# NOS PREMIERS JOURS

## À la naissance

Quand je suis en peau à peau avec ma maman :

- ⇒ Je me sens bien
- ⇒ J'ai plus chaud
- ⇒ Je me remets plus vite de la naissance
- ⇒ Je ressens moins les éventuelles douleurs liées à l'accouchement et à la naissance
- ⇒ Je m'adapte mieux à ma nouvelle vie
- ⇒ Je suis plus en forme pour faire ma première tétée

Si je suis né(e) par césarienne, je peux avoir ce temps de peau à peau avec mon papa, puis avec ma maman dès que possible.

Il me faut en général une heure ou un peu plus pour prendre le sein : c'est la première fois ! Regarde-moi : tu vas voir tout ce que je suis capable de faire !

Après la naissance du bébé, le soignant va vérifier rapidement que votre bébé va bien et vous aider à l'installer contre vous. Quand c'est possible, tous les soins seront faits après la première tétée.

Si ce premier contact en peau à peau n'a pas eu lieu à la naissance, vous pouvez faire du peau à peau avec votre bébé pendant tout votre séjour à la maternité.

Il est utile de prévoir un **vêtement adapté** pour faire du peau à peau en toute discrétion : paréo, bustier ou tee-shirt un peu moulant, ceinture de grossesse, écharpe de portage...

**À savoir :**

Votre corps fabrique du lait depuis le milieu de la grossesse. Quand bébé est prêt à téter, vos seins le sont aussi !





## Mon premier jour

Après la 1ère tétée, je dors plusieurs heures.

Je suis d'accord pour que

- ⇒ tu me remettes en peau à peau : c'est là que je suis le mieux
- ⇒ tu me proposes le sein dès que je m'étire, je bouge les yeux derrière les paupières, j'ai des petits mouvements de bouche...

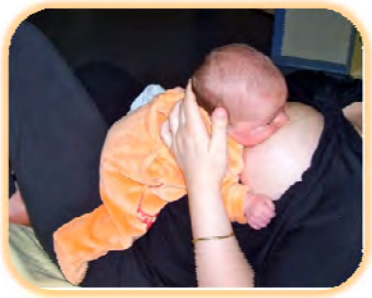
Si tu trouves que je dors trop longtemps, tu peux me mettre en peau à peau, j'adore ça !

**À savoir :**

Les premiers jours, les bébés tètent souvent les yeux fermés en état de somnolence.

Si je suis tout contre toi, je peux téter plusieurs fois sur 1 ou 2 h et dormir plusieurs heures et je recommence, c'est normal, j'apprends !

Ton lait : un délice ! Aujourd'hui, je prends environ le contenu d'une cuillère à café à chaque tétée. Il coule en goutte à goutte, c'est ce qu'il me faut pour apprendre à téter en respirant.



Si la tétée te fait mal, demande de l'aide, les soignants peuvent nous aider.

En général, j'ai une selle assez sombre (c'est le méconium) et une urine.

## Mon deuxième jour

Je continue souvent sur le même rythme : plusieurs tétées à la suite, puis je dors quelques heures, je prends maintenant l'équivalent d'1 cuillère à soupe de lait à chaque tétée.
Je peux aussi faire des tétées plus longues, je suis plus compétent.

J'aime bien quand tu t'installes en arrière : je suis à plat ventre sur toi, je me sens en sécurité pour prendre le sein tout seul, laisse-moi faire !

J'ai perdu du poids : c'est normal !
Dans ton ventre, j'avais beaucoup d'eau que j'élimine maintenant. Je vais reprendre du poids dans les jours qui viennent.

J'ai besoin de calme, même quand je dors, j'entends tout :

⇒ Pas trop de bruit (tu peux baisser le son de la télé et de ton téléphone...)
⇒ Pas trop de visites (je préfère être admiré en peau à peau ou dans tes bras, ou ceux de Papa que de passer d'un bras à l'autre, ça me stresse, après je dors et je tète moins)

Si tu dors en même temps que moi, on récupère tous les deux plus vite !

Quand je tète, j'ai la bouche très grande ouverte, comme pour bailler J'ai besoin de lever un peu la tête pour prendre le sein efficacement.

Si je pleure, Papa ou toi pouvez me parler, me bercer, m'installer en peau à peau, parfois, j'ai encore envie d'une petite tétée...

Ce soir ou cette nuit, je vais peut-être demander plus souvent :
c'est ma nuit de java !
Tu produis de plus en plus de lait et moi, je veux en prendre de plus en plus.

En général, j'ai au moins une ou deux selles (elles commencent à changer de couleur, ce sont les selles de transition) et deux urines.





## Mon troisième jour

Aujourd'hui, je vais être plus éveillé et demander à téter plus souvent (8 à 12 fois par 24 h en moyenne) et du coup tu fabriques de plus en plus de lait et je vais cesser de perdre du poids et commencer à en reprendre.

Propose-moi le sein avant que je ne pleure, quand je m'étire, quand je porte mes mains à ma bouche, tête ma langue et ouvre ma bouche.
Installe-toi confortablement pour être à l'aise et positionne-moi bien en face du sein contre toi en me soutenant.

Fais appel à l'équipe soignante pour nous aider si tu vois que j'ai du mal à prendre le sein car il peut être plus lourd, tendu et chaud... et moi j'apprends encore à téter !

**Comment sais-tu si je tète bien ?**

- Je tête lentement et profondément avec des temps de pause, je suis détendu et calme , tu entends quand j'avale, mes oreilles et mon menton bougent.
- Tu peux ressentir des picotements dans le sein mais pas de douleur, avoir des contractions utérines et avoir soif.
- Quand je lâche le sein ou que je m'endors, je suis repu et apaisé ; ton sein est plus souple et l'autre peut couler, ton mamelon est étiré mais non déformé.

Selon le moment, je peux prendre un seul sein ou les deux, ça dépend !

En général, j'ai plus d'urines qu'hier (au moins 2) et au moins 2 à 3 selles ; elles commencent à devenir plus liquides et jaunes d'or.

Aujourd'hui, il va se passer beaucoup de choses : je vais avoir le test auditif, le test de Guthrie, la visite du pédiatre.
Ce sera peut-être notre jour de sortie !

Alors Maman, tu vas peut-être te sentir épuisée, essaie de te reposer quand je dors et prévois de te faire aider quand tu vas me ramener à la maison !