

Mon carnet des premiers jours

L'allaitement maternel

Bienvenue à

Né(e) le à, à SA

Poids de naissance..... g

Tu peux coller ma photo à la place de celle-ci



Ce carnet est pour nous : tu peux y noter tes observations, tes questions.

Tu peux écrire le nom des personnes qui ont accompagné ma naissance :

Ma sage-femme / gynécologue :

Mon auxiliaire de puériculture :

Mon pédiatre :

Dans ton ventre...



Je suis bercé par tes mouvements et le rythme de ton **cœur**.

Mes besoins physiques et affectifs sont satisfaits en continu, sans que tu y penses.

En peau à peau ...

C'est un peu comme dans ton ventre, j'ai chaud, j'entends ton cœur.

Je m'adapte mieux à ma nouvelle vie.

Tu es **attentive**, c'est plus facile pour toi de répondre à mes besoins.



Dans mon berceau...

Les **bruits** sont forts et me surprennent.

Je dépense de l'énergie pour maintenir ma température et mon taux de sucre dans le sang.

Une transition en douceur...

Pourquoi ?

Pour **faciliter** la stabilité de **ma température**, du sucre dans mon sang et de ma fréquence cardiaque.

Je me sens en **sécurité**.

Tu repères mes signes d'éveil pour des tétées suffisantes. Nous pouvons créer des **liens de qualité**.

Comment ?

Avec l'aide des professionnels, en respectant les règles de sécurité :

- ⇒ Sur maman ou sur papa
- ⇒ Visage dégagé
- ⇒ Tête à hauteur de bisou
- ⇒ Je reste toujours bien coloré
- ⇒ A plat ventre, genoux repliés de chaque côté.
- ⇒ Maman ou papa veille sur mon sommeil
- ⇒ Evite les écrans (téléphone, télévision)



Quand ?

Dès la salle de naissance, dans ta chambre, au retour à la maison...

Dès que maman ou papa est disponible.

Pour une bonne tétée, observe moi attentivement

Pour voir notre progression, **colorie** le trèfle à 4 feuilles :

- ⇒ 1 feuille, nous avons besoin d'aide
- ⇒ 2 feuilles, c'est mieux
- ⇒ 3 feuilles, nous sommes presque autonomes
- ⇒ 4 feuilles, tout va bien pour nous



1 – Je suis prêt à téter :

Je suis en éveil calme,

- ⇒ ou somnolent avec des mouvements de recherche
- ⇒ ou en éveil agité mais je ne pleure pas



2 – Ma position :

Attention, ne bloque pas ma tête.

- ⇒ Je préfère être libre d'aller en arrière.
 - ⇒ Mon nombril est contre ton corps.
- Selon la position, ton coude ou ta main me soutient seulement au niveau des épaules



3 – Ton confort :

- ⇒ Ton dos et tes coudes sont soutenus.
- ⇒ La succion est peu ou pas douloureuse.



4 – Ma prise en bouche :

Rapproche-moi du sein, le nez au niveau du mamelon.

- ⇒ Ma bouche est très grande ouverte.
- ⇒ Mon menton est enfoui dans le sein.



5 – Je mange bien :

- ⇒ Tu reconnais la déglutition du colostrum.
- ⇒ Je déglutis de plus en plus souvent.



6 – Varie les positions au cours de la journée :



