



Les premiers jours de maman et bébé

informations pour les patients

INTRODUCTION	3
CE QU'IL FAUT SAVOIR JOUR 0	6
CE QU'IL FAUT SAVOIR JOUR 1	8
CE QU'IL FAUT SAVOIR JOUR 2	12
CE QU'IL FAUT SAVOIR JOUR 3	14
CE QU'IL FAUT SAVOIR JOUR 4	16
RETOUR À LA MAISON	21
Entretien de sortie	
Les soins du bébé à domicile	
La récupération de la maman à domicile	
L'allaitement	
Le biberon	
QUESTIONS	29

Bienvenue à notre Maternité.

Ce livret vous permettra de noter tous les détails utiles concernant votre bébé. Vous y trouverez également de nombreux conseils et informations qui vous aideront dans les premiers jours qui suivent l'accouchement.

Si vous avez encore des questions, n'hésitez pas à nous les poser. Notre équipe est toujours prêt à vous aider.

Nous vous souhaitons un agréable séjour à la maternité de notre hôpital.

L'équipe médicale et les sages-femmes de la maternité,
Hospitalisation femme A (E 431)



Jour de l'accouchement : . . / . . / Heure de la naissance :

Longueur : cm	Périmètre crânien : cm	Poids à la naissance : g
-------------------------------	--	--

Poids à la naissance -7 % = Poids à la naissance -10 % =

Suivi à domicile par

Évolution du poids

	date	poids	différence
	Jour 0		
	Jour 1		
	Jour 2		
	Jour 3		
	Jour 4		
	Jour 5		
	Jour 6		
	Jour 7		

CE QU'IL FAUT SAVOIR JOUR 0

Pour Maman

maman

- ❁ Demandez un antalgique à la sage-femme si vous ressentez des douleurs au niveau de l'épisiotomie. En cas de gonflement, l'application de glace vous soulagera.
- ❁ Si vous avez subi une césarienne, on vous administrera d'office des antalgiques. Si cela ne suffit pas, prévenez la sage-femme.
- ❁ Il est possible que vous éliminiez de petits caillots de sang. En cas de gros caillots, il est préférable de prévenir la sage-femme.
- ❁ Buvez suffisamment d'eau. Vous devriez pouvoir uriner dans les 6 heures qui suivent un accouchement spontané. Après une césarienne, vous garderez une sonde vésicale pendant environ 24 heures.
- ❁ Essayez de vous coucher à temps, généralement c'est la première nuit que les bébés dorment le mieux. Profitez donc pleinement de ces heures de sommeil.

Pour Bébé



- ♥ Il est normal qu'après l'accouchement le bébé soit un peu agité et qu'il tombe ensuite dans un sommeil profond. C'est souvent le cas après votre arrivée dans le service de maternité.
- ♥ Étant donné qu'il va dormir profondément, il faudra sans doute le réveiller pour sa prochaine tétée. Pour garantir un bon allaitement, il est important que vous donniez régulièrement le sein à votre bébé. N'hésitez pas à demander l'aide de la sage-femme.
- ♥ Il est préférable de changer votre bébé avant la tétée pour vérifier si la couche contient des urines ou des selles. Le changer permet aussi de le réveiller pour la tétée. Pendant que vous le changez, vérifiez également sa **température**.
- ♥ Notez soigneusement tous les paramètres dans ce livret.
- ♥ Votre bébé devrait normalement uriner et faire des selles (méconium) pour la première fois dans les 24 heures.



