

Bienvenue à

Né(e) le à , à SA

Poids de naissance g

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**.

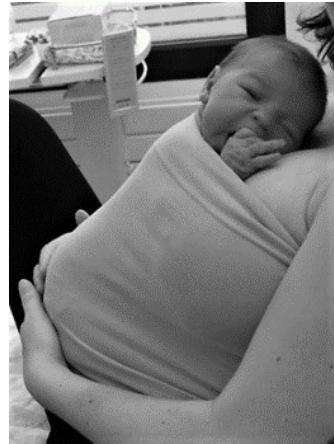
Mes besoins physiques et affectifs sont satisfaits en continu, sans que tu y penses.

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.

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.



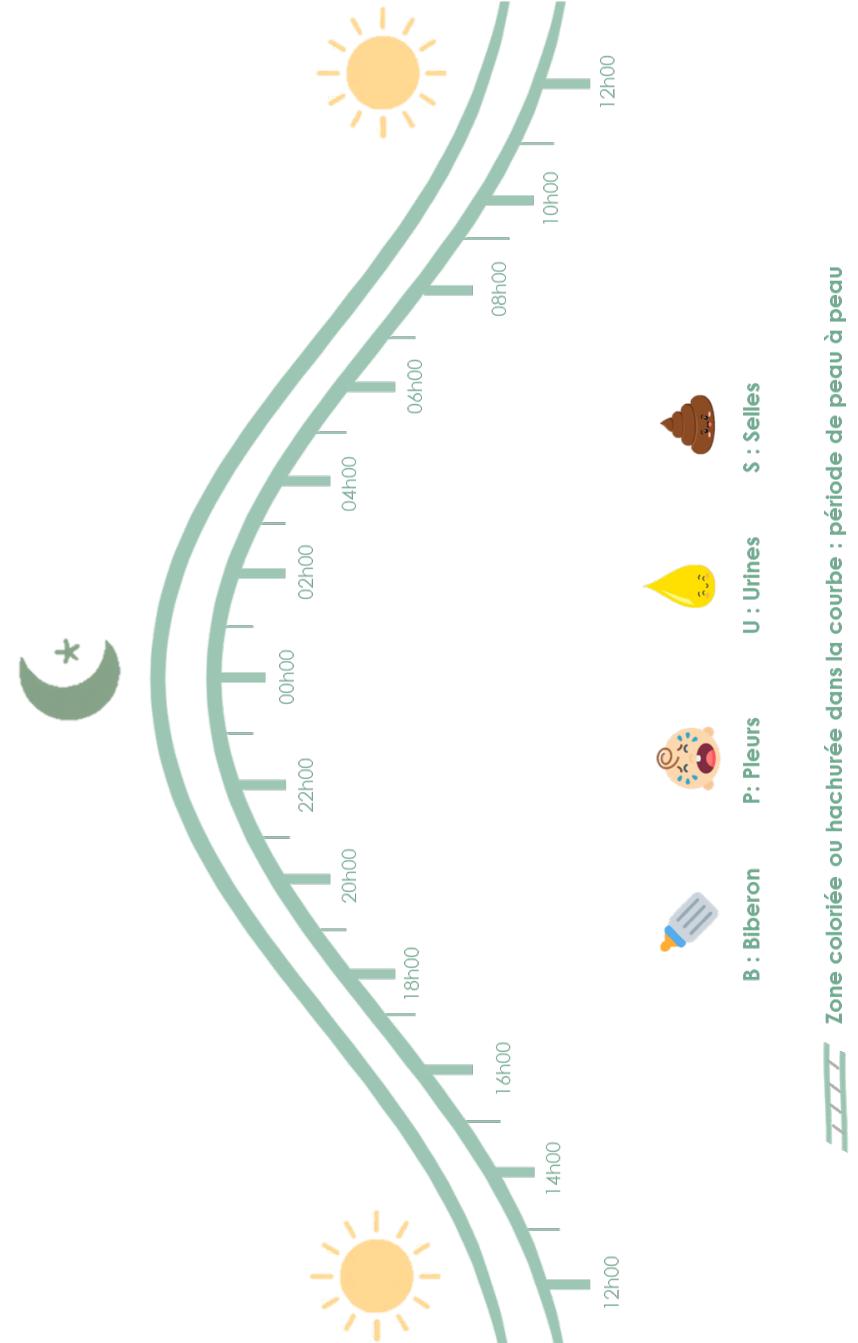
Capacité de mon estomac

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.

