

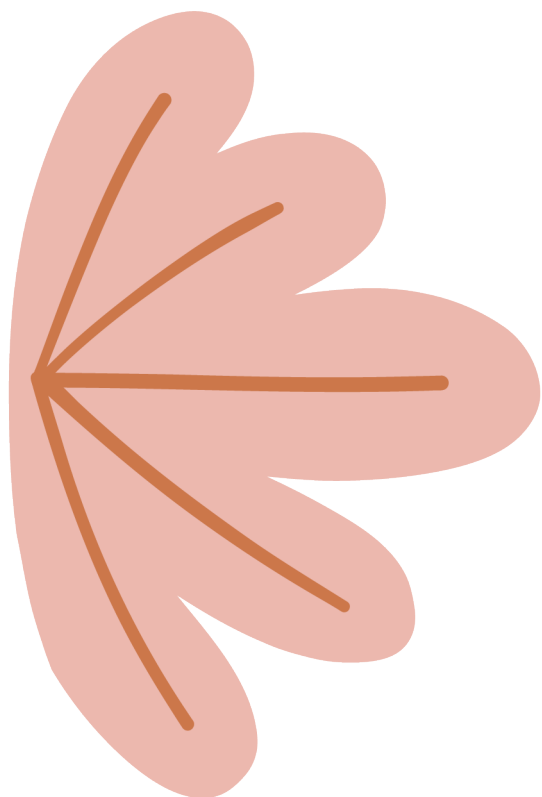


Les premiers jours de bébé

Carnet de bord de

Né·e le

à Maternité du CHRU de Nancy.





Sommaire

Un grand changement	4
Repères	5
Les premières heures	6
Jour 2	8
Jour 3	10
Jour 4	12
Jour 5 à jour 8	14
Le premier mois et les suivants	18
Contacts – Ressources	19



Un grand changement...

Pour les parents,

Pour la maman, pour le couple, pour la famille, une naissance bouleverse les repères et les habitudes de vie.

Chaque nouveau-né est différent. Vous allez donc partir à la découverte de votre enfant pour savoir comment répondre à ses besoins qui vont évoluer progressivement, à son rythme.

Pour bébé,

Bébé était dans un cocon bien chaud, nourri en continu.

Il était bercé et rassuré par des mouvements, des voix, vos battements de cœur et les bruits de votre corps.

Et soudainement, tout change pour lui. Il doit se faire de nouveaux repères, avec la nécessité vitale de se sentir aimé et en sécurité.

À vivre ensemble !

Pendant les premières heures et les premiers jours, bébé, vous et nous avons beaucoup à apprendre les un-es des autres. Votre séjour à la Maternité doit d'abord vous permettre de récupérer physiquement tout en vous adaptant au rythme de votre nouveau-né.

Ce carnet de bord vous donne les principaux repères et conseils pour que les tous premiers jours de bébé se passent au mieux pour lui et pour vous. Le document facilitera aussi le suivi et le lien avec notre équipe et les professionnels de santé qui vous suivront à la sortie.

Nous restons à votre écoute et à votre disposition pour vous accompagner dans vos premiers pas parentaux.

*L'équipe du service post-natal
Maternité du CHRU de Nancy*



Repères

Nourrir bébé

Il existe 2 façons de nourrir bébé : l'allaitement maternel avec tétées au sein et l'alimentation artificielle donnée au biberon.

Certains conseils peuvent donc être différents.

L'allaitement maternel exclusif est néanmoins recommandé par l'OMS jusqu'à l'âge de 6 mois.

Le colostrum est le lait maternel des premiers jours.

Ce liquide épais et jaune doré est sécrété par les glandes mammaires à la suite de l'accouchement, avant les montées de lait.

Pour le nouveau-né, c'est un aliment très protecteur contre les microbes et très nourrissant.

Le colostrum peut être donné en salle de naissance et pendant les 3 premiers jours.

Pourquoi faire le peau à peau ?

