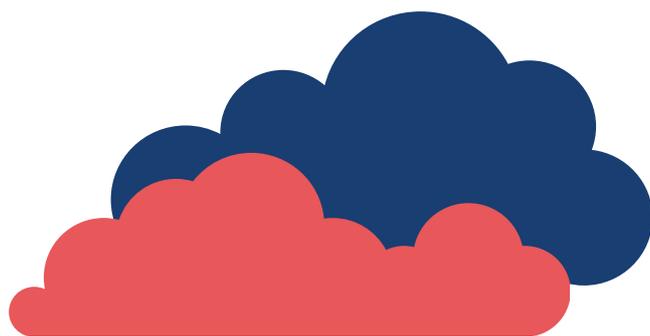




# Carnet de bord

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.

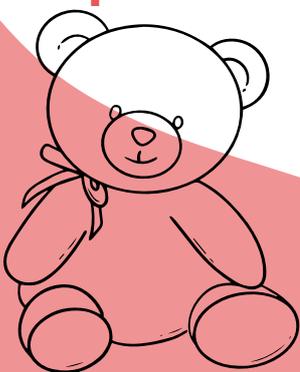
Ce carnet nous aidera à faire connaissance.

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

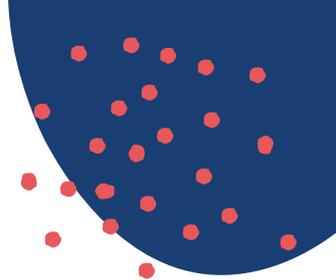


## A PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUT CHANGE !



### 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

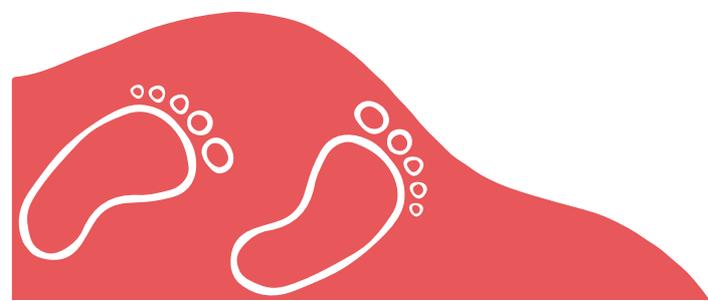
Là où je me sens le mieux, c'est nu en peau à peau contre la poitrine d'un de mes parents.

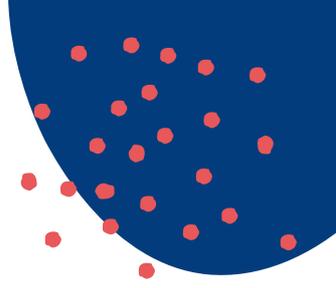
J'y retrouve les sensations que je connaissais avant de naître et cela me rassure.

### 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 !



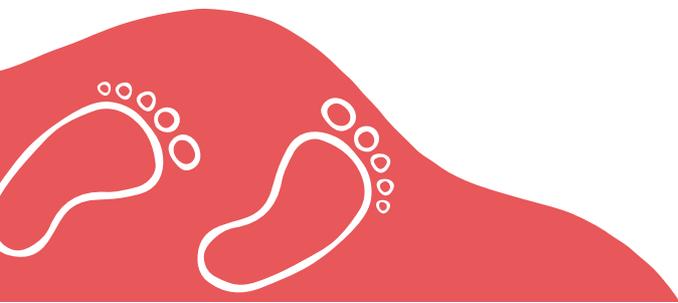


Dans les 2 heures suivant ma naissance, il est habituel que je présente un grand moment d'éveil. Ensuite durant 12 à 24h, il est fréquent que je dorme beaucoup plus (« je récupère »). Par contre, en soirée, je peux me réveiller plus facilement et être très actif la première nuit avec un besoin de contact important et de réassurance par l'odeur de mes parents. Au biberon, la prise de petites quantités régulières de lait, selon ma demande, est à favoriser, sans forcer (6 à 8 biberons de 5 à 15ml). J'apprécie plus le biberon quand vous me le proposez en caressant d'abord ma lèvre supérieure avec la tétine. Je suis alors prêt à ouvrir la bouche.

