première tétée en salle de naissance, je dors plusieurs heures.

Pendant mon sommeil, je construis mon cerveau et je grandis.



Sommeil agité

Si tu trouves que je dors trop longtemps, tu peux me mettre en peau à peau. J'adore ça !



Eveil somnolant

Parfois je suis écoeuré. Ne t'inquiète pas, bientôt, j'aurai plus d'appétit et mes petites régurgitations s'arrêteront.

A chaque fois qu'il se réveille, votre bébé recherche la présence, le contact et le montre par des gestes doux et arrondis. Il se blottit. Son visage est ouvert, détendu. S'il n'obtient pas de réponse, il pleure pour attirer l'attention. **Il veut entrer en relation.**



Capacité de mon estomac

Aujourd'hui, je prends 5 à 20 ml à chaque biberon.

Je suis d'accord pour que tu me proposes un repas dès que je m'étire, que j'ai des petits mouvements de bouche, que j'essaie de téter mes mains...

A la naissance, mon estomac n'est pas plus gros qu'une **noisette**. La quantité de lait que je peux digérer évolue progressivement.

Pour notre retour à la maison



Capacité de mon estomac

Nous pouvons à nouveau avoir besoin d'aide. N'hésite pas à consulter les professionnels de santé qui t'entourent : sage-femme, puéricultrice PMI...



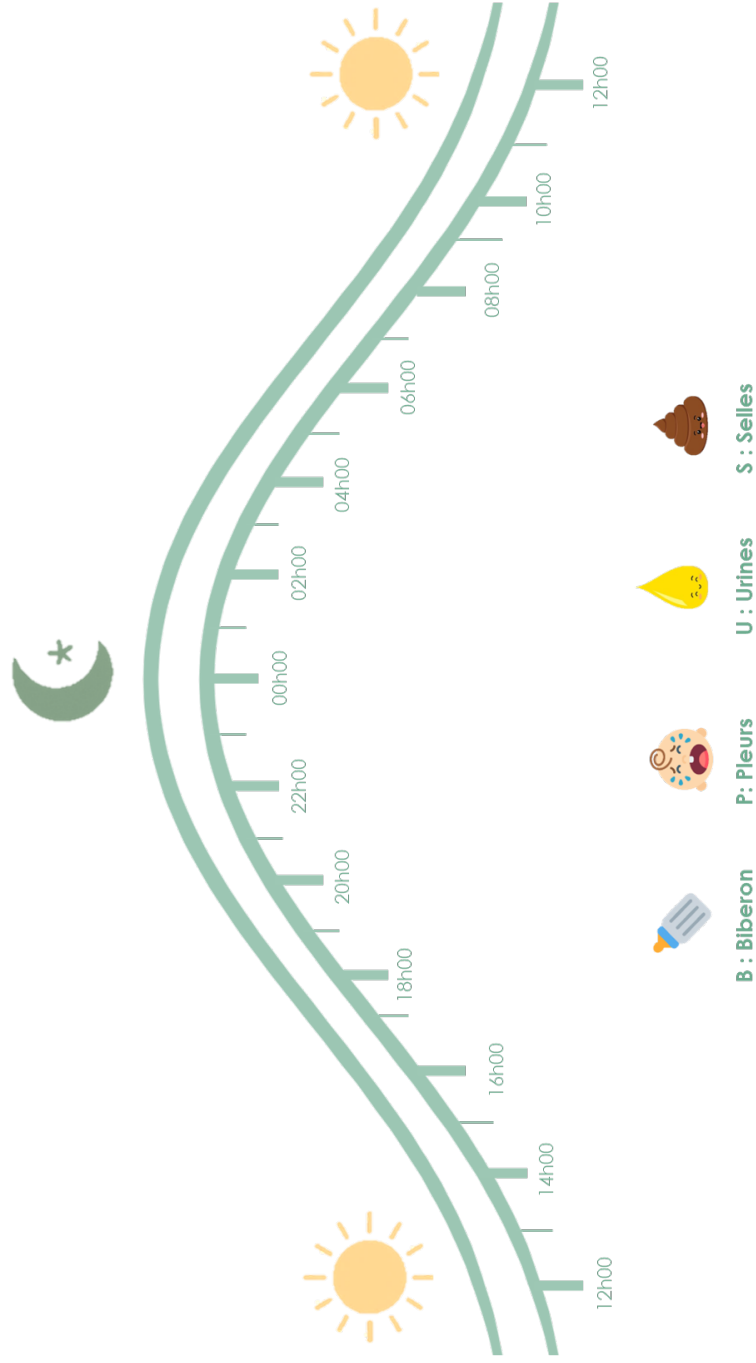
Une consultation médicale pour votre bébé doit avoir lieu entre 6 et 15 jours de vie.