Le peau à peau, c'est mettre bébé tout nu en contact avec la peau de sa mère ou de son co-parent / sa co-parente au niveau du thorax, la partie du corps située entre votre ventre et votre cou.

Le peau à peau permet à bébé de retrouver les mêmes sensations qu'avant sa naissance. Il permet aussi de :

- Réguler la température de bébé qui économise donc son énergie au profit de l'alimentation et de la prise de poids ;
- Créer un effet rassurant et anti-douleurs ;
- Créer l'attachement bébé - parent.

Les compétences du nouveau-né

Votre bébé a plein de compétences qui l'aident à se faire comprendre. Des mouvements de langue, de bouche, un regard ou des pleurs vous montrent qu'il est prêt à téter.

Il est capable de reconnaître l'odeur corporelle de ses parents, c'est pourquoi le peau à peau est important.

Lorsque les pleurs ne s'expliquent pas par la faim ou par une couche sale, le peau à peau est efficace pour calmer bébé.



Les premières heures



Bébé a besoin de dormir plusieurs heures d'affilée pour récupérer.

Les efforts et les émotions de sa naissance l'ont fatigué.

Petit conseil : profitez-en pour vous reposer aussi !

Votre bébé peut pleurer car il se sent perdu, il n'a plus de repères. Essayez de le calmer avec le peau à peau.

Le premier bain pourra se faire le 2^e jour, si vous le souhaitez.

Pour le moment, bébé a très vite froid.

Et il aime sentir l'odeur du liquide amniotique resté sur sa peau.

Bébé s'éveille, est-il prêt à téter ? Apprenez les signes.

- Ses mouvements de bras ou de jambes,
- Ses mouvements de langue ou de bouche,
- Bébé tète ses doigts,
- Bébé cherche à se blottir contre vous.

N'attendez pas ses pleurs pour lui donner à manger.

Le nouveau-né a un tout petit estomac. Il mange donc en petites quantités, mais plusieurs fois pendant la journée et la nuit.

Pour le moment
son estomac
fait la taille d'une cerise



6

Pour faciliter la tétée, installez-vous confortablement.

Demandez de l'aide si vous en avez besoin.

La tétée au sein

Bébé doit avoir son ventre collé contre vous, Sa tête légèrement penchée en arrière, Son menton dans votre sein, Ses lèvres retroussées, Ses oreilles, épaules et hanches alignées. Rappel : le lait des premiers jours est épais et souvent d'une couleur jaune doré.



La tétée au biberon

Bébé est dans vos bras, en position demi-assise. Penchez légèrement le biberon, Avec la tétine, caressez d'abord sa lèvre supérieure. S'il est prêt, bébé ouvrira la bouche. Il voudra peut-être faire des pauses. Respectez son rythme.



Jour 1 - Date : Poids de bébé : grammes

Cochez les heures où bébé est en peau à peau, communique et tète.

Dans les heures de changement de couche, vous pouvez aussi noter :

- La quantité d'urine (pipi) : un peu (+), moyennement (++), beaucoup (+++),
- La couleur des selles (caca) : jaune (J), marron vert (M), noir (N).

	Jour												Nuit											
	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	00h	1h	2h	3h	4h	5h	6h
Peau à peau																								
Communique																								
Tétée																								
Urines																								
Selles																								

Écrivez ici tout ce que vous souhaitez : ce qui se passe durant la journée et la nuit, comment vous vous sentez...

Jour 2

La deuxième nuit risque d'être agitée.

Bébé s'éveille davantage, il réalise que son environnement a changé et il a besoin d'être rassuré.

Les câlins et le peau-à-peau aideront à le calmer, surtout s'il pleure.

Demandez de l'aide si vous en avez besoin.

Si bébé n'est pas très demandeur, prenez-le en peau-à-peau et observez-le.

S'il fait des mouvements de bouche, de langue ou s'il cherche à se coller contre vous, c'est qu'il est prêt à téter.



