



Carnet de bord

PRÉNOM :



Pendant le séjour, vous rencontrerez :

Sages-femmes

Puéricultrices

Infirmières

Auxiliaires de puériculture

Aides soignantes

Gynécologues

Pédiatres

Nous avons beaucoup à apprendre les uns des autres,
jour après jour et nuit après nuit.

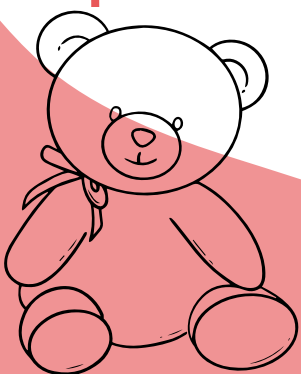
Ce carnet nous aidera à faire connaissance.

Vous trouverez dans ce carnet des informations sur :

- **Mes rythmes et mes besoins**
- **Mon alimentation au sein**
- **La proximité** avec vous
- **Mon suivi**
- Et aussi **des conseils pratiques**

Vous pourrez indiquer comment s'est déroulée ma journée

Et aussi noter tout ce à quoi vous devez penser.



Notre aventure commence

J'étais dans un cocon bien chaud, nourri en continu par le cordon et le placenta, bercé par les mouvements, rassuré par les battements réguliers de ton cœur et les bruits rigolos de tes intestins. Parfois je trouvais mon pouce, je savourais le goût du liquide amniotique et j'avais même le hoquet quand je t'étais trop vite.

D'abord là ...



Et enfin me voilà sur ton ventre

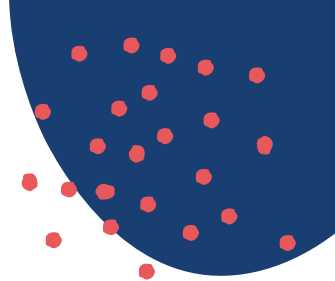


A PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUT CHANGE !



Le saviez vous ?

Le peau à peau avec le nouveau né a des intérêts médicalement prouvés : ce soin permet à bébé de stabiliser son rythme cardio respiratoire, son taux de sucre, sa température, tout en le rassurant et l'apaisant. Les règles de sécurité à respecter sont essentielles : nouveau né placé nu en ventre à ventre contre la poitrine nue de son parent (partie haute du thorax : plan dur), bien recouvert d'une polaire bordée, avec la tête bien tournée sur le côté car non fléchi, visage visible et dégagé, lèvres roses et narines à portée de regard, bébé à portée de bisou !



Laissez-moi m'habituer doucement à mon rythme, à mes nouveaux repères

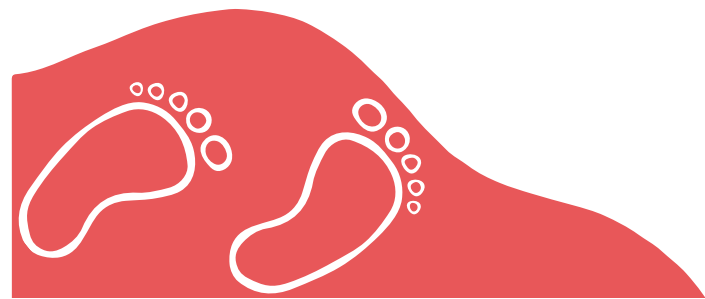
Là où je me sens le mieux, c'est nu en peau à peau contre la poitrine d'un de mes parents.

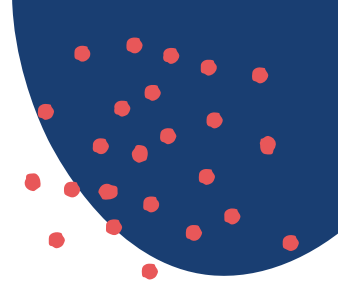
J'y retrouve les sensations que je connaissais avant de naître et cela me rassure.

J'AI BESOIN DE COMMUNIQUER AVEC MES PARENTS

Surtout par le regard, quand je suis éveillé et calme.
Et oui, je vous regarde déjà.

J'ai aussi d'autres façons de communiquer : des petits mouvements de langue, de bouche et des attitudes que vous apprendrez à décrypter. Je me repère aussi beaucoup avec les odeurs contre le cou et la poitrine de maman. Je pleure, cela m'arrive fréquemment, parce que je ne sais pas encore gérer les situations déplaisantes. Souvent, vous arriverez à trouver ce qui me dérange, mais parfois, il arrivera que personne ne sache pourquoi !





