



Belvédère  
CENTRE HOSPITALIER

# Petits conseils bien utiles pour bébé...

Ce livret a été élaboré par les sages-femmes,  
les puéricultrices et les pédiatres de l'établissement.

Dernière mise à jour = 2014 04 Petits conseils bien utiles pour bébé





**Naître**, c'est découvrir le monde qui nous entoure.

Naitre, c'est **communiquer**. Il se crée une relation privilégiée faite d'échange entre vous et votre bébé, par les regards, l'odeur, le toucher, la voix.

**Prenez l'habitude de parler à votre bébé**

**parlez-lui** calmement, chaleureusement

**chantez-lui** des comptines

**appelez-le**

**riez** avec lui

**chuchotez-lui** des mots tendres

**expliquez-lui** les bruits qu'il entend dans la rue, à la maison

**nommez-lui** les personnes et les choses qui l'entourent

**racontez-lui** ce que vous faites

**modulez votre voix et vos intonations**, elles plaisent à votre enfant, et l'aideront à mieux comprendre et à mieux utiliser le langage.

Vous trouverez ici de nombreux conseils. D'autres informations précieuses se trouvent dans **le carnet de santé** de votre enfant (p 12 à 16). Bonne lecture !



## L'ALIMENTATION

Avant toute chose, **lavez-vous les mains.**



**Au sein**, l'allaitement est à la règle. Si vous êtes dans l'impossibilité d'allaiter directement, reportez-vous à « comment bien recueillir, conserver et transporter le lait maternel en toute sécurité ».

Après votre sortie, des pédiatres et des sages-femmes spécialement formés à l'allaitement sont disponibles :

- par mail => [soutien.allaitement@ch-belvedere.fr](mailto:soutien.allaitement@ch-belvedere.fr)
- en consultation d'allaitement au Belvédère.

**Au biberon**, ne le réveillez pas pour le faire boire, ne forcez pas et ne le restreignez pas. Il trouvera seul son rythme régulier de tétées. Essayez tout de même de garder un minimum d'une heure entre les repas. Reportez-vous à la notice « comment bien préparer et transporter le lait infantile en toute sécurité ».



**Votre bébé a besoin que vous lui parliez et le regardiez pendant son repas. Pensez à éteindre la télévision.**

L'alimentation répond aux besoins de votre bébé : il grossit au moins de 150 à 200 g par semaine.



## LA TOILETTE DE BEBE

### Lavez-vous les mains

Le bain est un temps d'hygiène mais aussi d'échange, de jeu avec votre bébé ; Choisissez un moment dans la journée où vous êtes disponible et détendu(e).



### La préparation

Organisez-vous et préparez tout le matériel à utiliser avant et après le bain. Augmentez la température de la salle de bain. Vérifiez la bonne température de l'eau ; celle-ci doit être agréable en y trempant le coude (37°C)

### Le bain



Parlez à votre bébé, expliquez lui ce que vous faites. Mouillez-le et savonnez-le sur le matelas à langer avec une noisette d'une base lavante sans savon. Savonnez-le avec vos mains plutôt qu'un gant de toilette, c'est plus doux et plus hygiénique. Rincez-le abondamment dans la baignoire et laissez-le se détendre.

**NE LE LAISSEZ JAMAIS SEUL,  
MEME UN INSTANT,  
LE TEMPS DE REPENDRE AU TELEPHONE**

### La sortie du bain

Séchez-le en commençant par les cheveux, le corps, les plis (en tamponnant) ; ce peut être le moment de le masser avec une crème hydratante, souvent il adore ça. Evitez l'usage des parfums et de l'huile d'amande douce.



## **Les changes**

Changez souvent votre bébé. Préférez le changer pendant son éveil. Lavez les fesses d'avant en arrière pour ne pas ramener les microbes de la région anale vers le sexe. Nettoyez bien dans les petits plis, rincez et séchez. Si les fesses ne sont pas irritées, il est inutile d'appliquer de la crème à chaque change.

## **Le soin du cordon**

Après la naissance, le cordon sèche très rapidement et mettra 1 à 3 semaines pour tomber. Après chaque change et au bain, il faudra le nettoyer avec de la Biseptine et une compresse. Nettoyer bien à la base du cordon où se logent les débris. Une fois le cordon tombé, poursuivez les soins encore quelques jours jusqu'à ce que l'ombilic soit bien cicatrisé.