La tétée au sein

Si les tétées au sein sont douloureuses pour vous, cela peut être lié à :

- Des modifications hormonales qui ne dureront pas,
- La position de bébé qu'il est possible d'améliorer.

Demandez conseil à notre équipe.

> Si bébé montre des signes d'éveil

Il peut téter autant de fois et aussi longtemps qu'il demande. Chaque tétée peut se faire à 1 sein ou aux 2 seins.

Plus il tétera, plus il aura de lait.

Mais il ne boira pas plus que sa faim.

> Si bébé dort beaucoup et tète peu

Stimulez-le en mettant un peu de colostrum (recueilli via l'expression manuelle) au coin de sa bouche.

L'odeur lui donnera envie de téter.



La tétée au biberon

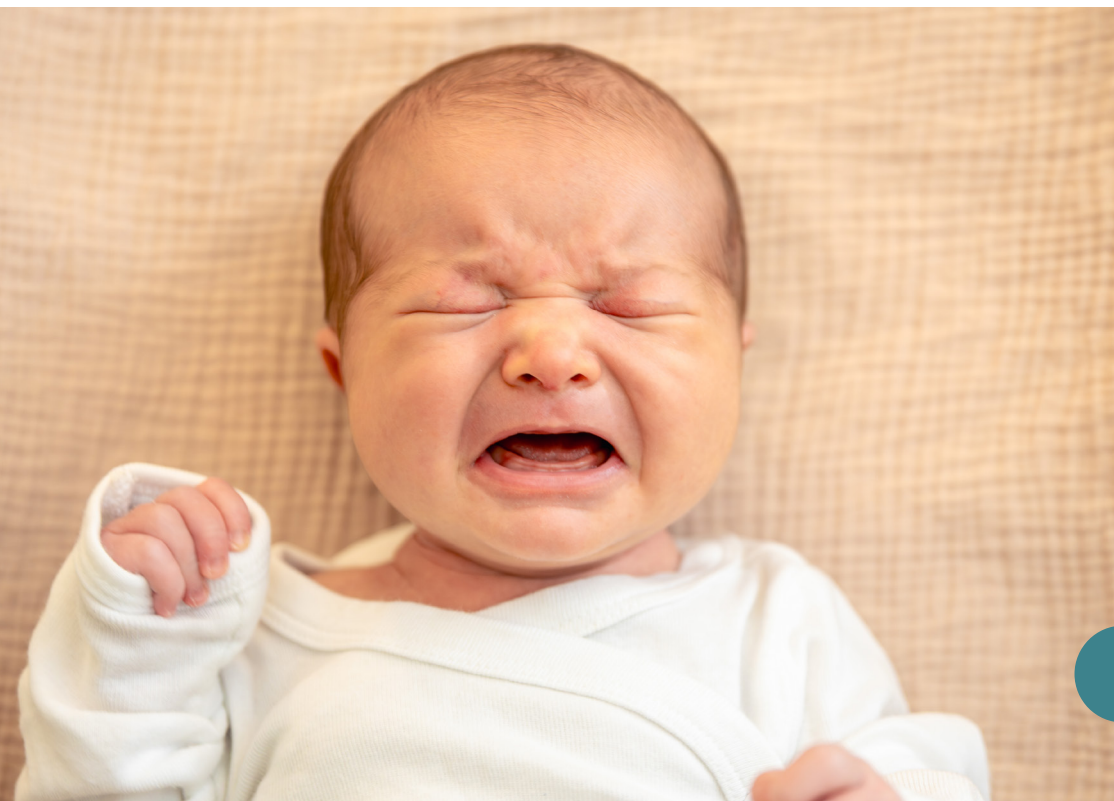
Si bébé est agité, commencez par des contacts et des câlins.

Ne lui redonnez pas automatiquement un biberon car il risque de trop boire et d'avoir du mal à digérer.

Les premières selles sont noires et collantes.

