

CONSEILS

Les repères : des indicateurs, pas des règles !

« Combien de minutes après le biberon est-ce que je peux changer la couche ?

Ma fille a bu 47 ml à 11h32. J'ai gardé mon fils 12 minutes au sein, est-ce que c'est suffisant ? »

« Quand ? Combien ? Comment ? Assez ? Trop... »

Parents, ces questions montrent combien vous êtes perdus... pourtant, si vous saviez à quel point ces chiffres sont sans importance : il ne s'agit ni d'un horaire de train, ni d'une durée de cuisson, mais de votre enfant. Chacun est unique, chacun a son rythme, ses besoins.

N'essayez pas de le faire rentrer dans des cases, ni de le comparer à un autre.

Il y a des gros mangeurs et des petits mangeurs. Il y a des gros dormeurs et des petits dormeurs.

Malgré tout, vous avez besoin de repères : prenez ceux qui suivent comme des indicateurs, mais pas des règles ! Pour faciliter votre lecture, j'ai regroupé par thèmes les informations.

Quantité journalière de lait. La règle d'Appert :

Poids du bébé en grammes : $10 + 250 =$ quantité de lait recommandée en ml.

Exemple : un Petit pèse 3500 g

$3500 : 10 = 350 + 250 = 600$ ml

Nombre de biberons par jour :

- Les premiers jours : 10 à 20 ml à chaque repas x 6 à 8 On augmente tous les jours, durant la première semaine.
- À une semaine : 70 à 90 ml par biberon x 6 à 7
- De trois semaines à un mois : 120 ml par biberon x 6
- Le deuxième mois : 150 ml par biberon x 5
- Vers quatre, cinq mois : 4 biberons.

Nombre de biberons par jour :

Les recommandations de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) sont :

- ni durée, ni fréquence .
- allaitement exclusif les six premiers mois.

Le bébé mange 8 à 12 fois par 24 h et parfois plus lui seul rythme le nombre de tétés. Un enfant allaité mange plus souvent. Les quantités sont moins abondantes qu'au biberon, le lait maternel

se digère plus vite. La production de lait se fait en fonction de la stimulation des seins.

Prise de poids :

Environ 200 grammes par semaine, les trois premiers mois.

Taille : 2,5 centimètres par mois, les premiers mois.

Sommeil :

- Un nouveau-né peut dormir entre 18 et 20 heures, les premiers jours
- Un et deux mois : 16 à 18 heures
- Trois mois : 16 heures
- Quatre mois : 14 à 15 heures
- Vers 6 mois : quatre siestes.

Nuits :

Schématiquement, un bébé fait ses nuits entre 3 et 4 mois (on parle des « 100 jours ») ou quand il atteint 5 kilos.

Yeux :

- à la naissance, le nouveau-né perçoit les contrastes à 20 centimètres (noir, blanc, rouge).
- à 6 semaines, il voit le visage.
- entre 4 et 5 mois, il voit les couleurs.
- de 10 à 12 mois, ses yeux prennent leur couleur définitive.
- vers 18 mois, sa vision est celle de l'adulte.
- Nouveau-né : entre 0 et 3 mois
- Nourrisson : entre 4 et 11 mois
- Bébé : 1 à 2 ans
- Jeune enfant : entre 3 à 5 ans ...

Visites pédiatriques :

Les six premiers mois, le bébé est vu par le pédiatre ou médecin généraliste une fois par mois. Ensuite, tous les deux mois. Bien évidemment, plus souvent si besoin.

VOUS ÊTES UNIQUE, VOTRE BÉBÉ AUSSI !

Parents, vous êtes les seules personnes à savoir ce qui convient à votre Petit : les horaires, les quantités...C'est avec plaisir que je poursuivrai cette liste. Il vous suffira de formuler vos questions. En attendant, bons repérages...

Par ici la sortie ...

Faut-il sortir mon bébé tous les jours ?