“ Apprivoiser l’allaitement ”

Dans les 2 heures suivant ma naissance, il est habituel que je présente un grand moment d’éveil propice aux premières découvertes. Souvent ma 1^{ère} tétée a lieu en salle de naissance pendant cette période.

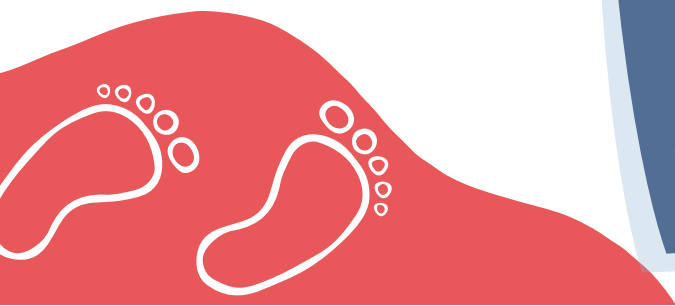
Ensuite durant 12 à 24h, il est fréquent que je dorme. Il faudra alors favoriser mes tétées régulièrement par des stimulations douces et par le peau à peau avec l’odeur de maman. Par contre, en soirée, je peux me réveiller plus facilement et être actif la 1^{ère} nuit avec un besoin de contact et de réassurance important, j’ai besoin de te sentir près de moi. Il n’est pas rare que je t’empêche de dormir les premières nuits.

Je peux être gêné par des glaires abondantes après la naissance. Les 1^{ères} selles (le méconium, noir et épais) sont émises dans les 24 à 48 heures. Les urines sont peu abondantes au démarrage (1 à 2 par jour) Comme j’ai moins de 24h de vie, on ne me fera pas de bain afin de m’aider à réguler ma température (entre 36,7°C et 37,3° C). Le pédiatre viendra faire mon premier examen (ou demain, selon l’heure de ma naissance)


Le rôle du conjoint dans les débuts de l’allaitement est primordial !

- Soutenir dans les moments de doute
- favoriser le repos de maman/bébé (aide au change, gestion des visites, relais peau à peau)

Pensez à consulter sur la tablette le guide de l’allaitement maternel



| DATE : | POIDS : | | | | | | | | | | RÉGIME : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Heures | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ma température | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Je fais du peau à peau | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Je bois | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Selles | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Urines | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Soin ou bain | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Autre | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



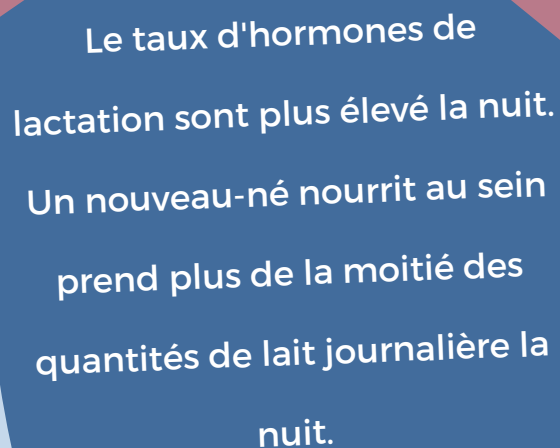


J1

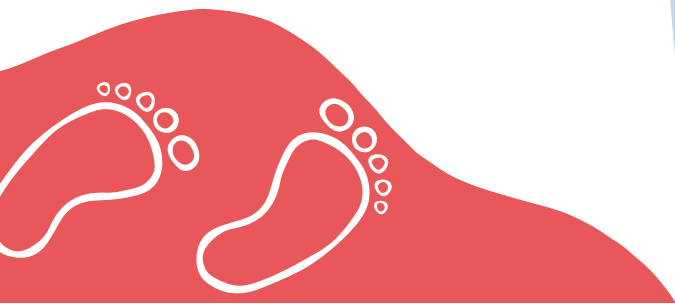


Apprendre à téter est parfois un peu long et j'ai besoin de ton encouragement et de ta patience. Je tète le colostrum surtout si on m'y encourage par des contacts doux et répétés avec le sein. Si je dors beaucoup, on peut me donner ton colostrum à la petite cuillère. La technique s'appelle l'expression manuelle et l'équipe t'aidera à la réaliser. Il est possible que tes mamelons soient sensibles en début d'allaitement. Appliquer du colostrum en fin de tétée sur tes mamelons est recommandé. La nuit, je tète souvent plus que le jour. Cela reflète mon besoin de réassurance mais aussi les mécanismes de mise en route de la glande mammaire : tant que la montée de lait n'est pas faite, les très nombreuses tétées stimulent sa mise en route.