Jour 0 : . . . / . . . / Poids :

Vitamines : D Nombriil :

Sage-femme pour le suivi à domicile :

heure	temp.	vomis- sements	urine	selles	couleur des selles	contact peau à peau	alimentation biberon/ sein	aspiration	remarques conseils
0									
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									

Pour Maman

maman

- ❁ La sage-femme vous rend visite tous les jours pour vérifier certains paramètres : tension artérielle, pouls, température, utérus, pertes de sang, éventuellement épisiotomie ou cicatrice de la césarienne. Cette visite se fait toujours le matin.
- ❁ Vous avez eu une césarienne ? Aujourd'hui, la sage-femme va vous mobiliser : elle vous aidera à vous lever pour la première fois, à vous laver, à vous remettre en mouvement ...
- ❁ Essayez de vous reposer suffisamment et de limiter les visites. Le jour de l'accouchement, vous avez certainement eu un pic d'adrénaline, mais aujourd'hui, vous êtes très probablement terrassée par la fatigue.
- ❁ Préparez-vous à passer une nuit « difficile ». C'est souvent la deuxième nuit qui est la plus compliquée pour les bébés, ils réclament davantage le sein et ont besoin d'un contact peau à peau. Il est donc plus que nécessaire que vous vous reposiez pendant la journée.
- ❁ Si vous avez accouché de votre premier enfant par voie basse, vous resterez hospitalisée jusqu'au troisième jour. Pour un deuxième enfant ou suivant, vous pourrez rentrer chez vous dès le deuxième jour. Après une césarienne, vous devrez rester hospitalisée jusqu'au quatrième jour.
- ❁ La veille de votre départ, la sage-femme organisera un entretien de sortie avec les deux parents ; vous pourrez poser toutes vos questions. Pendant votre séjour, notez déjà vos questions afin de ne rien oublier. Vous trouverez une page blanche à la fin de ce livret. Le gynécologue ou le responsable du soutien clinique vous rendra également visite avec des documents de sortie et répondra à vos questions.
- ❁ Contactez de préférence dès aujourd'hui la sage-femme qui prendra le relais à domicile afin de régler les dispositions pratiques pour votre suivi à la maison.



Jour 1 : . . . / . . . / Poids :

Vitamines : D Nombriil :

Conseils :

heure	temp.	vomis- sements	urine	selles	couleur des selles	contact peau à peau	alimentation biberon/ sein	aspiration	remarques conseils
0									
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									



Pour Bébé



- ♥ Le mot d'ordre du jour est « l'alimentation à la demande », car le nouveau-né va probablement vouloir manger beaucoup plus que le jour de sa naissance.
- ♥ Aujourd'hui, votre bébé sera lavé entièrement pour la première fois. Nous allons vous montrer comment faire.
- ♥ Son poids est contrôlé quotidiennement. Les premiers jours, il est normal qu'un bébé perde un peu de poids.
- ♥ Le contact avec la peau est capital, câlinez votre bébé chaque fois que lui ou vous en ressentez le besoin.
- ♥ **Le pédiatre vous rend visite** et effectue les premiers examens dans la chambre.

CE QU'IL FAUT SAVOIR JOUR 2

Pour Maman

maman

- ❁ Si vous allaitez, vos seins peuvent sembler plus lourds et plus volumineux. Demandez conseil à la sage-femme si c'est douloureux.
- ❁ Aujourd'hui, la sage-femme va effectuer une prise de sang pour vérifier si le taux de fer dans votre sang n'est pas trop bas.
- ❁ Après un accouchement, le retour à un transit normal peut prendre un peu de temps. Buvez beaucoup d'eau et prenez le temps d'aller aux toilettes. Ne reportez surtout pas ce moment. Si vous rencontrez des difficultés, parlez-en à votre sage-femme.

Pour Bébé



- ♥ Aujourd'hui, vous allez donner **le bain** à votre bébé avec les conseils de la sage-femme. Lorsque la cicatrice de nombril est sèche, la sage-femme retire le clamp.
- ♥ Il est normal que la couleur des selles de votre bébé évolue, passant du noir au brun clair-jaune.
- ♥ La saturation en oxygène de votre bébé sera également contrôlée aujourd'hui à l'aide d'un petit appareil qui mesure le degré de saturation du sang en oxygène. Ce test sera effectué par la sage-femme dans la chambre.
- ♥ Si vous quittez l'hôpital aujourd'hui, la sage-femme mesurera le taux de bilirubine chez votre bébé à l'aide d'un appareil spécial. Si votre bébé a le teint jaune, cela peut être le signe d'un taux élevé de bilirubine dans le sang. Dans tous les cas, il est conseillé de toujours placer le lit de votre enfant à la lumière du jour.