Date :



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

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.



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 !**

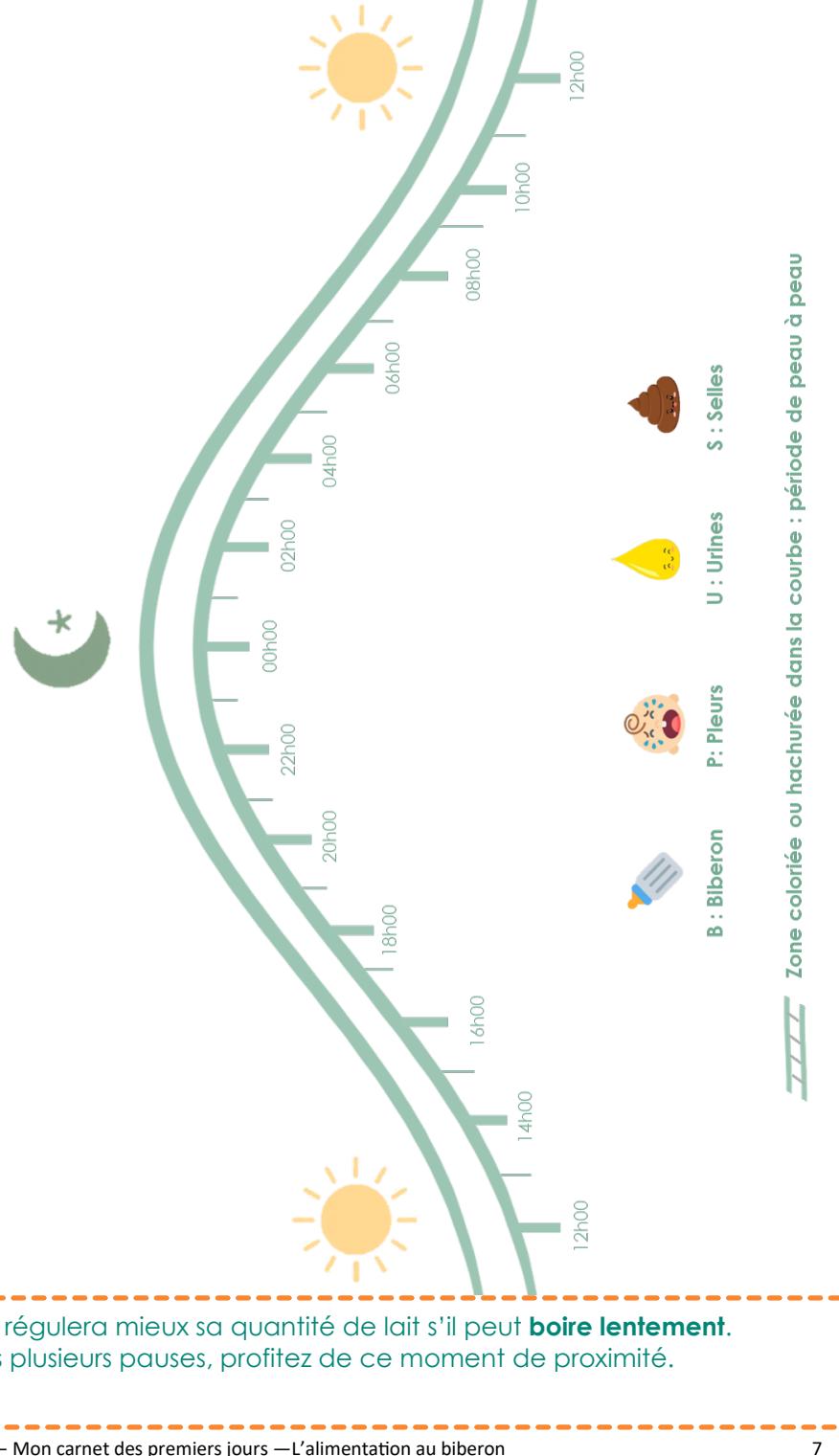
Si je pleure, Papa ou toi pouvez me parler, me bercer, m'installer en peau à peau. Parfois, j'ai vraiment besoin de succion.