Je peux être gêné par des glaires abondantes après la naissance. Les 1<sup>ères</sup> 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)

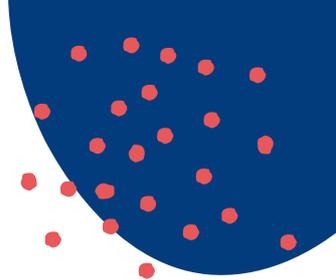
Le rôle du conjoint durant le séjour est primordial !

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



<b>DATE :</b>	<b>POIDS :</b>										<b>RÉGIME :</b>																			
Heures																														
Ma température																														
Je fais du peau à peau																														
Je bois																														
Selles																														
Urines																														
Soin ou bain																														
Autre																														





J1



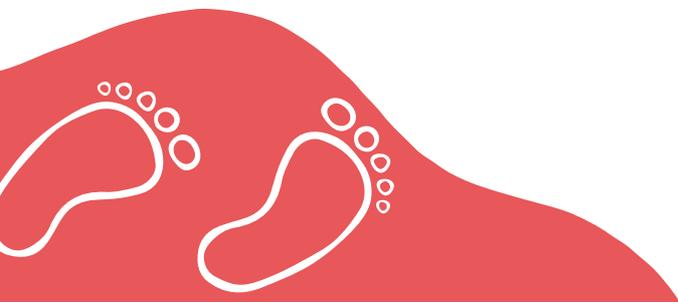
Je suis encore peu intéressé par les repas en général (6 à 8 biberons de 10 à 30ml).

Etre souple dans le rythme et les quantités de lait est important. Les doses recommandées s'adaptent à l'observation de mon appétit. Il est agréable que je prenne mon temps pour boire mon biberon et en me faisant faire un rot au milieu et à la fin de mon biberon.

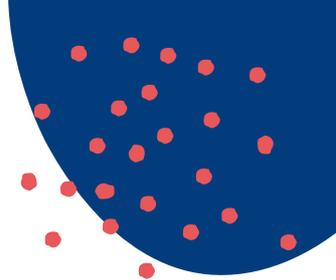
Si ma température le permet et que j'ai plus de 24h de vie, on me fera peut-être mon premier bain. Si le pédiatre ne m'a pas examiné hier, il le fera aujourd'hui. Je perds du poids les 2 à 3 premiers jours (environ 10%). Je reste gêné par les glaires. Je peux débuter un ictère (jaunisse du nourrisson)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



Pensez à vous installer  
confortablement, vous et  
votre bébé.