Prenez **rendez-vous** (pédiatre, médecin traitant, médecin de PMI) :

.....

La courbe représente le niveau de vigilance du bébé : plus la courbe est haute, plus le bébé est éveillé...

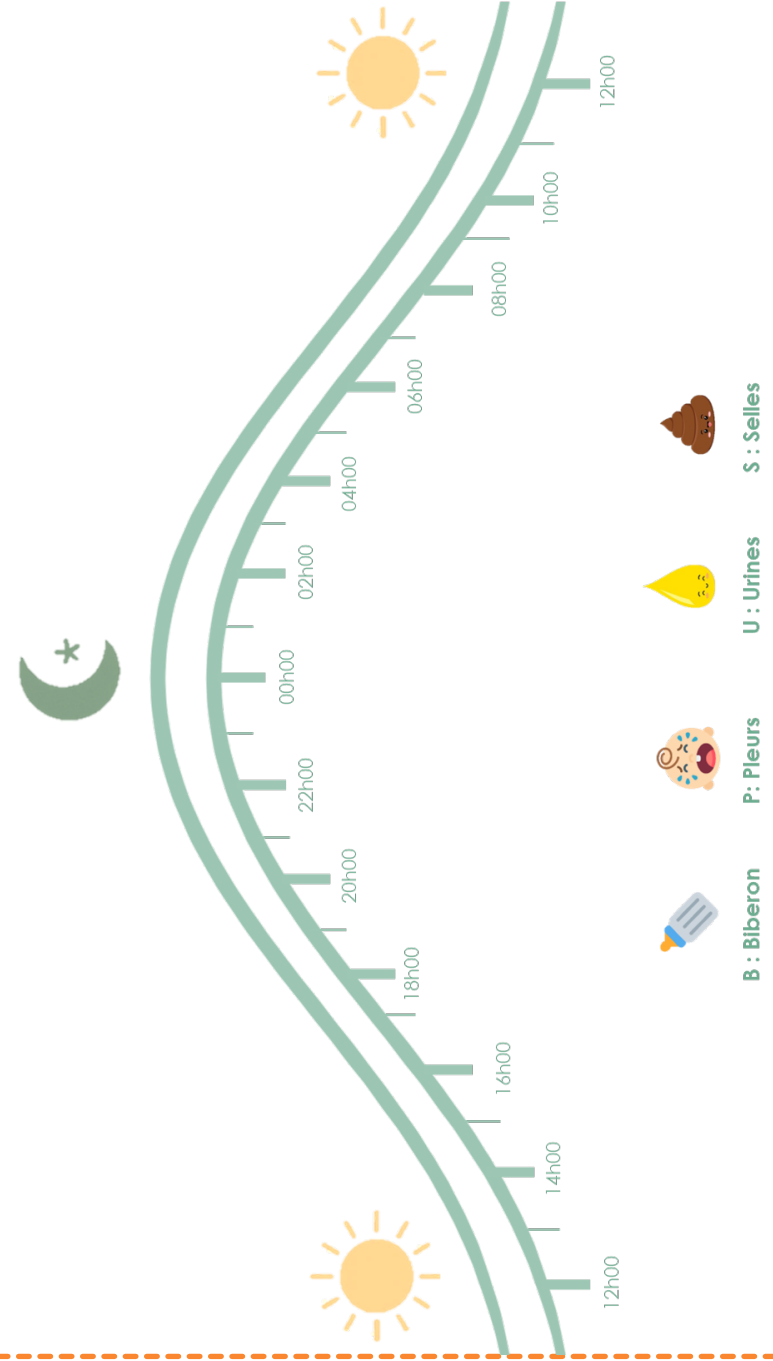
Date :



