

Prématurité :

Terme	Poids	Taille	Informations
Début de grossesse			fécondation
1er mois	1g	0,5 cm	1ers battements cardiaques ; tous les organes sont en place
2ème mois	5g	3 cm	Sexe commun entre fille et garçon
3ème mois	70g	11 cm	Sexe différencié entre fille et garçon
4ème mois	200g	20 cm	Visage reconnaissable
5ème mois	500g	30 cm	Phase éveil/sommeil ; succion ; squelette en place ;
6ème mois	1000g	35 cm	Réagit aux bruits et mouvements extérieurs ; bébé définit comme viable dès 24/25 semaines d'aménorrhée
7ème mois	1500g	40 cm	
8ème mois	2400g	45 cm	dernière échographie
9ème mois	3300g	50 cm	

injection de corticoïde pour faire murer les poumons :

- dans les fesses, 2 injections en 24h
- 2 cures maximum dans la grossesse
- Jusqu'au 33 à 34 semaines d'aménorrhée



Conséquences prématurité :

- Problème respiratoire : aide = « sac », tuyau dans le nez, masque
- Problème température : aide = matelas chauffant, couveuse
- Problème digestif : sonde pour alimenter, et petite quantité très espacées ; puis évolution quantité et fréquence
- Autres : sensorielle, infectieuse...

25 SA : 60% survie ; survie à 2 ans sans handicap majeur 70%

28 SA : 75% survie ; survie à 2 ans sans handicap majeur 60%

32 SA : 99% survie ; survie à 2 ans sans handicap majeur 98%

Survie sans handicap majeur à 2 ans (handicap majeur = handicap moteur et la déficience intellectuelle)

Valise de maternité :

Pour votre bébé : vérifier en parallèle la liste de la maternité où vous accouchez

- 8/10 pyjamas (optez pour du 1 mois, pour être sur que ça ne sera pas trop petit pour votre bébé)
- 8/10 bodys
- petits ensemble pour la journée (selon ses envies, pas nécessaires)
- 2/3 gilets
- 1 gigoteuse/turbulette pour qu'il ait chaud lorsqu'il dort
- 1 bonnet, pour la maternité (1 créé sur place) et 1, plus chaud, pour le jour de la sortie
- Des chaussettes (+/- chaussons)
- 1 sortie de bain
- 5 bavoirs et quelques linges pour les biberons ou la tétée
- Quelques couches, même si la plupart des maternités en fournissent suffisamment.

Pour vous :

- De quoi s'habiller confortable :
 - chaussons, 2 chemises de nuit ou des pyjamas faciles à ouvrir si vous avez décidé d'allaiter
 - gilet, tee-shirts ou tuniques amples, surtout si vous allaitez ; 2 ou 3 pantalons larges et confortables
- Slip en coton confortable (ou Slip filet ou une vingtaine de culottes jetables)
- Des serviettes hygiéniques
- Nécessaire pour la douche : 1 serviette de toilette, gel douche, shampoing, peigne...
- soutien-gorge d'allaitement si vous allaitez ?
- De la lecture, de la musique
- Brumisateur

Est-ce que les ballons et coussin allaitement sont fournis pour l'accouchement ? À voir au rendez-vous 8ème mois

1 valise pour le séjour + Un petit sac pour la salle de naissance (brumisateur, activités pour s'occuper, un pantalon de rechange si rupture poche des eaux, de quoi habiller le bébé...)

Retour à la maison :

Pour maman :

- paquet de serviettes hygiénique (flux important et flux faible)
- Un frigo bien rempli & Une maison bien rangée

Si maman allaite :

- 2 soutiens gorges d'allaitement, 2/3 hauts d'allaitement ; Coussin d'allaitement
- 5/6 bavoirs, prévoir un pot de lait artificiel 1^{er} âge, un pack d'eau pour bébé et 2 biberons

Si besoin/à voir plus tard : tisane d'allaitement, coussinets d'allaitement, crème anti-crevasses, tire lait loué à la pharmacie

Si bébé boit des biberons :

- 2/3 biberons (fond visible, taille biberon minimum 200 ml), 1 pot de lait artificiel (1er age classique, au supermarché où vous faites les courses), 1 pack d'eau minéral pour nourrisson, 5/6 bavoirs
- 1 goupillon

L'armoire de bébé :

- Bodys x10/12, pyjamas x 10/12 (taille 1 et 3 mois)
- 5 brassières en laines ; Chaussettes (+/- chaussons), bonnets ; Combinaison, tenue chic...