C'est normal.

On appelle cela le méconium.



Jour 2 - Date : Poids de bébé : grammes

Cochez les heures où bébé est en peau à peau, communique et tète.

Dans les heures de changement de couche, vous pouvez aussi noter :

- La quantité d'urine (pipi) : un peu (+), moyennement (++), beaucoup (+++),
- La couleur des selles (caca) : jaune (J), marron vert (M), noir (N).

	Jour												Nuit											
	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	00h	1h	2h	3h	4h	5h	6h
Peau à peau																								
Communique																								
Tétée																								
Urines																								
Selles																								

Écrivez ici tout ce que vous souhaitez : ce qui se passe durant la journée et la nuit, comment vous vous sentez...

Jour 3

Bébé tète lorsqu'il est éveillé et calme.

Votre enfant n'est plus fatigué et il veut manger davantage, à son rythme.

C'est trop tôt pour qu'il demande la tétée à heures fixes. Proposez les tétées lorsqu'il est éveillé et calme.

Bébé dort par petites périodes.

En général, il est éveillé en fin de soirée et en début de nuit. Bébé est donc sûrement en décalage avec vous.

Votre fatigue est normale.

Demandez de l'aide si vous en ressentez le besoin.



La tétée au sein

Si votre lait vient de plus en plus facilement et en grandes quantités, c'est un bon signe de fabrication du lait.

Parfois la montée de lait peut provoquer une tension importante au niveau des seins. La tétée permet de calmer cette tension.

Pour savoir si bébé tète efficacement, regardez-le et écoutez-le :

- Bébé doit être bien positionné,
- Son menton fait des mouvements amples,
- Il avale à grandes goulées,
- Vous l'entendez déglutir,
- Il fait souvent pipi et son caca devient jaune.



La tétée au biberon

À chaque tétée, votre bébé boit des quantités différentes.

Ces quantités augmentent progressivement. Ne l'obligez jamais à finir un biberon car il aura du mal à digérer.

Bébé perd du poids.

C'est normal, car il élimine de l'eau et du méconium (les selles noires et collantes).



Jour 3 - Date : Poids de bébé : grammes

Cochez les heures où bébé est en peau à peau, communique et tète.

Dans les heures de changement de couche, vous pouvez aussi noter :

- La quantité d'urine (pipi) : un peu (+), moyennement (++), beaucoup (+++),
- La couleur des selles (caca) : jaune (J), marron vert (M), noir (N).

	Jour												Nuit											
	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	00h	1h	2h	3h	4h	5h	6h
Peau à peau																								
Communique																								
Tétée																								
Urines																								
Selles																								

Écrivez ici tout ce que vous souhaitez : ce qui se passe durant la journée et la nuit, comment vous vous sentez...

Jour 4

Le peau à peau et les câlins ont toujours du succès.

Bébé aime toujours être à votre contact, tenu dans vos bras. Souvent le soir, bébé demande plus de câlins, c'est normal. Plus il se sentira en sécurité et rassuré tout-petit, plus il sera autonome en grandissant. Ce sont les bras de ses parents que bébé préfère.

Préparez votre retour à la maison.

Organisez avec vos proches les tâches quotidiennes : les courses, le ménage, la garde des autres enfants, les animaux de compagnie...



La tétée aux seins

En moyenne, bébé a maintenant besoin de prendre le sein 8 à 12 fois par jour. Souvent, il demande davantage le soir, c'est normal.

À chaque fois, proposez-lui de téter aux 2 seins. Ses selles sont de plus en plus jaunes d'or, grumeleuses, liquides, et de plus en plus fréquentes.



La tétée au biberon

Le nombre de biberons et la quantité de lait tétée varient selon le poids de bébé, son appétit et le moment de la journée.

En cas de question ou de doute, parlez-en aux professionnels de santé qui vous accompagnent.



Jour 4 - Date : Poids de bébé : grammes

Cochez les heures où bébé est en peau à peau, communique et tète.