J 2

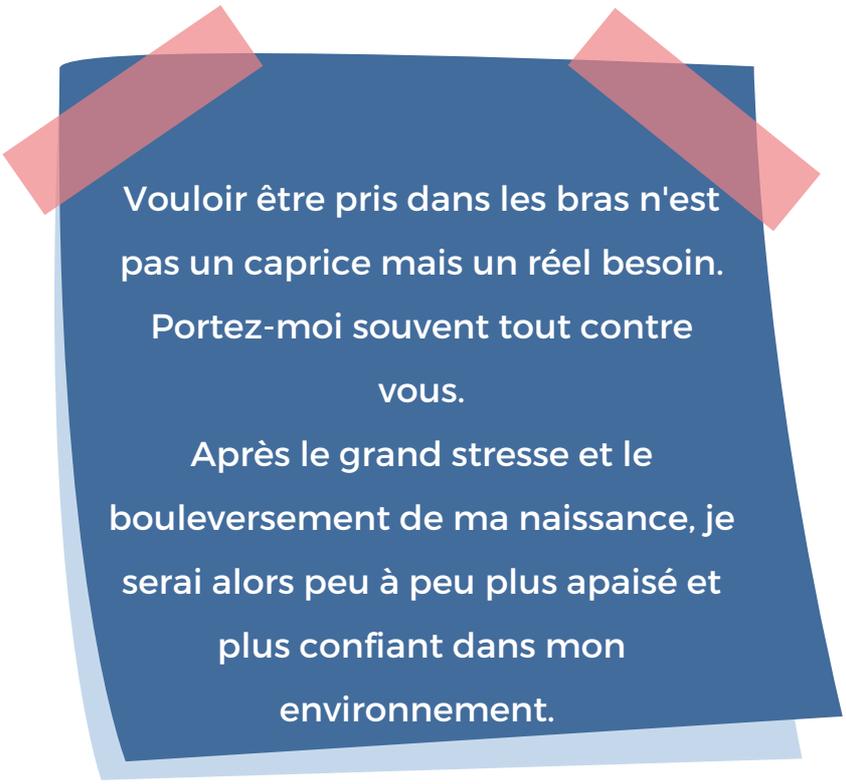


Il est possible que je sois en pleine forme ce soir, alors que toi tu seras sûrement fatiguée. Petit conseil en prévision : essaie de profiter de mes siestes pour te reposer dès que possible.

Quand je suis agité, je peux simplement avoir besoin de contact. Ne me redonne pas systématiquement de biberon car c'est difficile pour moi de m'arrêter de boire et ce même si je n'ai plus faim. Je pourrais alors avoir du mal à digérer.

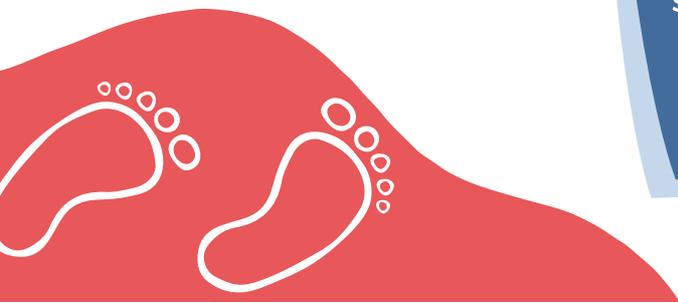
*Mes selles commencent à changer de couleur (marron/vert). C'est normal si je perds encore du poids. La puéricultrice viendra aujourd'hui ou demain me faire un examen de dépistage auditif qui s'appelle OEA (otoémission acoustique).*

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



Vouloir être pris dans les bras n'est pas un caprice mais un réel besoin.  
Portez-moi souvent tout contre vous.

Après le grand stress et le bouleversement de ma naissance, je serai alors peu à peu plus apaisé et plus confiant dans mon environnement.

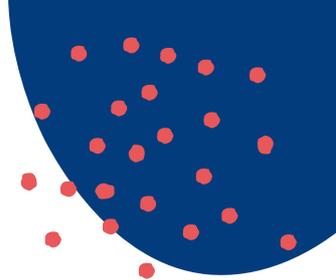


<b>DATE :</b>	<b>POIDS :</b>										<b>RÉGIME :</b>																			
Heures																														
Ma température																														
Je fais du peau à peau																														
Je bois																														
Selles																														
Urines																														
Soin ou bain																														
Autre																														