Zone colorée ou hachurée dans la courbe : période de peau à peau

La courbe représente le niveau de vigilance du bébé : plus la courbe est haute, plus le bébé est éveillé...

Date :



Zone colorée ou hachurée dans la courbe : période de peau à peau

Et la sucette ? Si je te sens près de moi, que tu me parles, me berces ou me promènes, je vais pouvoir attendre un peu pour prendre ton doigt ou la sucette.

J'ai déjà un jour !

Je me réveille plus souvent même si c'est encore irrégulier.
Je peux prendre jusqu'à 30 mL, mon estomac a la taille d'une noix.



Confort, détente, intimité sont essentiels. Installe-toi le dos et le coude soutenus.

Si mon visage est face à toi, nous pouvons communiquer par le regard.

Dans ton ventre, j'avais beaucoup d'eau que j'élimine maintenant.
Je vais reprendre du poids au troisième jour.

J'ai besoin de calme.
Même quand je dors, j'entends tout :

⇒ **Pas trop de bruit.**

Tu peux baisser le son de la télévision et de ton téléphone...

⇒ **Pas trop de visites.**

Je préfère être admiré en peau à peau, ou dans tes bras (ou ceux de Papa). Passer d'un bras à l'autre, ça me stresse.

Si tu dors en même temps que moi, nous récupérons tous les deux plus vite !

Si je pleure, Papa ou toi pouvez me parler, me bercer, m'installer en peau à peau. Parfois, j'ai vraiment besoin de succion.

Ce soir ou cette nuit, je vais peut-être demander beaucoup d'attention : c'est ma nuit de Java !
Je vais m'adapter progressivement au rythme jour-nuit.

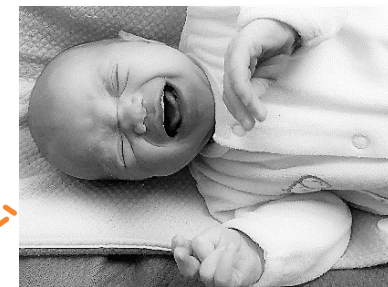


Cris et pleurs :

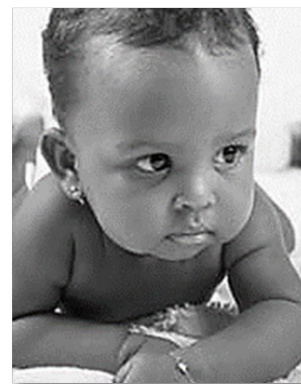
Est-ce que j'ai faim, froid ou mal quelque-part ?
Est-ce que ma couche est pleine ?

Le plus souvent non !

Mes pleurs sont ma façon à moi de dire que j'ai besoin d'être contre toi,
te sentir, te voir et t'entendre.
Je peux alors retrouver mon calme et être à nouveau disponible pour découvrir de nouvelles choses.



Mon premier mois



J'ai beaucoup grandi à la maternité.

Mon rythme peut encore être irrégulier avec des repas plus rapprochés le soir.