Dans les heures de changement de couche, vous pouvez aussi noter :

- La quantité d'urine (pipi) : un peu (+), moyennement (++), beaucoup (+++),
- La couleur des selles (caca) : jaune (J), marron vert (M), noir (N).

	Jour												Nuit											
	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	00h	1h	2h	3h	4h	5h	6h
Peau à peau																								
Communique																								
Tétée																								
Urines																								
Selles																								

Écrivez ici tout ce que vous souhaitez : ce qui se passe durant la journée et la nuit, comment vous vous sentez...

Jour 5 - Date : Poids de bébé : grammes

Cochez les heures où bébé est en peau à peau, communique et tète.

Dans les heures de changement de couche, vous pouvez aussi noter :

- La quantité d'urine (pipi) : un peu (+), moyennement (++), beaucoup (+++),
- La couleur des selles (caca) : jaune (J), marron vert (M), noir (N).

	Jour												Nuit											
	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	00h	1h	2h	3h	4h	5h	6h
Peau à peau																								
Communique																								
Tétée																								
Urines																								
Selles																								

Écrivez ici tout ce que vous souhaitez : ce qui se passe durant la journée et la nuit, comment vous vous sentez ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jour 6 - Date : Poids de bébé : grammes

Cochez les heures où bébé est en peau à peau, communique et tète.

Dans les heures de changement de couche, vous pouvez aussi noter :

- La quantité d'urine (pipi) : un peu (+), moyennement (++), beaucoup (+++),
- La couleur des selles (caca) : jaune (J), marron vert (M), noir (N).

	Jour												Nuit											
	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	00h	1h	2h	3h	4h	5h	6h
Peau à peau																								
Communique																								
Tétée																								
Urines																								
Selles																								

Écrivez ici tout ce que vous souhaitez : ce qui se passe durant la journée et la nuit, comment vous vous sentez...

Jour 7 - Date : Poids de bébé : grammes

Cochez les heures où bébé est en peau à peau, communique et tète.

Dans les heures de changement de couche, vous pouvez aussi noter :

- La quantité d'urine (pipi) : un peu (+), moyennement (++), beaucoup (+++),
- La couleur des selles (caca) : jaune (J), marron vert (M), noir (N).

	Jour												Nuit											
	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	00h	1h	2h	3h	4h	5h	6h
Peau à peau																								
Communique																								
Tétée																								
Urines																								
Selles																								

Écrivez ici tout ce que vous souhaitez : ce qui se passe durant la journée et la nuit, comment vous vous sentez ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jour 8 - Date : Poids de bébé : grammes

Cochez les heures où bébé est en peau à peau, communique et tète.

Dans les heures de changement de couche, vous pouvez aussi noter :

- La quantité d'urine (pipi) : un peu (+), moyennement (++), beaucoup (+++),
- La couleur des selles (caca) : jaune (J), marron vert (M), noir (N).

	Jour												Nuit											
	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	00h	1h	2h	3h	4h	5h	6h
Peau à peau																								
Communique																								
Tétée																								
Urines																								
Selles																								

Écrivez ici tout ce que vous souhaitez : ce qui se passe durant la journée et la nuit, comment vous vous sentez...

Le premier mois et les suivants

Lorsque vous changez la couche de bébé, utilisez de l'eau ou du liniment.

IMPORTANT : n'utilisez jamais de lingettes car elles ne sont pas adaptées à la peau fragile de bébé.

Pour le bain, un savon naturel est suffisant.

Le bain est un moment de plaisir et d'échanges.

IMPORTANT : ne donnez pas de bain tous les jours car bébé refroidit vite.

Vers le jour 10, bébé arrive à son poids de naissance.

Bébé arrête de perdre du poids et prend environ 200 grammes par semaine.

Le peau à peau est toujours utile pour faciliter son alimentation et sa prise de poids.

