

Les essentiels pratiques

Allaiter bébé

Un bébé en pleine forme

Le lait maternel contient des protéines plus faciles à digérer et des anticorps qui immunisent bébé contre les infections et les allergies.

Les bonnes positions pour allaiter bébé

Pour éviter les crevasses et autres douleurs mammaires lorsque vous allaitez bébé, il est important d'adopter de bonnes positions.

- **En berceuse**

Vous êtes assise, le dos bien calé, les épaules souples, l'enfant au creux de vos bras. Veillez à ce que sa tête ne soit pas en extension et que sa bouche prenne toute l'aréole.

- **En ballon de rugby**

Bébé est sous votre bras, le corps enroulé autour de la taille. Idéal après une césarienne ou en cas de crevasse.

- **Allongée pour les tétées de nuit**

Calez quelques oreillers derrière votre nuque et votre dos pour éviter de vous pencher vers bébé. Placez-le sur le côté, face à vous, son dos maintenu et ses genoux contre votre corps.

Me voilà !

Les essentiels pratiques

Nourrir bébé au biberon

Quels biberons choisir ?

- Optez pour les biberons au polypropylène, incassables, sans bisphénol A.
- Préférez les tétines en silicone, si votre bébé a une succion rapide.

La préparation

- Préparez les biberons en tenant compte du poids plutôt que de l'âge du bébé et suivez les indications de votre pédiatre.
- Respectez un intervalle de 2 h 30 à 3 heures minimum entre chaque biberon.
- À la maternité, le lait est donné à température ambiante. Il est conseillé de garder cette habitude, vous éviterez ainsi tout risque de brûlure.
- Ne réveillez pas votre bébé pour lui donner le biberon.
- Tout de suite après usage, nettoyez bien le biberon à l'eau chaude savonneuse à l'aide d'un goupillon.

La digestion

- Lorsqu'il prend un biberon, bébé avale plus d'air que lorsqu'il tète le sein. Tenez le bien droit dans vos bras après son repas afin qu'il fasse son rot.

Me voilà !

Les essentiels pratiques

Laver et habiller bébé

Les bons gestes pour le baigner

- L'eau du bain doit être environ à 36 °C. Contrôlez-la avant d'y plonger bébé.
- Placez votre avant-bras sous la nuque de bébé, et votre main sous son aisselle. Trempez ses pieds en premier. Mouillez son corps, ses bras, son cou, sa nuque, ses cheveux avec votre autre main.
- Savonnez-le doucement avec votre main.
- Rincez-le. Enroulez-le dans une serviette ou une sortie-de-bain avec capuche.
- Attention lorsque vous le sortez du bain, car vos mains sont glissantes.

Les bons gestes pour l'habiller

- Commencez par le haut en lui présentant le col du body face à son visage afin qu'il puisse voir ce que vous faites, puis passez sa tête dans l'encolure.
- Retrousez la manche et glissez vos doigts à l'intérieur pour attraper sa main.
- Étirez lentement son bras. Faites la même chose pour l'autre bras.
- Enroulez la chaussette, placez-y le pied puis déroulez la chaussette le long de sa cheville.

Me voilà !

Les essentiels pratiques

Le sommeil de bébé

Son rythme

- Le nourrisson ne connaît pas le rythme jour/nuit. C'est seulement à partir de 3 mois qu'il commence à régler son horloge interne d'après la luminosité, les repas, l'entourage, les promenades, le coucher...

Avant d'aller au lit

- Asseyez-vous avec bébé dans vos bras et racontez-lui une courte histoire, ou encore bercez-le pour le rassurer. Après un gros câlin et quelques mots doux, posez-le dans son lit.
- N'oubliez pas de lui donner sa tétine et son doudou.
- Gardez une main apaisante sur son ventre un instant, puis éloignez-vous doucement.
- Veillez à ce que la température de la chambre se situe entre 18 et 20 °C.

Pouce, tétine et doudou

- Le pouce ou la tétine et le doudou permettent de rassurer bébé, de le consoler, de lutter contre l'angoisse du coucher.
- Choisissez une tétine de qualité, de forme ergonomique, très souple qui n'abîme pas le palais.
- Prévoyez plusieurs exemplaires à disposition en cas de perte.

Me voilà !