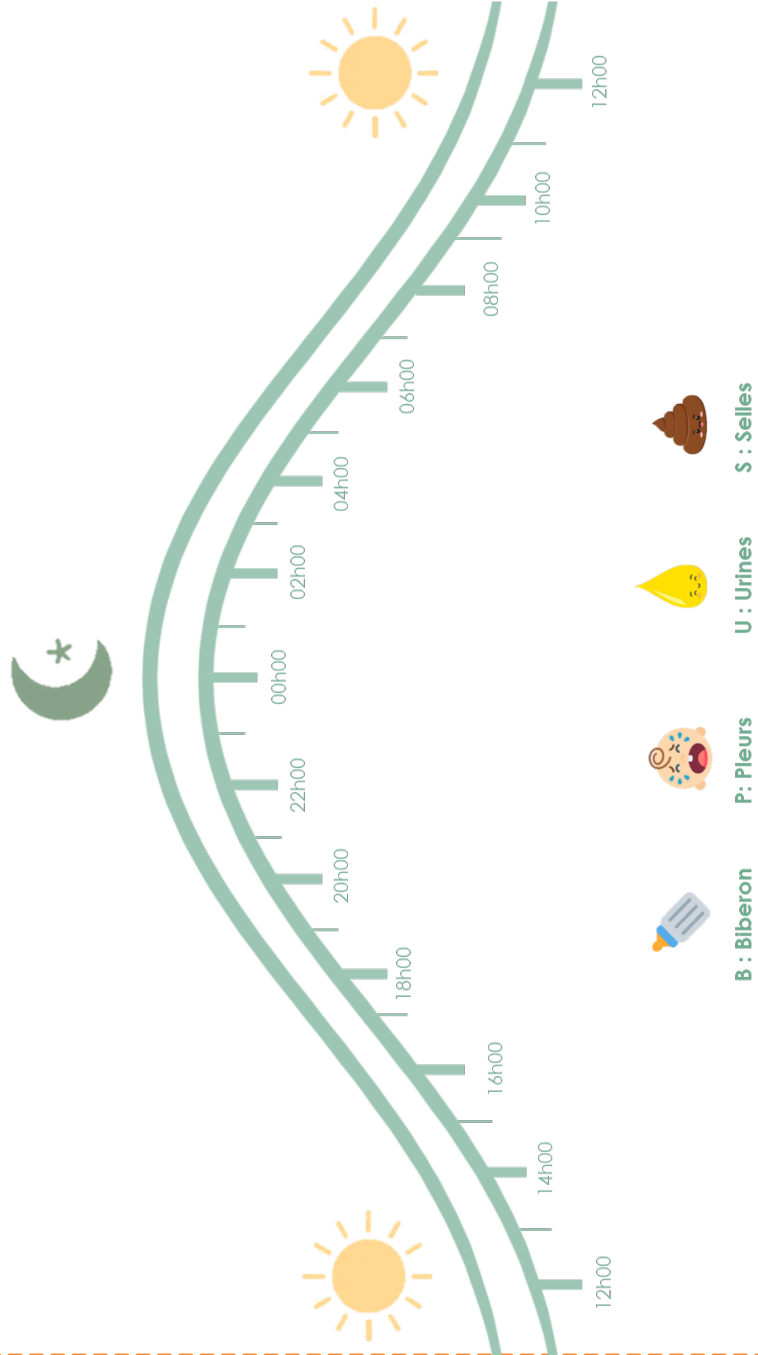
Je dors mieux la nuit et tu apprends de mieux en mieux à différencier mes besoins.

Au cours du 1^{er} mois, je prends en moyenne **90 à 120 mL** à chaque biberon.
Certains bébés tètent des petits volumes plus fréquemment, d'autres de plus gros volumes moins souvent.

C'est la surveillance de ma courbe de poids qui nous confirmera que tout va bien. Les 2 premiers mois, je prendrai en moyenne 20 à 30 g par jour.

La courbe représente le niveau de vigilance du bébé : plus la courbe est haute, plus le bébé est éveillé...