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.



Date :



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.
- ⇒ Fait couler quelques gouttes de lait sur ton poignet pour vérifier sa température.
- ⇒ Ne chauffe jamais le lait au micro-onde.



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.

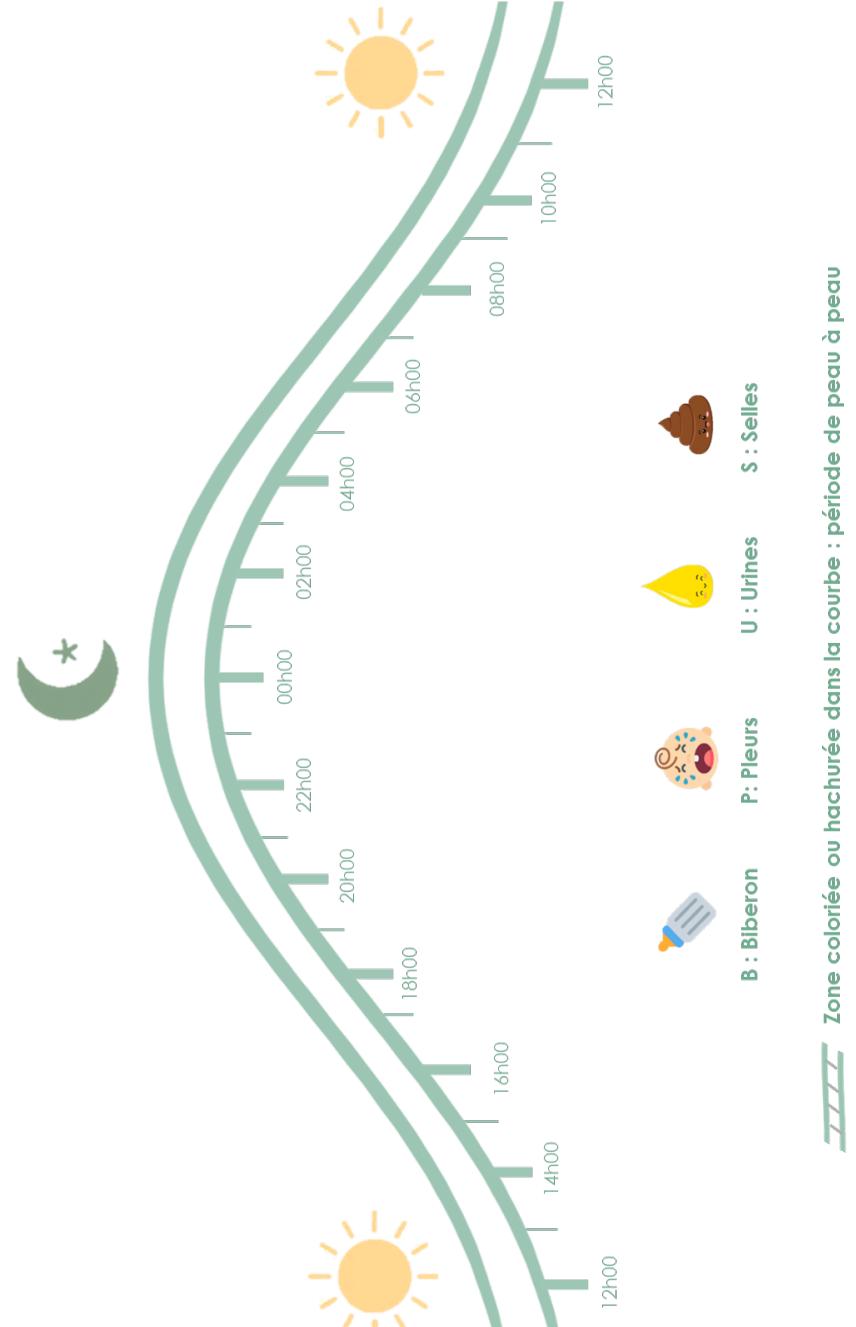


Aujourd'hui, il va se passer beaucoup de choses !