**NE LAISSEZ JAMAIS VOTRE ENFANT  
SANS SURVEILLANCE SUR LA TABLE A LANGER**

## **LES SELLES ET LES URINES**

### **Les selles**

Le méconium est le terme qui désigne les premières selles les jours suivant la naissance. Elles sont noires, visqueuses, collantes.

Un enfant nourri au sein a des selles, de couleur jaune d'or ou verte, liquides et grumeleuses. Elles peuvent être présentes après chaque tétée les 3 premières semaines. Elles deviennent ensuite moins fréquentes, seulement 1 à 2 fois par semaine.

Un enfant nourri au biberon a au minimum une selle tous les 2 jours, au maximum une selle après le biberon, de couleur jaune à marron, parfois compacte.

Les selles ne doivent pas être blanches ou grises. Si c'est le cas, consultez votre médecin.



## Les urines

Elles sont un des éléments qui permettent de savoir si bébé est suffisamment nourri. Elles sont présentes au moins 3 fois par jour.

## LE POIDS

Votre bébé sera pesé tous les jours pendant votre hospitalisation. Tous les bébés peuvent perdre du poids. C'est normal. Ils perdent jusqu'à 10% de leur poids de naissance (c'est-à-dire qu'un bébé qui pèse 3500 g à la naissance peut perdre 350 g). La reprise de poids commence vers le 4e jour.



## L'ICTERE

Quelques jours après la naissance, la peau et les yeux du bébé peuvent parfois devenir un peu jaune, c'est l'ictère (la jaunisse) du nouveau-né. L'ictère est dû à un excès de bilirubine, ce pigment jaune que le foie immature du petit bébé a du mal à transformer pour l'évacuer. Accumuler trop de bilirubine est dangereux pour le cerveau, c'est pourquoi il faut surveiller l'évolution de l'ictère en mesurant le taux de bilirubine par un bilirubinomètre ou une prise de sang.

Si le taux est trop élevé, votre bébé bénéficiera d'un traitement par photothérapie (lumière bleue) pendant quelques heures.



## **LE SOMMEIL**

### **Le couchage**

Votre bébé dort sur le dos. Un body offert par le Conseil Général de Seine-Maritime vous le rappelle.

Votre bébé dort dans sa « turbulette » ou « gigoteuse » adaptée à sa taille. N'utiliser pas d'oreiller, de couverture ou de couette. Ne le couvrez pas trop.

Alternez la position de la tête.

La température de la chambre doit être à 19°C. Son lit rigide et profond est installé loin du radiateur. Ne fumez jamais en présence de votre bébé.



### **L'endormissement**

Ne donnez jamais à votre bébé de médicament pour dormir.

Ne l'habituez pas à s'endormir avec son biberon. Les pleurs d'endormissement sont normaux.

### **Les nuits**

Le nouveau-né ne fait aucune différence entre le jour et la nuit. Progressivement, la durée de sommeil au cours d'une nuit va augmenter. En attendant, adaptez-vous à son rythme.

### **Je dors sur le dos, je joue sur le ventre**

Dans la journée, pour jouer et se détendre, il peut être installé sur un tapis d'éveil, à condition de rester près de lui. Si l'enfant appuie sa tête toujours du même côté, essayez d'alterner sa position et réservez le Cosy aux transports.



## LES PLEURS

Les pleurs sont le seul moyen pour bébé de se manifester. C'est donc normal qu'il pleure, le plus difficile est de savoir pourquoi ! **OBSERVEZ, SOYEZ A L'ECOUTE DE VOTRE ENFANT**, et avec le temps, vous apprendrez à reconnaître et à différencier ses pleurs. Mais il n'est pas forcément utile de toujours attendre les pleurs d'un enfant pour répondre à sa demande.

### **Il a faim**

Bébé sait vous le rappeler. Inutile de le faire patienter.

### **Sa couche est mouillée**

Un petit coup d'œil rapide vous informe.