Jour 2 : . . . / . . . /

Poids : -7% -10%

Vitamines : D

Nombriil : retirer le clamp :

Conseils :

heure	temp.	vomis- sements	urine	selles	couleur des selles	contact peau à peau	alimentation biberon/ sein	aspiration	remarques conseils
0									
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									

CE QU'IL FAUT SAVOIR JOUR 3

Pour Maman

maman

- ❁ Si vous ne parvenez toujours pas à aller à la selle, il est préférable d'en parler avec votre sage-femme. Elle pourra éventuellement vous proposer des médicaments pour favoriser le transit intestinal. Il reste bien évidemment important de boire beaucoup d'eau.
- ❁ À partir d'aujourd'hui, vous pourriez être victime de ce que l'on appelle le baby blues, cette période de déprime propre aux jeunes mamans. N'hésitez pas à laisser vos larmes couler ! Reposez-vous un maximum et accordez-vous du temps pour vous habituer à votre nouvelle vie. Vivez au rythme de votre bébé et reposez-vous quand il dort, y compris pendant la journée.

Pour Bébé



- ♥ Lors du passage du méconium à des selles normales, les bébés peuvent ressentir des crampes, ce qui entraîne souvent des crises de larmes.

Mais il peut aussi y avoir d'autres raisons pour lesquelles votre bébé pleure : sa couche est sale, il a trop froid ou trop chaud, il y a trop d'agitation autour de lui, il se sent seul... Les pleurs sont le moyen qu'utilise votre bébé pour communiquer. Le contact peau à peau, réconforter et câliner votre bébé sont une nécessité absolue pour votre enfant !

- ♥ Si votre bébé est né depuis 72 heures, le pédiatre pourra effectuer l'examen du septième jour ou discutera avec vous des dispositions nécessaires pour cet examen.



Jour 3 : . . . / . . . /

Poids : -7% -10%

Vitamines : D

Nombriil : retirer le clamp :

Conseils :

heure	temp.	vomis- sements	urine	selles	couleur des selles	contact peau à peau	alimentation biberon/ sein	aspiration	remarques conseils
0									
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									

CE QU'IL FAUT SAVOIR JOUR 4

Pour Maman

maman

- ✿ Si vous avez eu une césarienne, vous pourrez rentrer chez vous aujourd'hui.
- ✿ La sage-femme continuera à faire les soins de la cicatrice de la césarienne à domicile. Le 6^e jour, elle retirera le pansement et enlèvera les éventuels points de suture.

Pour Bébé



- ♥ Aujourd'hui, votre bébé sera soumis au test de Guthrie. Si vous êtes encore à la maternité, la sage-femme effectuera ce test dans la chambre, en prélevant un peu de sang au niveau de la main de votre bébé. Si vous avez quitté la maternité, la prise de sang sera effectuée à domicile par la sage-femme. Ce test détecte un certain nombre de maladies métaboliques. Ce n'est qu'en cas de résultat anormal que votre médecin vous contactera.
- ♥ Si la couleur de la peau de votre bébé est encore un peu trop jaune, on pourra vérifier en même temps le taux de bilirubine dans son sang. Les résultats de ce test seront disponibles après environ une heure.