Si ma température le permet et que j'ai plus de 24h de vie, on me fera peut être mon premier bain. Si le pédiatre ne m'a pas examiné hier, il le fera aujourd'hui. Je perds du poids les 2 à 3 premiers jours (environ 10%). Je reste gêné par les glaires Je peux débuter un ictère (jaunisse du nourrisson) sans gravité, qui sera suivi et traité.



Le taux d'hormones de lactation sont plus élevé la nuit. Un nouveau-né nourrit au sein prend plus de la moitié des quantités de lait journalière la nuit.



| DATE : | POIDS : | RÉGIME : |
|------------------------|----------------|-----------------|
| Heures | | |
| Ma température | | |
| Je fais du peau à peau | | |
| Je bois | | |
| Selles | | |
| Urines | | |
| Soin ou bain | | |
| Autre | | |



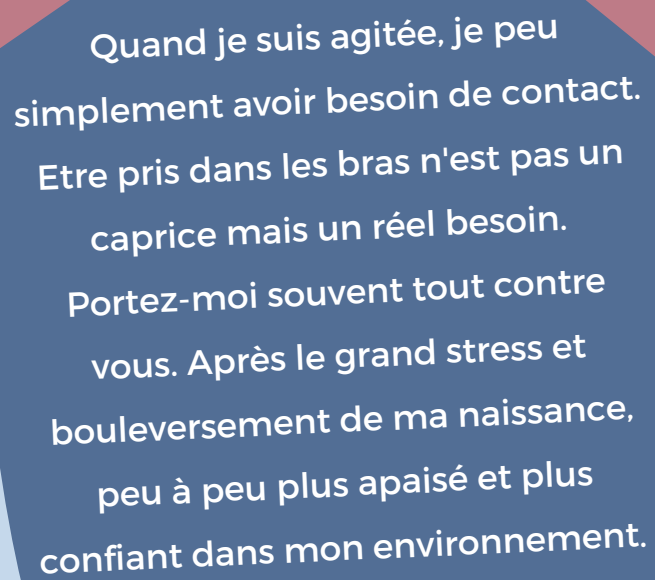


J 2

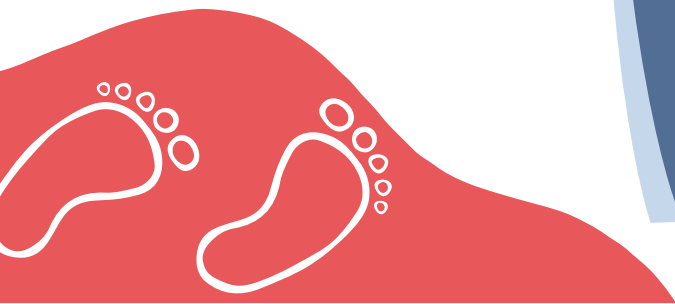


Les périodes idéales pour bien téter sont les moments d'éveil calme : je fais des mouvements de langue et de bouche, je cherche à me nicher contre toi : je suis disponible pour une bonne tétée. Tu peux me mettre au sein autant de fois et aussi longtemps que je le demande de préférence sur les 2 seins à chaque tétée. **NE REGARDE PAS L'HEURE. PLUS TU ME METS AU SEIN, PLUS TU AURAS DU LAIT.** Donc c'est mieux que je sois tout le temps avec toi. Il est possible que je sois en pleine forme ce soir, alors que toi tu seras sûrement fatiguée. Petit conseil en prévision : essaie de profiter de mes siestes pour te reposer dès que possible. Cette 2 ème nuit pourrait en effet être une véritable nuit de java.


Mes selles commencent à changer de couleur (marron/vert). C'est normal si je perds encore du poids. La puéricultrice viendra aujourd'hui ou demain me faire un examen de dépistage auditif qui s'appelle OEA (otoémission acoustique).