Pour le sommeil :

- Un lit à barreau avec un matelas adapté ; linge de lit (housse de matelas, alèse...)
- 3 ou 4 turbulettes

/ ! Quand arrêter de mettre bébé dans un nid d'ange ?

En raison de l'absence de bretelles, le nid d'ange n'apporte pas la garantie d'une couverture qui reste sur le corps du bébé, contrairement à la gigoteuse. Ne pas l'utiliser pour dormir dans son lit, possible d'utiliser dans la poussette

- Si besoin ou si envie : 2 tétines, 1 babyphone, 1 mobile musical...
- Rien dans le lit : pas de tour de lit avant 5/6 mois, pas de doudou dans le lit...

Pour la toilette de bébé :

- Une table et un matelas à langer
- Une baignoire adaptée (+/- transat de bain 2 ou 3 mois), thermomètre de bain
- Serviette de toilette ; Savon/gel lavant ; Ensemble brosse/peigne
- / ! pas de mouche bébé nécessaire (sérum physiologique mieux), pas de coton tige

Pour le change de bébé :

- Eau et savon, parfois liniment (crème de change à voir plus tard si besoin) ;
- Carrés de coton
- 1 ou 2 paquets de couches (éviter pampers, pommettes bonne marque...)

Pour la promenade de bébé :

- Poussette, écharpe de portage si l'on veut ; un sac à langer
- Un siège auto
- Un lit parapluie

Pour l'éveil de bébé :

- Un transat
- Un tapis d'éveil
- Un parc

CONSULTATIONS AUX URGENCES

Causes	Signes	Remarques
Pertes liquides => départ 2h . Consulter rapidement si pertes vertes/marron (= liquide méconial : 10% des grossesses)	Liquide, transparent comme de l'eau	. Pas besoin de consulter si perte bouchon muqueux (plutôt marron, type perte vaginale) . Si doute (culotte mouillée par quelques gouttes) : vider vessie, changer sous-vêtements ; attendre nouvelles pertes . 24h pour accoucher si porteuse streptocoque B (prélevé en vaginal au 8 ^{ème} mois) . 48h pour accoucher si non porteuse du streptocoque B
Contractions => départ au bout de 1h30/2h	Ventre dur ou douleur type règles ou plus fort	/ ! si contractions douloureuses ≤ à 10 minutes pendant 30/40 minutes prendre un train de spasfon (train = 2 comprimés de spasfon, puis 2 autres 15 minutes après, puis 2 spasfon 15 minutes après = 6 cp en 30 minutes) Prendre un bain chaud ou douche chaude /! si fréquence ou intensité importante pendant la grossesse demander conseil au professionnel qui vous suit
Hypertension = HTA Hta + rein = pré-éclampsie, 5% des grossesses	Mal à la tête, troubles yeux ou oreilles, gonflements mains/pieds	. Mal à tête = 1g doliprane et repos (allongée, dans le noir au calme) . Repos si juste problèmes yeux ou juste problèmes oreilles voir pour prendre une tension en pharmacie si encore doute
Grattage	Sur tout le corps, sans plaques visibles	Maladie = cholestase gravidique, environ 1% des grossesses
Diminution mouvements fœtus	Pas de mouvements ressentis pdt 24 heures	S'allonger 1 heure, être rassurée si un mouvement ; sinon urgences ; contrôle 48h plus tard par 2 ^{ème} monitoring
Choc ou chute sur le ventre		
Pertes de sang		Si traces < 48 heures après un toucher vaginal ou rapport, être rassurée décollement du placenta environ 1% des grossesses

Déclenchement : surveillance 2h monitoring (cœur et contractions)

- local (si col peu modifié) : gel, « tampon », ballonnets
- dans les veines (si col favorable) : accht sous 24h environ

Terme dépassé :

- appeler la veille du terme : contrôle jour du terme à l'hôpital
- contrôle par 48h, dépassement 1 semaine max

Cours AA :

. 1 cuillère rase pour 30 ml (toujours eau en 1er)

. eau :

- bouteille avec symbole spéciale bébé/biberon, éviter eau du robinet
- eau à température ambiante, faire chauffer uniquement si bébé a pas l'air de vraiment vouloir prendre le biberon

. environ 7 jours pour s'adapter à un lait, donc sauf grosses crises pas de changement de lait en moins de 7 jours

. quantité à manger :

- 1ère semaine : nombre de jours x 10 ml environ

Jour	Naissance	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Quantité (mL)	10 à 20	20 à 30	30 à 40	30 à 50	40 à 60	40 à 70	50 à 80	60 à 90