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 !

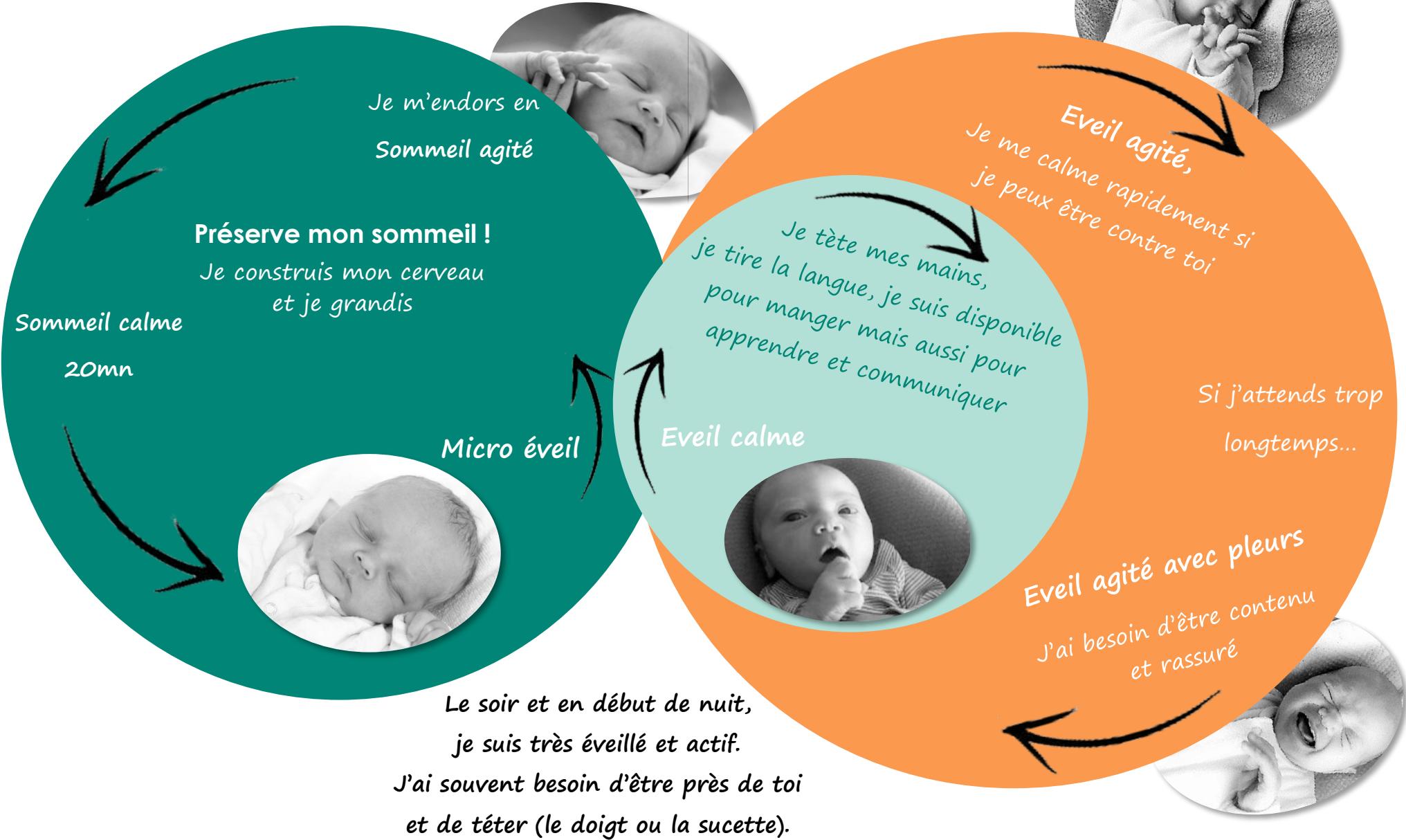
Date :