Jour 4 : . . . / . . . /

Poids : -7% -10%

Vitamines : D

Conseils :

heure	temp.	vomis- sements	urine	selles	couleur des selles	contact peau à peau	alimentation biberon/ sein	aspiration	remarques conseils
0									
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									

Jour 5 : . . . / . . . /

Poids : -7% -10%

Vitamines : D

Conseils :

heure	temp.	vomis- sements	urine	selles	couleur des selles	contact peau à peau	alimentation biberon/ sein	aspiration	remarques conseils
0									
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									

Jour 6 : . . . / . . . / Poids : -7% -10%

Vitamines : D Conseils :

heure	temp.	vomis- sements	urine	selles	couleur des selles	contact peau à peau	alimentation biberon/ sein	aspiration	remarques conseils
0									
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									

Jour 7 : . . . / . . . /

Poids : -7% -10%

Vitamines : D

Conseils :

heure	temp.	vomis- sements	urine	selles	couleur des selles	contact peau à peau	alimentation biberon/ sein	aspiration	remarques conseils
0									
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									

RETOUR À LA MAISON

Entretien de sortie

Bébé

- Soins du nombril
- Couleur de la peau
- Température
- Selles : diarrhée ou constipation
- Soins des ongles, des oreilles, des yeux, du nez
- Soins de la peau
- Médicaments et vitamines
- Transport en voiture
- Prévention de la mort subite du nourrisson

Maman

- Contrôle chez un gynécologue 6 à 8 semaines après l'accouchement
- Changements hormonaux/post-grossesse +/- 6 semaines
- Température
- Pertes de sang
- Problèmes urinaires et intestinaux
- Plaie chirurgicale
- Repos
- Kinésithérapie
- Contraception

Allaitement maternel

- Importance du contact avec la peau
- Alimentation à la demande
- Signaux de la faim
- Confusion des mamelons et de la secette
- Maintenir la production de lait
- Tirer le lait (manuellement et électriquement)
- Positions d'allaitement
- Comment présenter le sein correctement
- Alimentation solide et liquide de la maman
- Signes d'un allaitement efficace
- Allaitement exclusif jusqu'à 6 mois
- Engorgement mammaire – inflammation mammaire
- Mamelons douloureux
- Poussées de croissance
- Durée de conservation du lait maternel
- Aide à l'allaitement à domicile

Allaitement bébé au lait artificiel

- Nombre de repas
- Stérilisation et préparation des biberons
- Importance du contact avec la peau
- Signaux de la faim
- Poussées de croissance
- Vomissements et diarrhée

Les soins de votre bébé à la maison

Température

- Sa température doit se situer entre 36,5 et 37,5 °C.
- À partir de 38 °C on parle de fièvre et à partir de 38,5 °C on parle de fièvre sévère chez le nouveau-né. Si c'est le cas, consultez immédiatement un médecin.

Soins du nombril

- Après le bain, séchez bien bord du nombril avec un essuie propre.
- Si le nombril est entré en contact avec des selles ou de l'urine : nettoyez-le à l'eau claire et séchez-le bien ensuite.

Soins des ongles et des oreilles

- Ne coupez pas les ongles pendant les 6 premières semaines. À certains endroits, ils sont encore attachés à la peau et vous risqueriez de l'abîmer.
- N'utilisez pas de coton-tige pour les oreilles de votre bébé. Vous pourriez en effet endommager ses tympans. Utilisez une petite boule d'ouate pour enlever l'excès de cérumen.

Vitamines

- Chaque nouveau-né reçoit chaque jour 6 gouttes de vitamine D (D-cure) par jour jusqu'au moins 1 an. Vous pouvez donner les gouttes plus longtemps : cela aide à la formation osseuse.
- Les bébés allaités reçoivent un supplément de vitamine K (Konakion) une fois après la naissance. Après, ce n'est plus nécessaire car la vitamine est présente dans le lait maternel. La vitamine K est essentielle à la coagulation du sang. En cas d'allaitement artificiel la vitamine K est intégrée dans la préparation du lait en poudre.

Médicaments

Ne donnez jamais de médicaments de votre propre initiative !
Ni suppositoires, ni analgésiques, ni sirop contre la toux, ni remèdes homéopathiques ou à base de plantes, etc.

Comportement inhabituel

Somnolence, irritabilité, respiration difficile, gémissements, visage très pâle ou qui devient bleu ... ? Demandez conseil à votre sage-femme ou consultez un médecin.