Quand je suis agitée, je peu simplement avoir besoin de contact. Etre pris dans les bras n'est pas un caprice mais un réel besoin. Portez-moi souvent tout contre vous. Après le grand stress et bouleversement de ma naissance, peu à peu plus apaisé et plus confiant dans mon environnement.



| DATE : | POIDS : | RÉGIME : |
|------------------------|----------------|-----------------|
| Heures | | |
| Ma température | | |
| Je fais du peau à peau | | |
| Je bois | | |
| Selles | | |
| Urines | | |
| Soin ou bain | | |
| Autre | | |





J 3



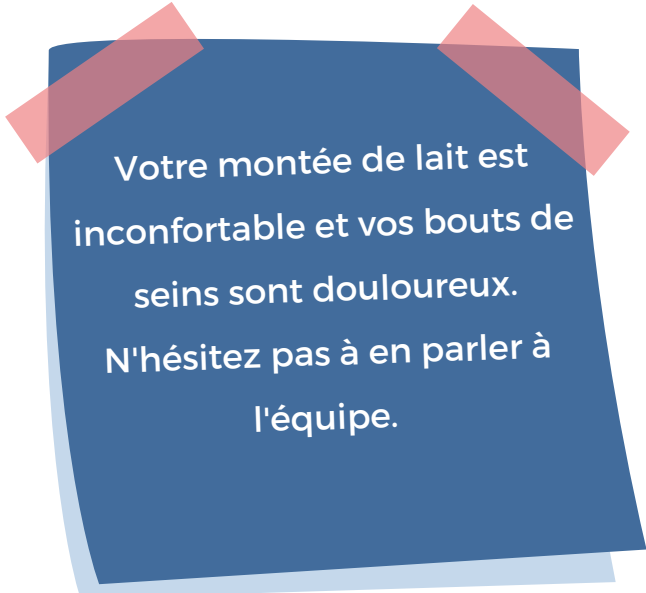
La montée de lait arrive ou ton colostrum est de plus en plus abondant. Il vient plus facilement quand je tète et tes seins deviennent plus lourds, c'est un bon signe de fabrication du lait. Courage ! Je suis ton meilleur allié pour te soulager. Après avoir associé la tétée au plaisir et au bien être contre toi, je vais peu à peu l'associer à la satiété ; pour savoir si je tète efficacement, il faut m'observer et m'écouter. Je dois être bien positionné, mon menton contre le sein fait des mouvements amples. J'avale de grandes gorgées et cela s'entend. Je fais souvent pipi et mes selles jaunissent. Je suis repu en fin de tétée, au fil du temps... Après la tétée, ta poitrine sera plus souple.

Mon poids commence à se stabiliser. Je devrais, dans les jours à venir, prendre environ 20 à 30g par jour.

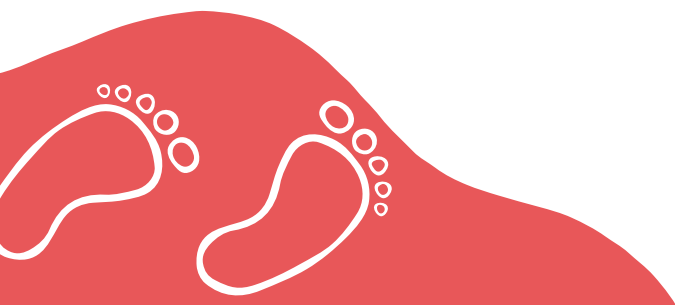
Le pédiatre viendra dans la journée pour la visite de sortie et abordera les conseils de sortie qui se trouvent dans le livret maman/bébé.

Si j'ai moins de 72h d'alimentation, la puéricultrice fera mon test sanguin de dépistage (vous trouverez les explications de ce test sur un dépliant dans mon carnet de santé).


Si je suis prêt et toi aussi, nous pouvons envisager une sortie précoce

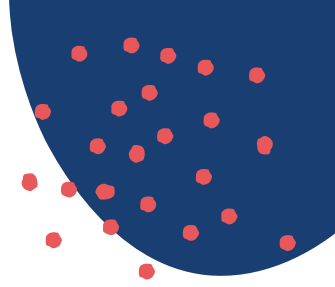


Votre montée de lait est
inconfortable et vos bouts de
seins sont douloureux.
N'hésitez pas à en parler à
l'équipe.



| DATE: | POIDS: | | | | | | | | | | RÉGIME: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Heures | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ma température | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Je fais du peau à peau | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Je bois | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Selles | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Urines | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Soin ou bain | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Autre | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