Il n'y a aucune obligation à le promener quotidiennement. Pour tout vous dire, le nouveau-né n'en n'a rien à faire. Prenez plutôt le temps de vous reposer, de dormir et faites-vous plaisir.

Puis-je sortir mon bébé, alors qu'il n'a pas encore été vacciné ?

Un vaccin n'a pas une efficacité immédiate. Il met entre deux à trois semaines pour être actif. Il n'est donc pas nécessaire d'attendre les vaccinations pour sortir Petit.

À partir de quand je peux sortir mon bébé ?

Un vaccin n'a pas une efficacité immédiate. Il met entre deux à trois semaines pour être actif. Il n'est donc pas nécessaire d'attendre les vaccinations pour sortir Petit.

Il peut sortir dès ses premiers jours de vie. Cependant, ce n'est pas une obligation. Ça doit rester un plaisir. Bien évidemment, évitez les grandes surfaces, les transports en commun, une météo humide. Bonne balade !

Quand donner le premier bain ? Il n'y a pas urgence.

Bébé vient d'arriver au monde : quand lui donner son premier bain ?

En 1980, lorsque j'ai commencé à travailler en maternité, on le baignait juste après la naissance : il avait quelques minutes de vie.

En 2000, c'est moins systématique, mais l'habitude persiste.

En 2009-2010, le premier bain est donné le lendemain :

« Les nouveau-nés ne sont pas sales ».

Il faut privilégier le peau à peau, garder le vernix : cette substance crémeuse, très épaisse, protège le chouchou, hydrate sa peau. Plus le terme approche, moins il y a de vernix sur sa peau (il est absorbé).

Par ailleurs, donner le bain trop tôt risquerait de refroidir le Petit. Il devrait dépenser beaucoup de calories pour lutter contre cette baisse de température.

Pour les bébés de petits poids, il est fortement préférable d'attendre qu'ils aient une courbe de poids ascendante.

Nous savons qu'après un bain, le sommeil de l'enfant est souvent prolongé. Il sera donc difficile, s'il y a une indication médicale, de nourrir très régulièrement ces nouveau-nés.

2012-2013 : on attend le deuxième jour. Les parents sont plus informés des bénéfices à reporter le bain. Bien sûr, d'autres pensent toujours :

« Bébé est sale ».

« Il faut le faire beau ».

Parfois c'est d'ordre culturel.

Sur les conseils de sa sage-femme, une maman m'a demandé de donner le premier bain de sa fille : elle a 15 jours.

Elle ne sent pas mauvais, ses cheveux ne sont pas gras.

Résumons-nous, donner le bain le jour de la naissance n'est vraiment pas conseillé.

Patientez :

- si possible jusqu'au 2ème ou 3ème jour
- si ça vous semble long, attendez au moins 24 heures.

Bébé n'en tirera que des bénéfices...

Trousseau de bébé : mode d'emploi

Vous venez de vous inscrire à la maternité. Celle-ci vous a fourni une liste de vêtements de bébés à mettre dans votre valise. Vous êtes devant le rayon, mais personne ne vous a donné de conseil. Si vous avez plusieurs enfants, vous serez sans doute de mon avis : pour un premier enfant, on achète joli ; pour un deuxième, on achète pratique (et joli). La plupart des nouveaux parents ont peur de faire mal à leur bébé quand ils l'habillent.

Voici quelques pistes pour que Bébé (et vous) soyez plus à l'aise :

- Evitez les bodies qui passent par la tête. L'enfant n'aime pas ça du tout, et vous aurez du mal à lui enfiler.



- Même conseil pour les pyjamas. Prenez-en que vous mettrez par les jambes ou par les bras. Vous allez trouver des pyjamas avec des boutons pressions du haut jusqu'en bas. S'ils se trouvent sur le milieu : très bien. Par contre lorsqu'ils longent un côté, vous aurez du mal à enfiler l'une des jambes. Choisissez des vêtements très souples aux poignets. Pour habiller un nouveau-né, il faut très souvent attraper sa petite main et faire glisser la manche.