Date :

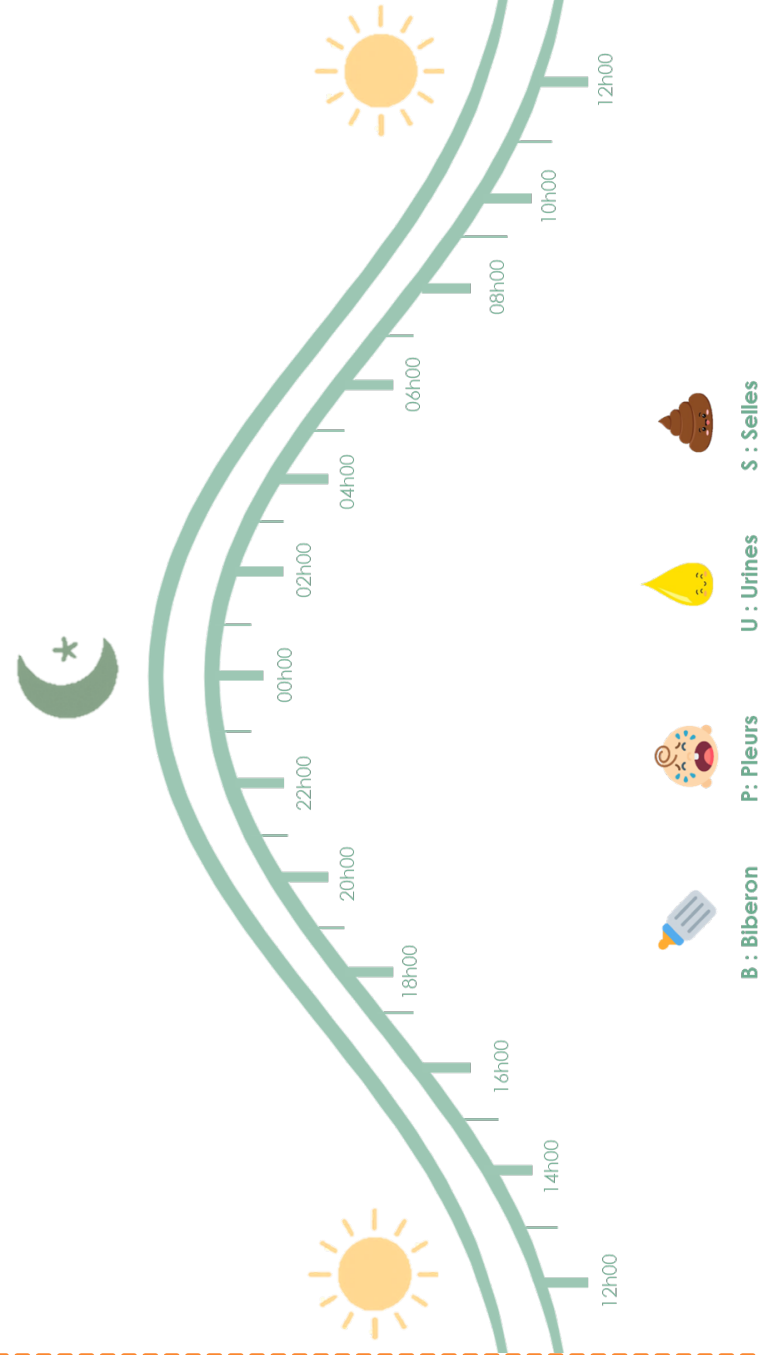


Zone colorée ou hachurée dans la courbe : période de peau à peau

Bébé a besoin d'être près de vous **pour se sentir en sécurité**.
Plus vous répondez à son besoin, plus il pourra grandir sereinement et devenir autonome.

La courbe représente le niveau de vigilance du bébé : plus la courbe est haute, plus le bébé est éveillé...

Date :



Zone colorée ou hachurée dans la courbe : période de peau à peau

Bébé régulera mieux sa quantité de lait s'il peut **boire lentement**.
Faites plusieurs pauses, profitez de ce moment de proximité.