**Aujourd'hui, je peux boire : 6 à 8 biberons**





J 3

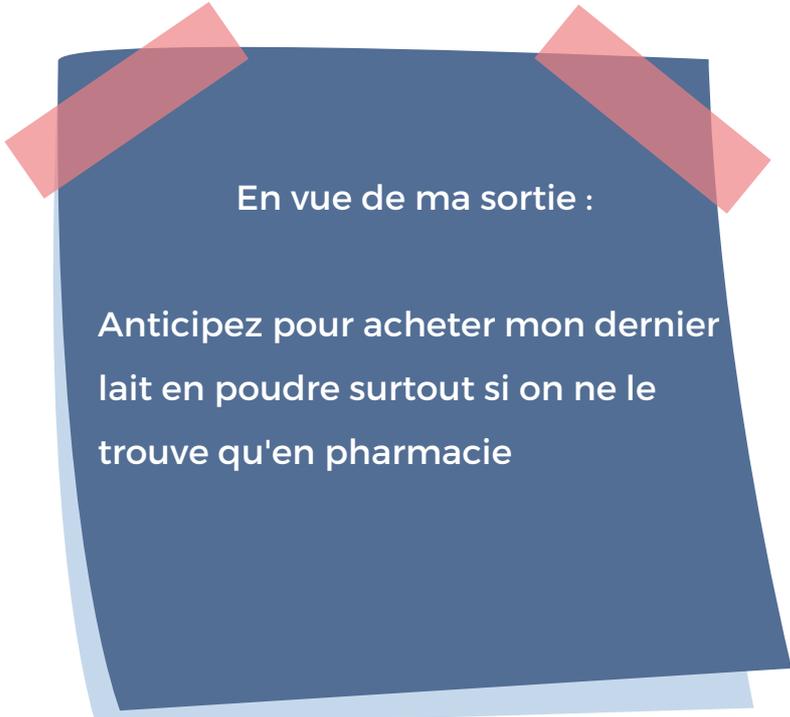


A partir d'aujourd'hui, il est possible que je boive avec plus d'appétit mais il est bien trop tôt pour que je réclame à manger à des heures fixes. Pour m'alimenter, mieux vaut attendre que je sois disponible, c'est à dire éveillé et calme.

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

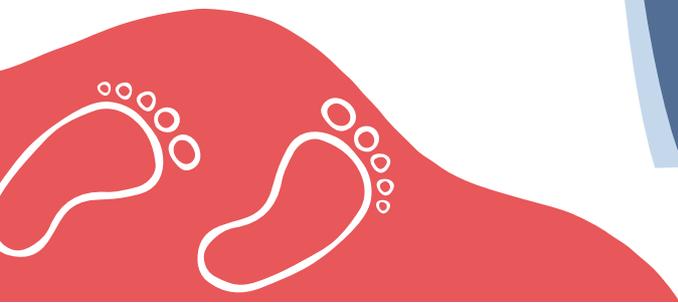
Le pédiatre viendra dans la journée pour la visite de sortie et abordera les conseils de sortie qui se trouvent dans le livret maman/bébé.

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).



En vue de ma sortie :

Anticipez pour acheter mon dernier lait en poudre surtout si on ne le trouve qu'en pharmacie



<b>DATE :</b>	<b>POIDS :</b>										<b>RÉGIME :</b>																			
Heures																														
Ma température																														
Je fais du peau à peau																														
Je bois																														
Selles																														
Urines																														
Soin ou bain																														
Autre																														