Pendant les 6 premiers mois, le lait est le seul aliment nécessaire à la croissance de bébé.

IMPORTANT : ne lui donnez rien d'autre à manger.

Le premier mois, bébé mange environ 8 à 12 fois par jour avec 7 à 8 tétées par repas.

Les tétées sont plus rapprochées le soir, avec parfois des tétées câlins de quelques minutes.

Bébé peut faire plus de 3 cacas par jour.

Vers la fin du premier mois, sur une période de quelques jours, bébé peut demander davantage à manger, en quantité et en fréquence.

Répondez à sa demande, c'est important pour son développement.

Cela peut arriver plusieurs fois jusqu'à ses 6 mois.

Les signes qui montrent que bébé tète bien et suffisamment

Vous entendez bébé avaler lors des tétées, Les couches de votre bébé sont mouillées régulièrement.

À partir du 7^e mois et jusqu'à environ les 2 ans de bébé

Complétez le lait avec une alimentation diversifiée.

Biberons : faut-il les stériliser ?

Pas besoin de les stériliser.

Il suffit de les laver soigneusement.



Contacts - Ressources

Numéros d'urgence

Urgences gynéco-obstétriques

Lieu : Maternité du CHRU de Nancy - **03 83 34 36 60**

Urgences pédiatriques - Néonatalogie

Lieu : Maternité du CHRU de Nancy - **03 83 34 36 35**

Urgences pédiatriques - Hôpital d'enfants

Lieu : Hôpitaux de Brabois du CHRU de Nancy - **03 83 15 47 27**

Prévention et dépistage de la dépression du post-partum

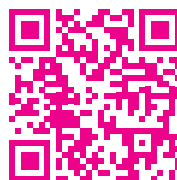
Programmez votre entretien post natal précoce entre 4 et 8 semaines après votre accouchement avec :

- Votre sage-femme libérale,
 - Ou avec une sage-femme et/ou une psychologue de la Maternité du CHRU de Nancy.
- Prendre rendez-vous : **03 83 85 24 24**

Prévention de la mort inattendue du nourrisson

Association les Rires d'Anna

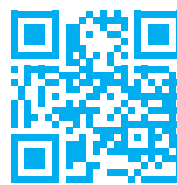
Contact : lesriresdanna@gmail.com



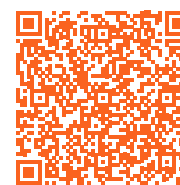
Association France Bébé Secoué



Le site et l'appli mobile des 1 000 premiers jours



La Leche League France



Le guide pratique de l'allaitement maternel publié par Santé publique France



La Coordination française pour l'allaitement maternel (COFAM)

Allaitement : informations, conseils

Les sage-femmes conseillère en lactation

Maternité du CHRU de Nancy

Pour des questions et demandes d'information

Valérie Meurer - v.meurer@chru-nancy.fr

Sabine Routy - s.routy@chru-nancy.fr

Isabelle Pierrat - i.pierrat@chru-nancy.fr

Appel ou SMS : **06 86 21 54 35**

Pour une consultation à la Maternité

Durée : 1 heure, le mardi après-midi.

3 possibilités pour prendre rendez-vous :

- Sur Doctolib
- En appelant le **03 83 34 43 82**
- Par mail à l'une de nos sage-femmes conseillères en lactation

Les sage-femmes du lactarium

Maternité du CHRU de Nancy

Pour des questions et demandes d'information

03 83 34 29 39

Les sage-femmes du lactarium peuvent également vous informer sur le don de lait maternel et vous accompagner dans la démarche.

Comment recueillir le colostrum ?



Association Info allaitement 54

Une maman bénévole est à votre écoute 7j/7, entre 9h et 22h :

- **03 83 35 00 42** (en direct ou laissez votre message sur le répondeur)
- info.allaitement54@free.fr



Conception & réalisation : groupe IHAB Maternité du CHRU de Nancy,
direction de la communication du CHRU de Nancy, 2025.