MA JOURNÉE DE BÉBÉ

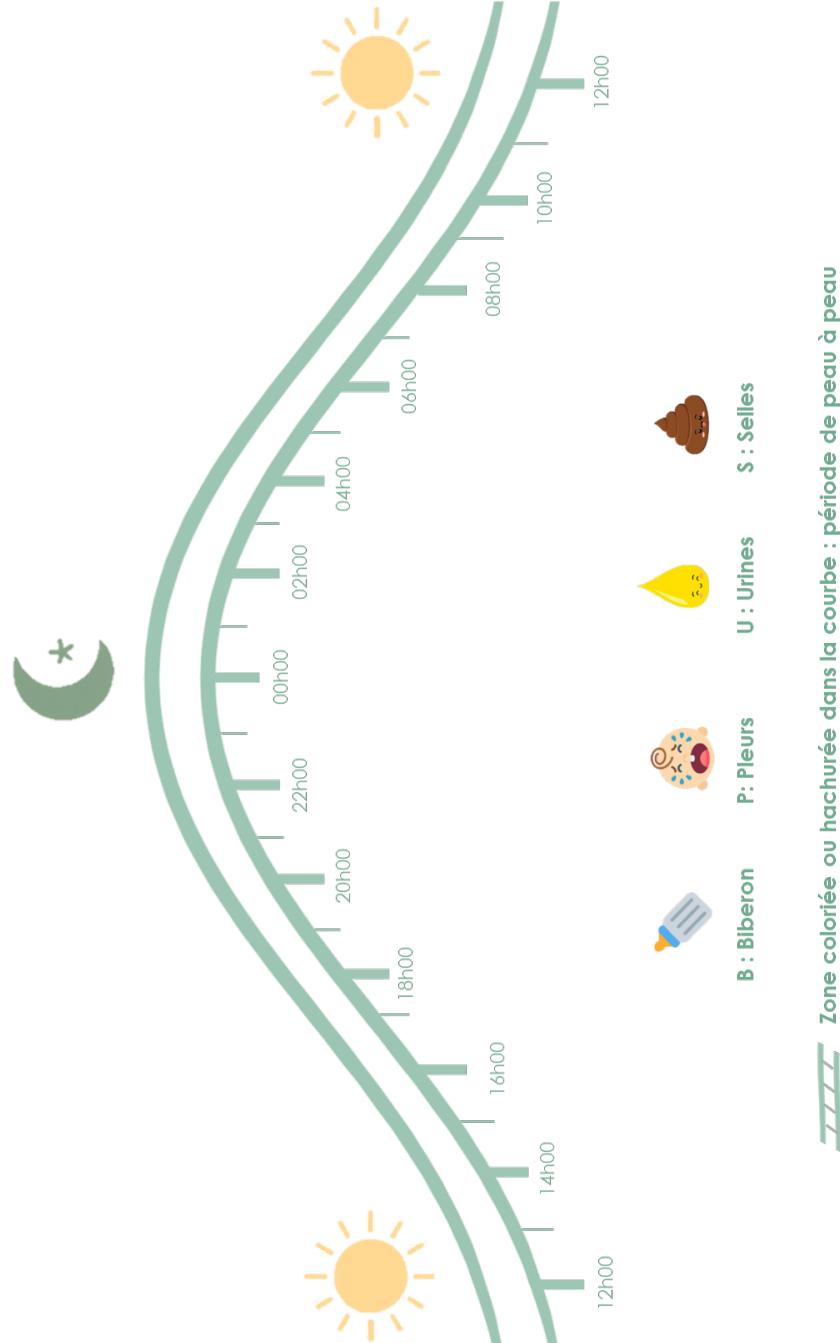
Je me réveille quand j'ai fini de dormir et non parce que j'ai faim !

Je tèterai mieux si je me réveille tout seul.



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

Date :



Cris et pleurs :

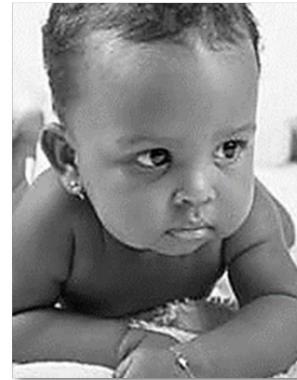
Est-ce que j'ai faim, froid ou mal quelque-part ?
Est-ce que ma couche est pleine ?