S'il y a une couture au poignet, même si elle est jolie, il vous sera impossible de détendre le tissu
- Evitez les grandes collerettes, surtout si vous allaitez. Elles remontent toujours au visage.



- Les socquettes en tissu éponge ne tiennent pas aux pieds des nouveau-nés, ils les perdent. Préférez les chaussettes à côtes.



- N'investissez pas trop dans une garde-robe taille naissance. Sauf si à l'échographie on vous prédit un petit bébé (2.200 g / 2.700 g), préférez la taille 1 mois.

- entre pressions, boutons, zip... faites au plus simple : les pressions sont très pratiques. Les boutons sur les petits vêtements de bébés sont minuscules. Avez-vous des doigts de brodeuses ? (papas, vous serez d'accord avec moi).

. Vous aurez les mêmes soucis avec les cordons des bodies : pour faire un nœud, il faut des doigts de fée. La gigoteuse : Savez-vous qu'il existe des gigoteuses d'hiver et d'été ? Pensez donc à l'adapter à la bonne saison. Il existe différentes tailles. De 0 à 6 mois : beaucoup trop grands pour un nouveau-né. Elle peut même être dangereuse : bébé peut glisser dedans.

- Pour les premiers temps, préférez la taille 1 mois.

Pour un premier bébé on achète souvent « joli », pour le second enfant, on achète « pratique ».

Bons achats !



Température du bain et de la salle de bain

Bien évidemment, je ne vous le dirai jamais assez, avant d'entreprendre le bain, vous préparerez tout le matériel dont vous aurez besoin. Et SURTOUT, on ne laisse jamais un bébé sans surveillance dans son bain.

L'une des principales sensations que votre Tout Petit ne supporte pas, c'est le FROID. Le meilleur moyen de savoir ce qu'il ressent est de se mettre à sa place et de décupler ce ressenti. C'est ce que j'ai pris l'habitude de faire, et cela fonctionne bien.

Assurez-vous de la température de la salle de bains. Elle doit être à 23/24 degrés. Pensez à brancher un petit chauffage d'appoint s'il fait trop froid (éloignez le du point d'eau). Ayez à l'esprit que les premières semaines, votre Bébé n'aimera pas le moment où il sera déshabillé. D'abord parce que ces vêtements lui servent de protection (limites), ensuite il a très froid. IMAGINEZ : UN NOUVEAU-NÉ MOUILLÉ ET NU DANS UNE PIÈCE À 23 ° A LA MÊME SENSATION QUE SI VOUS ETIEZ DANS UNE MÊME PIÈCE À 0°.

Une fois que vous aurez pris toutes ses précautions, vous pourrez faire couler l'eau du bain. Plongez bien le thermomètre de bains sous l'eau. Le laisser à la surface ne suffit pas. Vous pourriez avoir de mauvaises surprises. Votre Bébé se sentira bien dans un bain à 37 °. Cependant, si votre Nouveau-né a la peau sèche, le bain pourra être donné à 35°. Trop souvent le ventre de votre bébé est à l'extérieur de l'eau. Essayez de bien immerger son corps, soit en posant votre main libre sur son ventre, soit le mouillant régulièrement. Pensez aussi à souvent mouiller sa petite tête. C'est par là que les nouveau-nés attrapent froid. Vous pouvez commencer. LE BAIN EST UN MOMENT DE PARTAGE, PRENEZ LE TEMPS DE L'ÉCHANGE ET DE LA DÉTENTE.

Les oreilles dans l'eau

On me demande souvent s'il n'est pas dangereux de mettre les oreilles du bébé dans l'eau ? Eh bien non ! La qualité de notre eau n'est pas douteuse, nous pouvons donc être tranquille. Pour ce qui est de ses sensations, ne perdons pas de vue que le bébé sort d'un milieu liquide. Si votre enfant n'a pas de pathologie O R L, il n'y a aucun risque. Au contraire cela aide à ramollir le bouchon de cérumen (Cette petite cire que l'on a au fond de l'oreille). Ce qui cause les otites externes, c'est surtout l'utilisation du coton-tige. Sécher juste le pavillon avec un morceau de coton, sans oublier tous les petits plis et l'arrière de l'oreille. Bon bain

Faut-il changer la couche au milieu de la nuit ?

