Mon retour à la maison

S'équiper

L'arrivée de votre bébé à la maison nécessite de prévoir un peu de matériel de puériculture. Afin d'y voir plus clair voici une liste de ce qui sera nécessaire.

Le lit

Il faudra vous munir d'un lit rigide homologué avec un **matelas ferme et de dimensions adaptées**. Votre bébé n'a pas le réflexe de tourner sa tête lorsque son nez est en contact avec un objet, par conséquent, il **ne faut pas utiliser de tour de lit, ni d'oreiller, ni de couette ou de couverture**. Le cale bébé ou les coussins anti tête plate sont aussi déconseillés car ils limitent les mouvements libres de votre bébé. Le lit parapluie doit rester occasionnel.

Le matériel de puériculture

- Des couches
- Sachets de coton
- Un savon adapté au nouveau-né (pH neutre sans parfum)
- Un thermomètre rectal à embout souple
- Une brosse ou un peigne
- Une lime à ongle en carton
- Un thermomètre de bain
- Un biberon, de l'eau, du lait 1er âge et 1 écouvillon

Évitez de réutiliser d'anciens biberons en plastique, car ils pourraient contenir du BPA (Bisphénol A), interdit depuis 2015. Privilégiez les biberons en verre, surtout si vous les chauffez.

Le gros matériel

- Un siège auto homologué si vous transportez le bébé en voiture
- Une poussette, porte bébé ou écharpe de portage pour vous déplacer avec bébé
- Une table à langer ou un plan de change à hauteur
- Une baignoire bébé

Et pour Maman ?

-Des serviettes hygiéniques très absorbantes
- Des sous-vêtements confortables
- Des coussinets d'allaitement
- Du gel douche intime
- Des plats préparés au congélateur !



Les vêtements

- Des vêtements adaptés à la saison, attention bébé grandit très vite donc ne prévoyez pas trop de vêtement de chaque taille
- Des bodies/ chaussettes
- Pyjamas
- Des gigoteuses ou turbulettes
- Bonnets/ chapeau
- Manteau / combinaison selon la saison
- Bavoirs, langes

Les premières Semaines avec bébé

Le retour à la maison est un **bouleversement** physique et psychique que chaque nouvelle maman va vivre différemment.

Certaines manifestations peuvent être inquiétantes pour vous ou le coparent mais sont **normales** après la naissance.

D'autres signes doivent vous **alerter** et il ne faut pas hésiter à reprendre contact avec la personne qui a suivi votre grossesse.

Bouleversements physiques

Dans le 1er mois, vous pouvez ressentir :

- une **fatigue** intense

-des **douleurs** : du périnée (brûlures, tiraillement) ; du ventre (contractions de l'utérus) ; des seins (tension, picotements), n'hésitez pas à consulter un professionnel

- des **saignements** (jusqu'à plusieurs semaines)

- une **incontinence** aux urines ou aux gaz, souvent transitoire qui sera prise en charge par la rééducation du périnée.

- une **douleur du bassin**, n'hésitez pas à faire un serrage du bassin avec une écharpe ou une ceinture de grossesse.

Votre corps change également brutalement d'apparence, votre ventre et votre périnée vont petit à petit se retonifier et vous retrouverez vos marques. Mais cela peut prendre plusieurs mois, votre corps a stocké des réserves en vue du post partum, vous ne perdrez pas vos kg juste après la naissance, **patience** !

Bouleversements psychiques et émotionnels

Le baby blues est une réaction normale qui peut arriver dans les jours ou semaines suivants la naissance. Il se manifeste par une alternance de pleurs inexpliqués et de joie, un sentiment de vulnérabilité, une fatigue émotionnelle.
C'est **normal et temporaire**, si vous n'êtes pas seule passez le relai et aller prendre l'air.
Si vous êtes seule, posez bébé dans son lit et aller respirer l'air frais mais surtout ne gardez pas bébé dans vos bras si vous vous sentez dépassée.

Ce qui doit vous **alerter** :
-tristesse profonde ou sentiment de vide
-perte d'intérêt pour le bébé ou incapacité à s'en occuper
-idées noires ou pensées suicidaires
-anxiété extrême, crises de panique
-difficultés à se concentrer, à prendre des décisions

Dans ce cas parlez-en à votre partenaire, à un proche ou à votre sage-femme. Et surtout ne restez pas seule.