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.

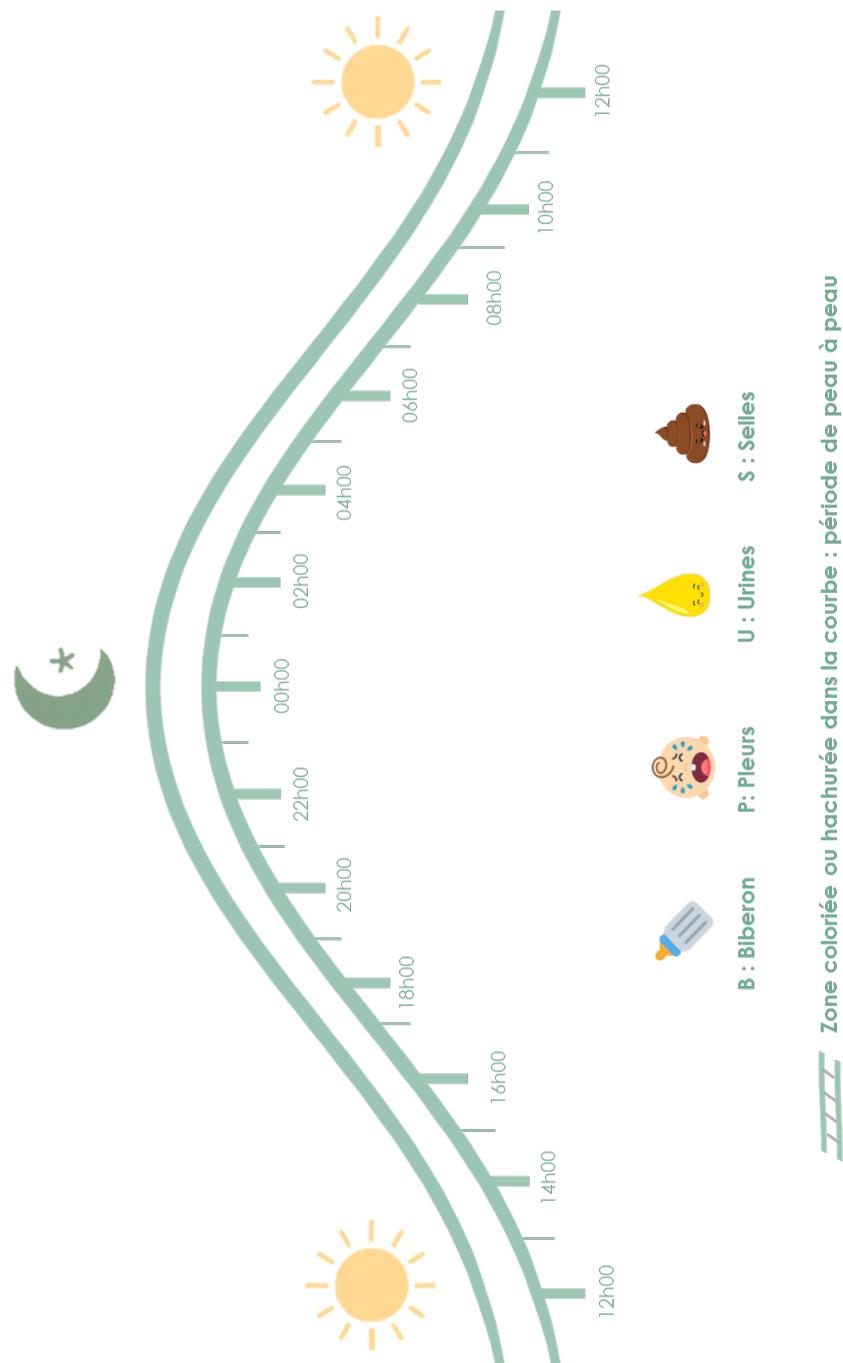
Au cours du 1^{er} mois, je prends en moyenne 90 à 120 mL à chaque biberon.

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 :



Pour notre retour à la maison



7ème jour
=

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) :

.....

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.