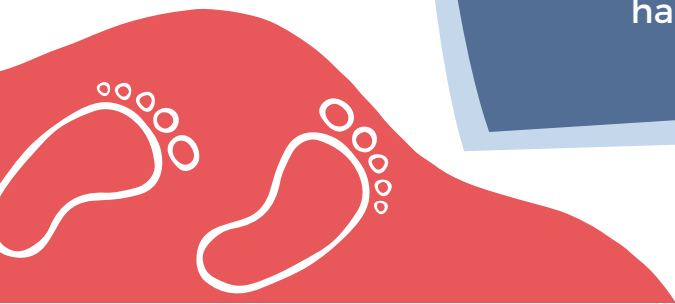


Le carnet « l'allaitement au fil du temps » contient des adresses utiles pour être soutenue et guidée dans l'allaitement après la sortie. Des consultations d'allaitement existent au CHP (coordonnées dans le livret de sortie).


C'est un grand jour ! Je rentre à la maison si j'ai bien repris du poids ! Les conseils de sortie vous seront donnés lors des soins. Si je suis né par césarienne, le pédiatre fera ma visite de sortie aujourd'hui. Si je n'ai pas eu mon test de dépistage hier, il sera fait ce jour.



Votre bébé aime être porté. Votre contact l'apaise. Vous pouvez utiliser une écharpe de portage ou un porte bébé physiologique. Dans tous les cas, apprenez à bien vous en servir et gardez toujours son visage entièrement découvert et visible à hauteur de bisous.



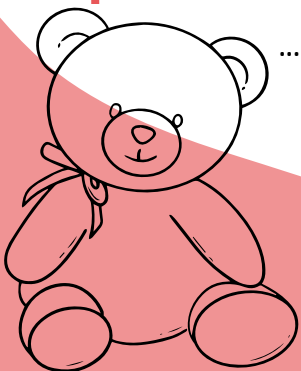
| DATE: | RÉGIME | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | POIDS: | | | | | | | | | | | |
| Heures | | | | | | | | | | | | |
| Ma température | | | | | | | | | | | | |
| Je fais du peau à peau | | | | | | | | | | | | |
| Je bois | | | | | | | | | | | | |
| Selles | | | | | | | | | | | | |
| Urines | | | | | | | | | | | | |
| Soin ou bain | | | | | | | | | | | | |
| Autre | | | | | | | | | | | | |





NOTES ET OBSERVATIONS

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page and organized into two main sections by a vertical red line on the left.



Règles de vie du séjour en maternité

La présence du conjoint ou autre personne de confiance est possible 24h/24, uniquement si vous êtes en chambre individuelle. Dans ce cas un lit accompagnant peut être installé auprès de vous.

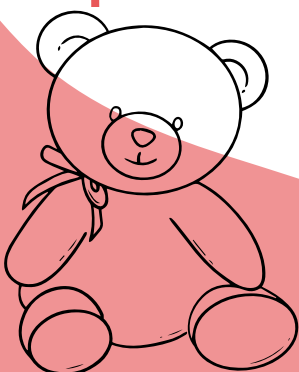
Toute personne dormant en maternité doit alors respecter les règles minimums de pudeur (dormir vêtu d'un pyjama, ne pas circuler torse nu dans les couloirs, respecter le silence et le repos de tous).

Il est rappelé au conjoint de se lever lors des soins prodigués au bébé ou à la maman.

Le personnel soignant est à votre écoute et toujours joignable par téléphone (les numéros sont affichés dans la chambre).

L'équipe vous conseille de limiter les visites. Elles sont autorisées de 15h à 20h.

Il n'est pas possible aux enfants qui ne sont pas les frères et sœurs de venir à la maternité. Toute personne présentant des signes de maladies infectieuses (rhume, toux, grippe, gastro...) devra s'abstenir de venir vous rendre visite.



Apprends à me connaître

Premiers signes
"J'ai faim"



Je bouge



J'ouvre la bouche



Je tourne la tête
(Recherche/ foussement)

Signes secondaires
"J'ai vraiment faim"



Je m'étire



Je bouge davantage



Je porte mes mains
à ma bouche

Signes tardifs
"Aide-moi à retrouver
le calme avant de
téter"



Je pleure



Je m'agite beaucoup



Mon teint devient
rouge

Pour que je retrouve mon calme :
Berce-moi, parle-moi, caresse-moi
Mets-moi en peau à peau tout contre toi