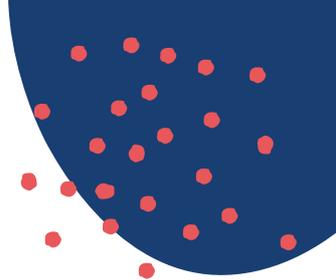


**Aujourd'hui, je peux boire : 6 à 8 biberons**

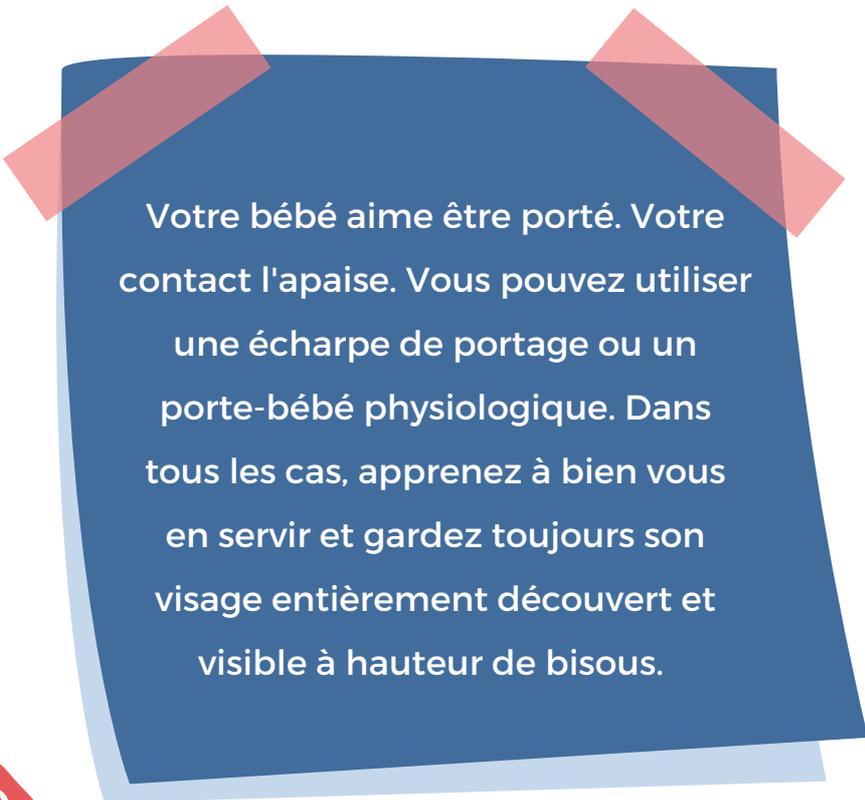




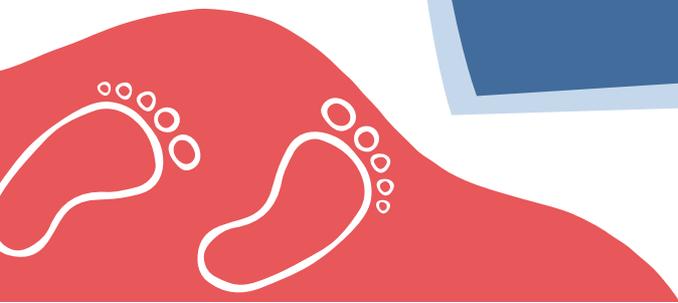
J 4



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.



<b>DATE :</b>	<b>POIDS :</b>										<b>RÉGIME :</b>																			
Heures																														
Ma température																														
Je fais du peau à peau																														
Je bois																														
Selles																														
Urines																														
Soin ou bain																														
Autre																														



**Aujourd'hui, je peux boire : 6 à 8 biberons**



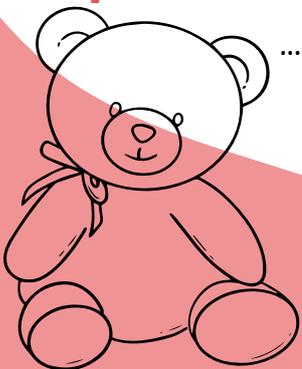






# NOTES ET OBSERVATIONS

A series of horizontal dotted lines for writing, arranged in two main sections separated by a vertical red line on the left side.



## 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.

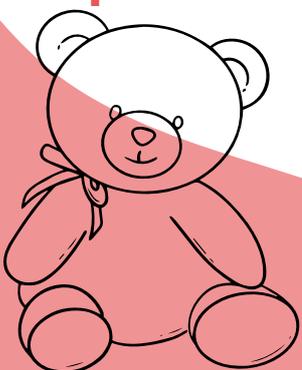
Toute personne dormant en maternité doit alors respecter les règles minimums de pudeur (dormir vêtu d'un pyjama, ne pas circuler torse nu dans les couloirs, respecter le silence et le repos de tous).

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**