Pour certains, « bien sûr ! » Et pour d'autres : « non, certainement pas ». Un sujet de plus où vous n'êtes pas d'accord... et tant mieux. Il n'y a pas de réponse unique à cette question. Il n'y a pas de « Vérité ».

Si c'est votre premier bébé, est-ce qu'il vous viendrait à l'idée de le laisser 8 à 10 heures dans la même couche ? Probablement pas, et pourtant c'est possible : un change au dernier repas (vers 22 h), le suivant vers 7 ou 8 h... Et croyez-moi : vous ne serez pas – pour autant – de mauvais parents. Un petit est rarement dérangé par une couche pleine. Vous restez encore un peu inquiète ? Après la dernière tétée, mettez sur les fesses de Bébé une bonne dose de crème : elles seront protégées pour la nuit. Il va de soi qu'un tel conseil est valable s'il n'y a pas d'érythème fessier.

Passons au réveil : ses vêtements sont mouillés.

Et si, pour le dernier change, vous testiez une couche de plus grande taille, plus absorbante ? Maintenant, si votre enfant fait un énorme bruit dans sa couche, aucune hésitation : changez-la, quelle que soit l'heure. Faites-le calmement, parlez le moins possible avec votre petit. Gardez, autant que possible, l'ambiance calme et l'obscurité de la nuit. Ainsi, il fera la différence avec le jour. La nuit n'est pas faite pour jouer, mais pour dormir. Il vous reste à faire, vous et lui, de beaux rêves !

Tirer et conserver le lait maternel

Avant la sortie de maternité pensez à vous faire prescrire un tire-lait électrique (simple ou double pompage). Sa location est remboursée partiellement par la sécurité sociale. Le tire lait manuel n'est pas pris en charge. Il est préférable d'attendre que votre allaitement soit installé avant d'utiliser le tire-lait. L'avez-vous les mains et pratiquez comme on vous l'aura indiqué lors de la location de la machine. Nettoyez bien les différents accessoires à l'eau chaude et au produit vaisselle. La stérilisation n'est plus nécessaire. Préférez le lait réfrigéré au lait congelé, il garde toutes ses qualités. Le lait maternel tiré se garde :

- 4 heures à température ambiante
- 48 heures au réfrigérateur
- 4 mois s'il est congelé (ne jamais recongeler du lait décongelé)

Le lait tiré sera conservé au fond du frigo (dans partie la plus froide), et non pas dans la porte.

La décongélation se fait dans un frigo à 4°, le lait étant utilisé dans les 24 heures qui suivent. Le lait maternel est très fragile. Il ne doit pas subir de fort choc thermique. Par exemple : passer du congélateur au réfrigérateur, puis le mettre sous l'eau froide avant de faire couler l'eau chaude. Jamais de micro-ondes, il y aurait une altération des protéines et un risque de brûlures. Le lait réchauffé sera consommé dans la 1/2 heure.

Si vous voulez additionner deux petites quantités de lait (pour faire un biberon), conservez-les séparément dans le frigo. Le lait maternel tiré est tiède, il ne peut pas être mélangé à du lait réfrigéré. Vous les additionnerez lorsqu'ils auront atteint la même température.

Notez la date et l'heure du premier recueil. Ne congelez pas du lait qui a déjà séjourné au réfrigérateur. Le congeler immédiatement. Vous trouverez dans le commerce des sachets de congélation, des pots en verre ou en plastique rigide. Pour ne pas gaspiller votre lait, ne remplissez pas ces sacs ou récipients (80/100 ml). Le lait non bu devra être jeté.