Physiologique



Madone



Allongée



Ballon de rugby

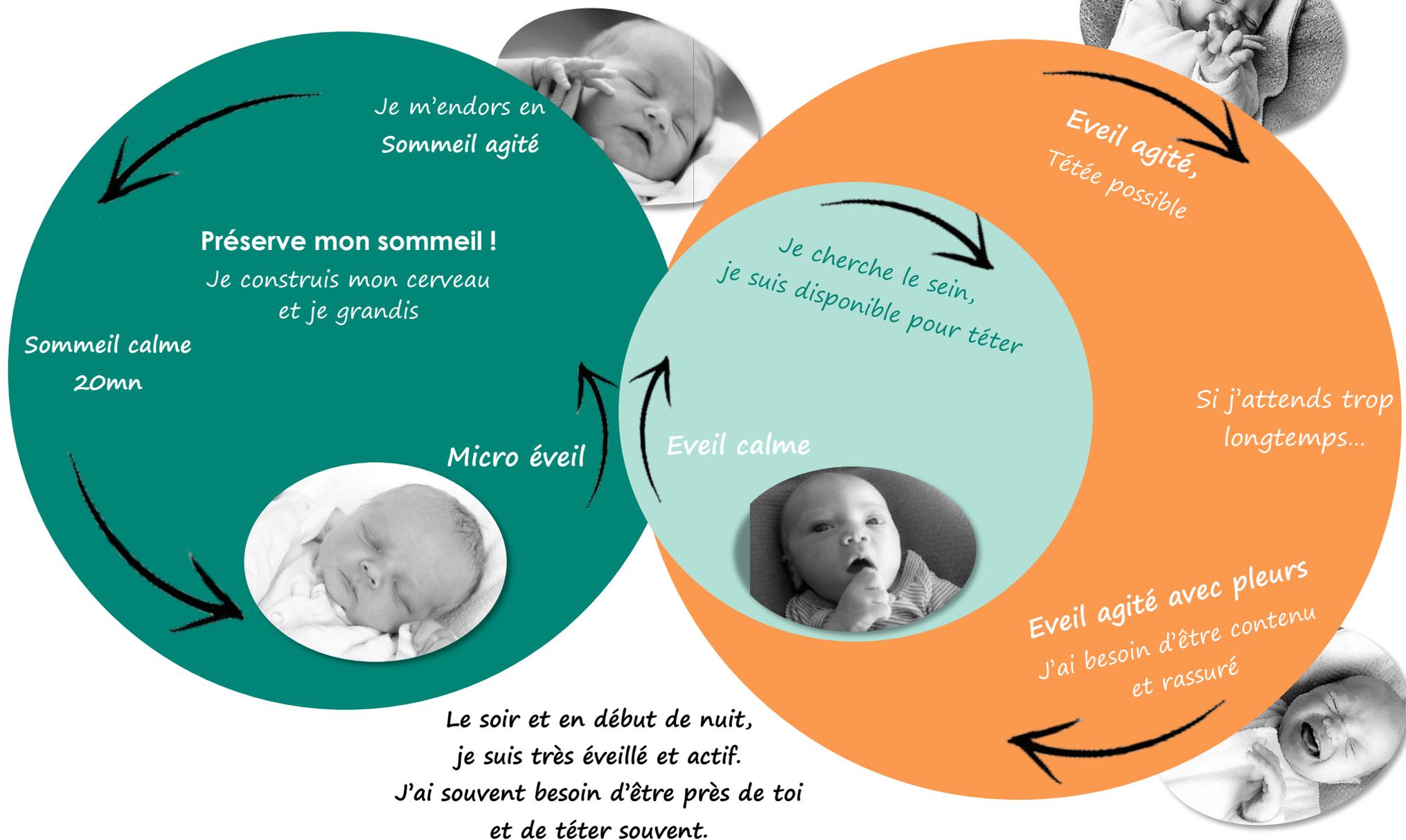


Madone inversée

MA JOURNÉE DE BÉBÉ

Je me réveille quand j'ai fini de dormir et non parce que j'ai faim !

Je tèterai mieux si je me réveille tout seul.



Ce carnet vous est proposé par



Réseau Périnatal des 2 Savoie

Centre Hospitalier Métropole Savoie
BP 31125 – 73011 CHAMBERY Cedex
Tel. : 04 79 68 40 28
rp2s@ch-metropole-savoie.fr



D'après le travail de l'équipe du CHMS, coordonné par Odile PERRIN, sage-femme, et inspiré par le document du réseau Naître et Grandir en Languedoc-Roussillon.