Pour préparer mes biberons à la maison :

1 – Le lait :

⇒ Je suis nourri avec une préparation « premier âge » ou une préparation pour nourrisson prescrite par le pédiatre. Peu importe la marque, tous les laits infantiles sont contrôlés.

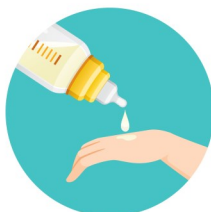
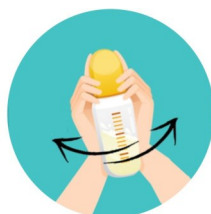


⇒ Il faut toujours 30 mL d'eau pour une **mesure rase** de poudre.

⇒ Lorsque je termine mes biberons, tu peux augmenter ma ration de 30 mL supplémentaires.

2 – Préparation :

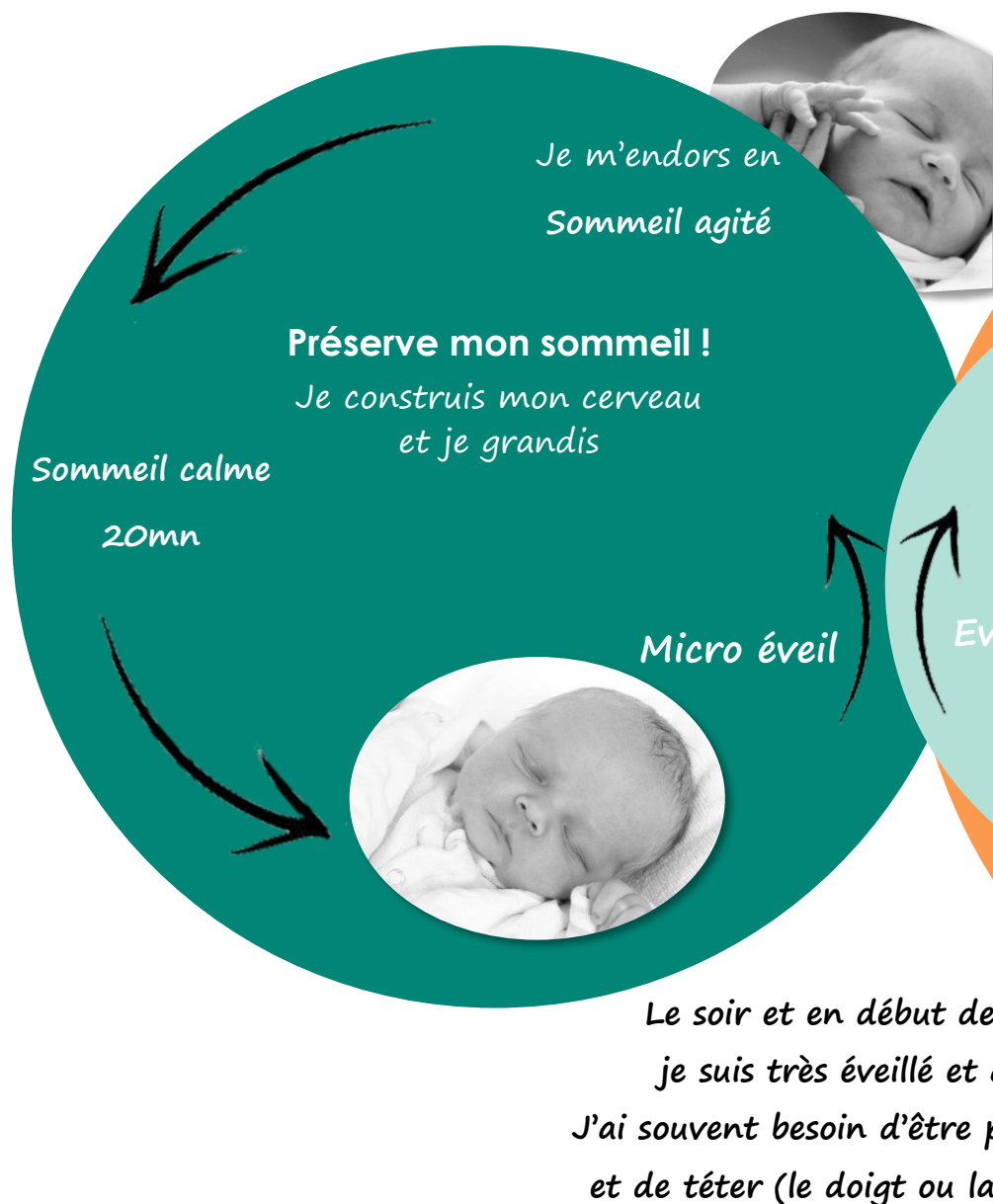
- ⇒ Tes mains sont lavées.
- ⇒ Utilise de préférence un biberon en verre.
- ⇒ Fais tiédir l'eau dans le biberon si elle sort du frigo ; sinon c'est comme on préfère, tiède ou température ambiante.
- ⇒ Verse les mesures nécessaires, mélange en roulant rapidement le biberon entre tes mains.
- ⇒ Fais couler quelques gouttes de lait sur ton poignet pour vérifier sa température.
- ⇒ Ne chauffe jamais le lait au micro-onde.