Transporter son lait : Le lait maternel est fragile. Il faut donc respecter la chaîne du froid. Placez-le dans un sac isotherme avec un pack de réfrigération. La durée de conservation est d'une heure.

Les tétées sont des moments d'échange et de complicité : ils renforcent le lien parental.

Les biberons : conseils de préparation et de conservation

Avant de préparer un biberon l'avez-vous soigneusement les mains et séchez-les avec un torchon propre ou du papier absorbant.

- Combien de temps se conserve une bouteille d'eau ouverte ? 24 heures, même au frigo : autant éviter le développement microbien. Changez donc de bouteille toutes les 24 heures.

- Quelle eau utiliser ? Choisissez-les peu minéralisées. Les systèmes urinaire et digestif du nouveau-né sont immatures. Autant ne pas surcharger ces fonctions. Vérifiez que l'étiquette mentionne « conseillée / idéale pour la préparation des biberons ». Concernant l'eau du robinet, son usage est très contraignant et controversé. Quant aux systèmes de filtrage, de l'aveu même des fabricants, ils sont déconseillés.

- Comment préparer un biberon ? . Chaque boîte de lait contient sa propre cuillère-mesure. Mettez l'eau, faites tiédir (ou pas), ajoutez la poudre de lait (1 mesure rase / 30ml) Ex : un biberon de 90 ml = 3 mesures de poudre. 120ml = 4 mesures de poudre Pour mélanger, faites rouler le biberon entre vos paumes de mains.

- Combien de temps se conserve un biberon reconstitué ? Il est recommandé de le préparer juste avant de le donner à votre Petit. Qu'il soit entamé ou non, il sera jeté au bout d'une heure. Si vous le préparez à l'avance, il se gardera 24 h au fond du réfrigérateur. Dans ce cas, vous mettrez plus de temps à le réchauffer qu'à le préparer au dernier moment.

Vous sortez? Il existe dans le commerce des " boîtes doseuses ". Ne faites pas à l'avance le mélange eau + poudre. Remplissez le biberon de l'eau nécessaire au repas de votre bébé. Remplissez la boîte doseuse du nombre de cuillère-mesure correspondant à la quantité d'eau. Préparez le biberon juste avant de le donner.

- Peut-on réchauffer un biberon au micro-ondes ? De plus en plus, les biberons se donnent à température ambiante. En hiver, ce n'est pas un scoop, elle est souvent fraîche. Sentez-vous libre de le tiédir.

La forme du biberon ne permet pas une répartition égale de la chaleur, d'où un risque grave de brûlure. Si vous décidez de chauffer les biberons, préférez le chauffe-biberon ou le bain-marie. Et, si vous êtes adepte du biberon reconstitué, sachez qu'en plus de ce danger de brûlure, il perdrait certaines qualités nutritionnelles.

- La stérilisation des biberons est-elle nécessaire ? C'est une des simplifications majeures : elle n'est plus impérative. Cependant, les biberons devront être parfaitement nettoyés. La stérilisation n'est pas interdite. Si elle vous rassure, faites-la, le premier mois ou plus. Soyez en accord avec vos choix, rien n'est imposé.

- Comment nettoyer les biberons ? Il est préférable de laver les biberons au fur et à mesure qu'ils sont donnés. N'attendez pas d'en avoir plusieurs à laver pour faire la vaisselle. Deux possibilités :

- si vous avez un lave-vaisselle, rincez-les, placez-les dans la machine et faites tourner un cycle long (65 degrés) + séchage. Les tétines seront lavées à la main. – sinon, utilisez un goupillon et du produit de vaisselle. Avec le petit écouvillon, nettoyez la bague et la tétine...

Prenez soin de bien égoutter tout le matériel. Pour vous simplifier la vie, vous trouverez, dans le commerce, des arbres à biberons. Rien ne vous oblige à garder au réfrigérateur les biberons nettoyés.

Dès le premier repas de bébé, se crée l'échange, la complicité. Et si vous mettiez votre téléphone portable sur silencieux...