### **Il a besoin d'un câlin**

Prenez-le dans les bras, n'écoutez les commentaires « c'est un caprice », bébé a besoin d'être cajolé, il se sent bien dans les bras, c'est rassurant de sentir l'odeur de maman ou de papa. A quelques heures, quelques jours de sa naissance, le bébé qui a vécu dans votre ventre au chaud (37°C), 24h/24, dans le noir tout le temps, a besoin de s'habituer très progressivement à ce grand changement pour lui. Pas de caprice, mais un vrai besoin d'être accompagné pour découvrir cette nouvelle vie.

### **Il a mal**

Les pleurs de douleur sont différents et accompagnés d'une crispation importante du visage et de ses membres. Si rien ne peut le calmer, consultez.



### **Les pleurs du soir**

Tous les jours en fin de journée, certains bébés ont des crises de pleurs que rien ne calme. Ce sont des pleurs de décharge, pour évacuer les tensions de la journée. Bercez votre bébé, **parlez-lui calmement**, répondez à son besoin de succion, donnez-lui un bain, soyez patients, ces crises disparaissent.

Si vous êtes déconcertés, si vous ne supportez plus ces pleurs :  
**NE CRIEZ PAS ET SURTOUT NE SECOUÉZ JAMAIS VOTRE BEBE**  
CAR CE MOMENT D'ENNERVEMENT PEUT LAISSER  
DES **SEQUELLES NEUROLOGIQUES**

### **Le pic de croissance**

A 3 semaines et 8 semaines, votre enfant va être très agité pendant 24 à 48 heures. C'est normal. Cette période, importante pour son développement, entraîne souvent un découragement de la maman qui doute soit de son allaitement, soit de ses compétences. Soyez confiante ! Cela correspond à une activité de son cerveau qui grandit. Si votre enfant est au sein, il va demander toute la journée, sans pour autant manger plus en quantité. Si il est au biberon, câlinez-le.

### **Il a des coliques**

Bébé pleure après le repas, il gesticule et agite ses jambes. Il a du mal à se calmer dans les bras. Il aït possible qu'il ait mal au ventre. Rassurez-le, ces troubles sans gravité disparaissent en quelques semaines. En attendant, un rôl ou une régurgitation le calmeront peut-être. Lui masser le ventre, le coucher sur votre avant-bras, marcher un peu, chanter ou parler, peuvent être efficace.



### **Les pleurs pour s'endormir**

Après une tétée, les enfants s'endorment dans une phase de sommeil agité avec parfois les yeux ouverts. Ne les prenez pas à ce moment là, ils dorment déjà !



## LA TEMPÉRATURE

Il est conseillé de prendre la température de bébé les 2 ou 3 premiers jours du retour à domicile. N'oublions pas qu'il fait 25° dans les chambres de la maternité et 19° à la maison. Il faut adapter les vêtements à la température de l'enfant et ensuite ne prendre sa température que s'il paraît avoir froid ou chaud.

La température normale, sous le bras, est comprise entre 36° et 37°. Ne prenez la température rectale que si vous doutez.

En cas de **fièvre, température rectale supérieure ou égale à 38°** :

- Ne fait-il pas trop chaud dans la pièce ?
- Découvrez votre bébé et proposez-lui à boire (le sein ou le biberon)
- **Contrôlez la température une heure après**. Si la fièvre persiste **une heure après** (bébé de moins de 3 mois) **et/ou** que l'état de votre bébé vous inquiète (gémissements, fatigue, perte d'appétit, mauvais teint...) consultez rapidement aux urgences pédiatriques **du CHU**, de jour comme de nuit.

## LE CARNET DE SANTE

C'est un document confidentiel. Vous y trouvez un complément d'information. N'hésitez pas à le consulter. Présentez-le à chaque consultation. Pensez à l'emporter lors de vos voyages. Il accompagnera votre enfant jusqu'à l'adolescence.



## LA SECURITE EN VOITURE

Attachez votre enfant dans un des dispositifs (Cosy, siège-auto) à son poids et homologué par la Sécurité routière. Attachez votre enfant même pour un trajet très court. A l'avant, désactivez l'airbag.

L'ensemble du personnel du Belvédère  
vous souhaite un bon retour à la maison.



Centre hospitalier du Belvédère  
72, rue Louis Pasteur - BP 45  
Centre ville  
76131 Mont Saint Aignan Cedex  
Tél. : 02 35 15 64 64  
[www.ch-belvedere.fr](http://www.ch-belvedere.fr)