MA JOURNÉE DE BÉBÉ

Je me réveille quand j'ai fini de dormir et non parce que j'ai faim !

Je tèterai mieux si je me réveille tout seul.



3 – Hygiène :

- ⇒ Tu peux préparer mes biberons pour la journée s'ils sont conservés au frigo à 4°C. Notre réfrigérateur est propre et nettoyé une fois par mois.
- ⇒ Jette le lait que je n'ai pas bu.
- ⇒ Note la date d'ouverture de la boîte et respecte le délai d'utilisation recommandé.

4 – L'eau :

Tu peux utiliser l'eau du robinet (seulement l'eau froide) :

- ⇒ Si elle n'est pas adoucie ou filtrée à domicile
- ⇒ Avec un diffuseur bien détartré
- ⇒ Laisse couler l'eau 1 à 2 minutes si tu n'as pas utilisé le robinet depuis plusieurs heures, sinon 3 secondes suffisent
- ⇒ La mairie peut te renseigner sur la qualité de l'eau distribuée

Et/ou de l'eau en bouteille :

- ⇒ Si elle convient pour l'alimentation du nourrisson (regarde l'étiquette)

5 – L'entretien :

- ⇒ Rince d'abord mon biberon démonté à l'eau froide
- ⇒ Lave-le ensuite à l'eau chaude avec du liquide vaisselle. Tu peux utiliser le lave-vaisselle.
- ⇒ Laisse-le égoutter sans l'essuyer
- ⇒ A la maison, si tu respectes ces règles d'hygiène, pas besoin de stériliser mes biberons !



J'ai déjà deux jours...

Aujourd'hui, je vais pouvoir prendre plus de lait. Mon transit est bien en place. Le volume que je prends dépend de mon poids de naissance et de mon appétit. Il varie aussi d'un repas à l'autre.

Tu peux me faire confiance et être souple dans les quantités que tu me donnes.

Ma première semaine, je vais prendre en moyenne **6 à 8 biberons par 24h**.

Mes rations augmentent chaque jour de 5 à 20 mL jusqu'à arriver à des biberons de 60-90 mL.



Capacité de mon estomac

Mes urines et mes selles deviennent régulières. Une selle par jour en moyenne.