Il est important dans ces situations de vulnérabilité émotionnelle de ne jamais secouer votre bébé. Posez le dans son lit, il ne pourra rien lui arriver, sortez pour vous calmer et appelez quelqu'un pour venir vous relayer.

L'importance du soutien

Votre **partenaire** est un pilier essentiel des débuts avec votre nouveau-né, impliquez le dans les soins du bébé et les tâches ménagères.

Acceptez l'aide proposée par votre entourage (famille et amis), un petit plat cuisiné de temps en temps, quelques courses, un trajet pour les aînés et pourquoi pas un peu de ménage !

Prenez soin de vous

Il est important de prendre du **temps pour vous**, même 10 minutes par jour pour se recentrer.

N'hésitez pas à reprendre une **activité physique douce** (marche, yoga, Pilate post natal…) pour retrouver progressivement de l'énergie et votre corps à vous.

Ne faites pas de régime alimentaire, mais **mangez varié, équilibré et hydratez-vous** abondamment.

Prenez le temps de réaliser votre **rééducation** périnéale avec une sage-femme ou un kinésithérapeute.



Le comportement de votre bébé

Le rythme de bébé

Votre bébé connait 2 phases de **sommeil** différentes:
- Sommeil profond (durée 20 min) : bébé est immobile.
- Sommeil léger (durée 10 à 45 min) : bébé bouge, fait des mimiques, émet des petits sons.
Il est facilement réveillable.

Et il connait 4 phases **d'éveil** :
- Éveil somnolent : paupières lourdes, il est prêt à se rendormir ou à s'éveiller.
- Éveil calme : regard vif, il bouge peu. Moment idéal pour lui proposer à manger
- Éveil agité : bébé agité
- Pleurs.

Son rythme varie :
- au cours de la journée : il est plus éveillé le soir et en début de nuit.
- d'une journée à l'autre : il est souvent bien éveillé en salle de naissance puis il passe par une phase de récupération où il dort beaucoup. C'est au bout de 36 à 48 heures qu'il redevient plus éveillé.



Besoins du nouveau-né, pleurs

Pendant 9 mois votre bébé a été porté, contenu, bercé au rythme du cœur de sa maman.
A chaque éveil, il cherchera à retrouver ces **repères** qui le **rassurent**. Par votre présence, en le portant, lui parlant... vous **l'apaiserez**.
UN NOUVEAU-NÉ QUI PLEURE NE FAIT PAS DE CAPRICE !

Les pleurs sont pour lui un moyen **d'expression** qui ne veulent pas forcément dire qu'il a faim. Il peut:
- avoir trop chaud ou trop froid
- être fatigué
- être énervé car il y a trop de bruit ou trop de monde autour de lui
- être gêné par un rot ou son transit
- ou tout simplement avoir besoin d'un câlin pour retrouver ses repères

En répondant rapidement à ses pleurs, vous n'en ferez pas un enfant capricieux, au contraire ! Un bébé apaisé rapidement prend confiance en lui et, en grandissant, il pleurera moins souvent et moins longtemps.

Ne secouez pas bébé

Il est normal de se sentir désarmé et agacé face aux pleurs de son bébé. Mais il ne faut jamais le secouer, cela pourrait l'handicaper ou le tuer.

Posez le dans son lit, il ne pourra rien lui arriver, sortez pour vous calmer et appelez quelqu'un pour venir vous relayer.

Il est aussi fréquent que les nouveau-nés pleurent beaucoup le soir : ce sont les « **pleurs de décharge** ». Les bébés déchargent ainsi les **stimulations** de la journée. Il est alors difficile d'apaiser votre bébé et malgré tous vos efforts cette crise peut durer plusieurs heures ! Vous pourrez vous sentir impuissant mais dites-vous que même si votre bébé continue de pleurer il ressent que vous faites tout votre possible pour l'apaiser.

Centre Hospitalier Blois Simone Veil

S'occuper de bébé

Conseils de couchage

Couchez bébé sur le dos, dans une gigoteuse adaptée à sa taille et à la saison.
Placez son lit dans votre chambre les 6 premiers mois.
Ne mettez ni tour de lit ni couverture ni doudou ni réducteur de lit.

Assurez-vous d'une température entre 18 et 20°C, aérez chaque jour, ne fumez pas à l'intérieur.