Rythmes de sommeil et d'éveil

Les bébés ont leurs propres rythmes de sommeil et d'éveil, qui ne sont pas toujours bien synchronisés avec ceux des parents. Il est important de suivre autant que possible le propre rythme de sommeil, d'éveil et d'alimentation de votre bébé, les perturbations fréquentes de ce rythme sont en effet une cause d'agitation chez les nouveau-nés.

Prévention de la mort subite du nourrisson

- La température de la chambre doit idéalement se situer autour de 18 °C.
- Aérez bien la chambre.
- Soyez toujours près de votre bébé. La journée dans le salon, la nuit dans votre chambre. Ceci est recommandé jusqu'aux 6 mois du bébé. Une présence a un effet protecteur.
- Les enfants de parents non-fumeurs ont un risque plus faible de mort subite du nourrisson. Il est essentiel de ne pas fumer dans la maison et d'éviter les odeurs de cigarette sur les vêtements et dans l'environnement. Cela vaut également pour les autres lieux que vous fréquentez avec votre bébé (famille, amis, baby-sitter, ...).
- N'utilisez pas d'oreiller, de couette et de tour de lit dans le lit d'enfant.

Ne placez pas de peluches près de la tête de votre bébé.

Assurez-vous que votre enfant ne puisse pas disparaître sous les couvertures ou utilisez un sac de couchage bien ajusté.

- N'habillez pas votre enfant trop chaudement et n'utilisez jamais de couverture électrique ou de coussins à noyaux de cerise pour votre bébé.
- Couchez toujours votre bébé sur le dos. Si le bébé est éveillé et est surveillé, vous pouvez placer votre enfant sur le ventre. Ceci favorise son développement moteur.
- Après des pleurs, allez toujours regarder comment votre bébé s'est endormi.
- Ne vous endormez pas dans le canapé avec votre bébé.
- Soyez prudente avec les animaux domestiques. Ne laissez jamais votre animal seul avec le bébé et veillez à ce qu'il ne s'allonge pas trop près ou sur votre bébé.
- L'allaitement maternel a un effet protecteur contre la mort subite du nourrisson.

La récupération de la maman à domicile

Pertes de sang

- Les saignements peuvent durer jusqu'à 6 semaines.
- Après quelques jours, les pertes prennent une couleur brun-rose pour devenir blanc-jaunâtre à la fin.
- Consultez votre sage-femme si vous perdez à nouveau beaucoup plus de sang rouge ou de caillots. En cas de fièvre, de pertes malodorantes, de douleurs abdominales persistantes ou si vous ne vous sentez pas bien, demandez conseil à votre sage-femme ou votre médecin.
- Tant que vous perdez du sang, il est déconseillé de prendre un bain, d'utiliser des tampons ou des produits à base de savon par voie vaginale ou d'avoir des rapports sexuels.

Déchirure ou épisiotomie

- La plaie se guérira d'elle-même, il n'y a rien de plus à faire.
- Il est toutefois important de garder la zone autour de la plaie bien propre.
- Si vous continuez à être gênée ou si la douleur réapparaît, consultez votre sage-femme ou un médecin.
- Après environ 6 semaines, la plaie devrait normalement être suffisamment cicatrisée.

Kinésithérapie

- Il est recommandé de renforcer les muscles de votre plancher pelvien dès que possible.
- Six semaines après l'accouchement, vous pourrez commencer des exercices appropriés avec le kinésithérapeute. Vous trouverez un kinésithérapeute spécialisé via www.bicap.be.

Le mythe du nuage rose

Certaines mamans développent un « amour » instantané pour leur bébé très rapidement après la naissance. Mais ce n'est pas le cas de toutes les mamans. Le bébé est un nouvel être dans votre vie et vous devez apprendre à le connaître. Sans compter que votre vie sera complètement différente à partir de maintenant ; il faut donc prendre vos marques. Il est tout à fait normal si vous avez parfois des idées un peu plus sombres.