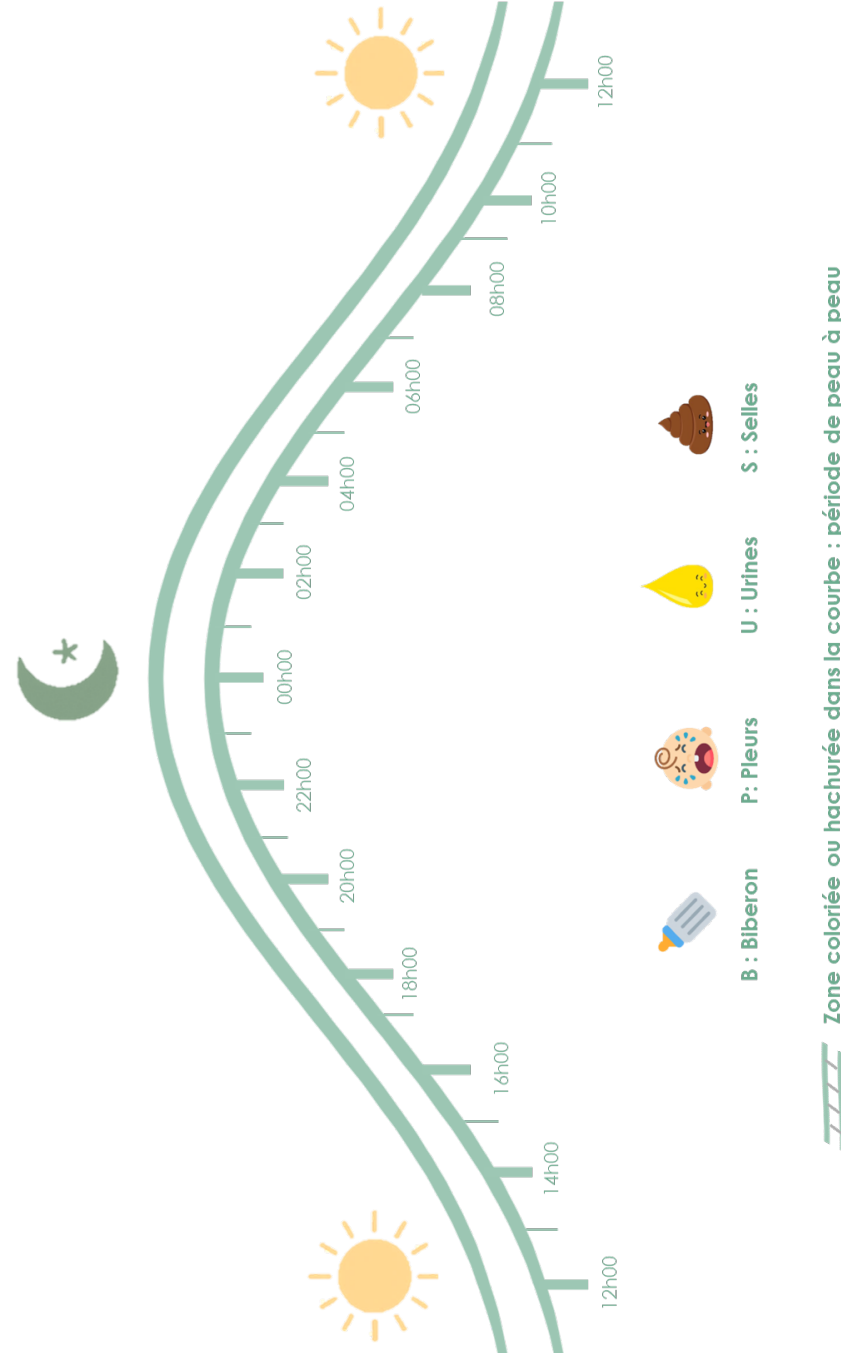
Aujourd'hui, il va se passer beaucoup de choses !

Alors Maman, tu vas peut-être te sentir épuisée.

Essaie de te reposer quand je dors et prévois de te faire aider quand tu vas me ramener à la maison !

Date :

La courbe représente le niveau de vigilance du bébé : plus la courbe est haute, plus le bébé est éveillé...



Si bébé est en **peau à peau**, il vous sera plus facile de repérer la fin d'une période **de sommeil calme** pour le nourrir.