

Rentrer à la maison avec Bébé

Rythme de bébé :

- Alternance veille/sommeil anarchique les premières semaines. Exposition au bruit et à la lumière en journée.
- Pleurs du soir, pleurs de décharge : favoriser le contact (peau à peau, portage, massage etc).
- Pics de croissance : règle des 3/6/9. Demande constante de téter pendant 24 à 48h (bébé allaité au sein ou au biberon). Se reposer, faire du peau à peau, du portage, s'hydrater +++ (tisanes d'allaitement), respirer !
De la 2ème semaine de vie jusqu'à 3-4 mois.

Hygiène :

- Se laver les mains avant de s'occuper de votre bébé.
- Pas de nécessité d'un bain quotidien (perte de repères, de calories, hypothermie, déshydratation de la peau).
- Pour le bain : choisir les produits/doux les plus simples possibles. Ne pas savonner sur la table mais directement dans le bain avec un gant de toilette ou avec les mains.
- Laver les vêtements de votre bébé à l'envers pour éviter l'accumulation de cheveux au niveau des pieds.
- Pour le cordon : nettoyer à l'eau et au savon doux. Il tombe entre le 5ème et 15ème jour. Il suinte un peu avant de tomber.
- Pour les oreilles : pas de coton-tige.
- Pour le nez : sérum physiologique si est encombré.
- Yeux : sérum physiologique (de l'intérieur vers l'extérieur) +/- lait maternel si sécretions.
- Soins du siège : eau claire +/- savon doux ou liniment si selles. Pas de lingettes (sauf en cas de déplacements). Si érythème fessier : change régulier, crème de change +/- lait maternel.

Sécurité :

- Ne pas fumer en présence de votre bébé et si possible pas dans la maison. Bien aérer.
- Pour le couchage : sur le dos, à plat, avec une turbulette, sans peluches, coussins, couverture, tour de lit. Lit aux dimensions adaptées avec un matelas ferme.
Ne pas dormir avec votre bébé dans son lit (utiliser un cododo).
Température de la chambre modérée (18-20°), aéré deux fois par jour quand votre bébé n'est pas dans la pièce.
Ne pas laisser dormir votre bébé dans le cosy.
- Ne jamais secouer votre bébé. Si vous ne supportez plus les pleurs : passez la main.
- Ne jamais laisser votre bébé seul dans le bain, sur la table à langer, avec des animaux de compagnie.
- En voiture : siège auto homologué ou cosy pouvant s'attacher. Ne pas mettre votre bébé en manteau dans le cosy.

La température :

Température normale entre 36° et 37° sous le bras (rajouter 0,5° pour avoir la température centrale).

Que faire en cas de :

- Fièvre = température >37°5 sous le bras : découvrir, faire boire, reconstrôler après 1h.
Consulter rapidement si toujours élevée et que bébé a moins de 3 mois.
- Température basse < 36° sous le bras : faire du peau à peau, se couvrir avec une grosse couverture et ajouter bonnet et chaussettes. Reconstrôler 1h après.

Les régurgitations :

Elles sont bénignes si elles ne sont pas trop fréquentes, ni de couleur verte, que votre bébé boit bien, prend du poids et ne présente pas de douleurs.

Les coliques :

- Portage +++ (écharpe ou ventral), massages, peau à peau, respect des rythmes du nouveau né, limiter l'accumulation d'excitations.
- Essayer de consulter un ostéopathe, de changer de marque de vitamine D, la prise de probiotiques.

Consultation rapide en cas de : fièvre, toux, diarrhées, changement de teint, malaise...

Sorties, promenades :

Possibilité de sortir quelque soit la saison (adapter les vêtements de votre bébé : 1 couche de plus que l'adulte). Eviter les lieux publics avant les premiers vaccins (centres commerciaux, métros, bus etc).

Vérifier ses rappels de vaccination pour la coqueluche ainsi que ceux des personnes qui vont s'occuper de bébé.

Les compétences de votre bébé à la naissance :

- Il voit flou (acuité à 1/20, en noir et blanc et à 20/30 cm maximum le 1er mois). Importance de l'ancrage oculaire.
- Il reconnaît l'odeur et la voix de son père et de sa mère.
- Au bout de 6 semaines, il vous reconnaît et vous sourit.