Toutefois, si vous vous sentez sans énergie, extrêmement anxieuse ou déprimée, demandez de l'aide en temps utile, par exemple à votre médecin ou à votre sage-femme.

Césarienne

- Ne soulevez pas de charges de plus de 5 kg pendant les 6 premières semaines.
- Une nouvelle grossesse vous est déconseillée pendant la première année.

L'allaitement maternel

- ✓ La base de l'allaitement maternel est le principe de l'offre et de la demande. Pour produire suffisamment de lait pour votre bébé, il est important de le mettre au sein chaque fois qu'il le demande, y compris la nuit.
- ✓ Si vous le souhaitez, vous pouvez tirer votre lait. À la place d'une tétée ou si vous voulez augmenter votre production de lait. Tirez votre lait entre les tétées ou pendant quelques minutes juste après une tétée. Lorsque vous tirez votre lait, veillez à suivre autant que possible le rythme des repas de votre bébé. Vous pouvez louer un tire-lait auprès de votre mutuelle ou dans une pharmacie. Prévoyez cela avant votre sortie de l'hôpital.
- ✓ Pendant les premières semaines d'allaitement, il est préférable d'éviter de donner une tétine à votre enfant pour qu'il ne s'habitue pas à une autre façon de téter et de boire.
- ✓ La durée de l'allaitement dépendra de vos propres envies, des besoins de votre bébé, de votre travail... Le plus important est que vous et votre famille soyez à l'aise avec ce choix.
- ✓ Jusqu'à 6 mois, un bébé n'a besoin d'aucun autre aliment que le lait maternel. La transition vers l'alimentation solide peut se faire à partir de 4 mois, mais elle n'est pas indispensable à la santé d'un bébé allaité. Après 6 mois, il est toutefois important d'introduire des légumes, mais vous pouvez bien sûr continuer à l'allaiter en parallèle.

- ✓ Vous, la maman, pouvez en principe manger et boire de tout. Limitez toutefois la consommation de **caféine** (café ou thé, cola ou autres boissons énergétiques riches en caféine). Ne buvez pas d'**alcool** si vous allaitez. L'alcool est nocif pour votre bébé et il passe directement dans le lait maternel.

- ✓ **Infection mammaire**. Les symptômes possibles sont les suivants : rougeur, chaleur et douleur dans les seins, induration douloureuse sur les seins, sensation de malaise général, fièvre et frissons. Si vous pensez avoir une infection mammaire, contactez immédiatement votre sage-femme. Elle prendra une série de mesures pour combattre l'infection. Votre bébé peut continuer à prendre le sein en toute sécurité. Il est important de vider correctement les seins en allaitant souvent votre bébé ou en tirant fréquemment votre lait, en appliquant de la chaleur avant la tétée ou en massant les indurations pendant la tétée. S'il n'y a pas d'amélioration après 24 heures, il est préférable de consulter un médecin pour éventuellement commencer un traitement par antibiotiques. Informez votre médecin que vous souhaitez poursuivre l'allaitement afin qu'il vous prescrive les antibiotiques appropriés.

- ✓ Si vous avez besoin d'une aide supplémentaire, vous pouvez faire appel à votre sage-femme ou à une consultante en lactation.

Consultez également les brochures de Kind en Gezin ou de l'Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE).

© novembre 2022 UZ Leuven

Ce texte et ses illustrations ne peuvent être reproduits qu'avec l'accord du service Communication de l'UZ Leuven.

Conception et réalisation

Ce texte a été rédigé par le service de gynécologie et obstétrique en collaboration avec le service Communication.

Cette brochure peut également être consultée sur www.uzleuven.be/brochure/701578.

Les remarques ou suggestions concernant cette brochure peuvent être adressées à communicatie@uzleuven.be.

Éditeur responsable
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tél. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Consultez votre dossier médical
sur nexushealth.com ou