Prévention de la bronchiolite

C'est une infection respiratoire très courante et très contagieuse. Pour éviter de la transmettre à bébé :

- Lavez-vous toujours les mains à l'eau et au savon avant de vous occuper de lui.
- Evitez de l'emmener dans des lieux publics (supermarchés, transports en commun...) ou enfumés et ne fumez pas en sa présence.
- N'échangez pas dans la famille les biberons et les couverts.
- Ne mettez pas sa tétine dans votre bouche dans le but de la nettoyer.
- Evitez de le faire dormir avec un enfant malade et aérez sa chambre tous les jours.
- Les frères et sœurs enrhumés ne doivent pas l'embrasser.
- Si vous êtes enrhumés mettez un masque avant de vous occuper de lui.
- Ne laissez pas traîner des mouchoirs souillés.

Les soins quotidiens

–le bain n'a pas besoin d'être quotidien, mais nettoyez bien chaque jour les fesses de bébé.

– Nettoyez ses yeux, son nez avec des compresses stériles et du sérum physiologique

– Soin du cordon : 1x/j nettoyez avec des compresses mouillées d'eau et de savon, rincez et séchez, jusqu'à sa chute et ensuite jusqu'à cicatrisation complète. Le cordon peut saigner un peu en se détachant. Lavez-vous les mains puis nettoyez avec de l'eau et du savon

– Ongles : ne pas les couper avant 1 mois. En attendant, ils peuvent être limés avec une lime douce en carton.

– ne lui mettez pas de parfum et utilisez le moins de produits possible, adaptés à bébé.

– ne laissez jamais bébé seul sur la table à langer ou dans la baignoire même un court instant

Quand appeler son médecin ?

Si bébé a de la fièvre (température supérieure à 38°C) qui persiste après l'avoir laissé déshabillé (en body et chaussettes) pendant 1 heure.

Si sa température est anormalement basse (inférieure à 36°C) après l'avoir recouvert.

S'il est gêné pour respirer

S'il refuse tout biberon ou tétée

Si sa peau est bleutée et/ou marbrée

Si son comportement vous inquiète (pleurs, somnolence inhabituels)

Centre Hospitalier Blois
Simone Veil

Quels accompagnements à mon retour?

La consultation de suivi précoce

Si vous êtes suivie par une sage-femme libérale, vous pouvez au préalable prévoir une visite avec elle dès le lendemain du retour à la maison.



La visite post natale

Si les conditions de la naissance le justifient ou si vous en faites la demande, une consultation post natale aura lieu à la maternité avec le praticien qui a réalisé l'accouchement ou le suivi de la grossesse, dans les 4 à 8 semaines.
Sinon elle aura lieu avec la sage-femme libérale qui a suivi votre grossesse.
Cet examen médical est nécessaire après chaque accouchement afin de revenir sur la grossesse et l'accouchement et de vérifier que votre corps se remet de la naissance.

L'entretien post natal

Il peut être réalisé avec les sages-femmes de la maternité ou votre sage-femme libérale. Il est pris en charge par l'assurance maladie et est proposé à toutes les femmes ayant accouché.

Ça n'est pas un examen médical, mais un entretient permettant de discuter de tous les aspects du post partum et de la parentalité. Il permet de vous rassurer, de vous conseiller et de dépister des signes précoces de dépression du post partum.

La PMI

Un accompagnement par l'infirmière puéricultrice ou le médecin de la PMI, service du conseil départemental est aussi possible. Les centres d'accueil de la PMI sont accessibles à tous gratuitement. L'équipe pluridisciplinaire peut effectuer le suivi médical et l'accompagnement des différentes étapes de la parentalité. Avec votre accord, il est possible d'établir un lien avec la PMI dès votre sortie de maternité.

L'équipe mobile territoriale de soins psychiques en périnatalité

Si votre sage-femme ou gynécologue pense que votre état le justifie ils vous mettront en contact avec l'équipe mobile de soins psychique en périnatalité.
Vous pouvez également les contacter par vous-même au 02 54 55 61 54, ou par mail emperinat@ch-blois.fr

Tout p'tits 41

L'association tout p'tits 41 peut également vous soutenir en ce qui concerne l'allaitement ou la parentalité.

Permanence allaitement : chaque jeudi de 15h à 18h à la maternité

Permanence 1000 premiers jours : chaque lundi 13h 17h et vendredi 9h 12h à Bracieux
Contact : 06 67 08 50 90 / toutptits41@gmail.com / https://toutptits41.wixsite.com/site