!/ quantité dépend aussi du poids du bébé, un bébé de 2500g, mange moins qu'un bébé de 4000g

	1 semaine	2 semaine	1 mois	2 mois	3 mois	4 mois
Quantité (ml)	60 à 90	60 à 120	120 à 150	150 à 180	180 à 210	210 à 240
Nb biberons	6 à 8	6 à 8	6 à 7	5 à 6	5	4 à 5

Si douleurs aux seins :

Phytolacca 5 CH : 5 granules plusieurs fois par jour

Belladonna 5 CH : 5 granules plusieurs fois par jour jusqu'à amélioration, (si seins sont rouges, chauds, douloureux au toucher)

Bryonia 5 CH : 5 granules plusieurs fois par jour jusqu'à amélioration quand les seins sont très douloureux (si douleur aggravée aux mouvements)

Apis mellifica 5 CH : 5 granules plusieurs fois par jour (si pique et aréole sensible)

conseils : froid, chaud, feuilles de choux, cataplasme argile verte; homéopathie (anti inflammatoire type ibuprofène !/ COVID); soutien gorge type brassière

Diversification

. Diversification entre 4 et 6 mois

. Au début commencer 2 semaines environ qu'avec des légumes :

- un seul légume à la fois pendant 3 ou 4 jours
- faire cuire dans de l'eau sans sel
- mixer
- si possible le midi, sinon commencer pour le repas du soir
- au début découverte du goût, donc pas de modification de quantité et de nombres de biberons (ou tétées)
- donner environ 3 ou 4 petites cuillères

. Puis rajouter les fruits au gouter :

- faire cuire sans sucre
- mixer
- en parallèle ne refaire que des légumes que l'on a déjà fait goûter à son enfant
- Faire 3 ou 4 jours avec le même légume

Cours respiration : /! s'entraîner

. respiration pour travail ou ouverture du col :

- respiration par le ventre
- notamment pour mieux oxygéner bébé

- 1) respiration accht : apnée, ou serpent
- 2) prendre position : plier jambes (entre elles = chasse la neige ; vers le ventre)
- 3) poussée : abdos + sensation pour aller à la selle

Entre 2 poussées : prendre suffisamment le temps de respirer pour de nouveau pousser efficacement, mais ne pas attendre trop longtemps avant d'y retourner

Accouchement :

. à partir de 3 cm, 1cm/heure ; puis attendre 2h que bébé descende dans bassin

. durées :

- pour sortir bébé : 30 minutes sinon extraction
- pour sortir le placenta : 30 minutes sinon récupéré par un professionnel (pour limiter risque hémorragie et infection)

. Après sortie placenta : suturer si déchirure ou épisiotomie

. extractions :

- si bébé n'est pas sorti au bout de 30 minutes ou coeur bébé trop « fatigué »
- ventouse ou forceps (« cuillères métalliques » autour de la tête) (ou spatules)
- extraction = on a toujours besoin de maman + épisiotomie
- conséquences de petites plaies (tête déformée avec ventouse), doliprane naissance presque systématique ?

. césarienne :

- 3 urgences (papa ne peut pas suivre) :
- code rouge :
 - 15 minutes : urgences cardiaques : bradycardie, ou ralentissements trop répétés et intenses sur contractions
- code orange : 30 minutes
- code vert : 1h, pas d'urgence vitale : col qui s'ouvre pas ou bébé qui descend pas
- . conséquences césariennes :
- sonde à demeure qui reste souvent jusqu'au lendemain de la césarienne
- agrafes à enlever entre 7 et 15 jours après la naissance
- séjour plus long de 2 jours en moyenne en maternité (soit 4 à 5 jours au total)
- port de bas de contention obligatoire 1 mois après la naissance
- rééducation abdominale à faire après la rééducation périnéale

Cours soins du bébé :

. Soins du quotidien :

Bain :

- température : 37° ; 1 jour sur 2 suffisant (3 à 4 fois par semaine)
- savonner avant de mettre bébé dans le bain
- rinçage : environ 3 minutes / ! plis (cuisses, cou ; et derrière les oreilles)
- prévoir 2 serviettes pour le séchage

Soins du cordon :

- au moins une fois par jour, à répéter si besoin (si croutes, saignements....)
- à l'eau et au savon (si biseptine pas à chaque fois)
- a nettoyer jusqu'à ce que le cordon tombe, avec des compresses ; oser « tirer » la peau pour nettoyer la base
- le cordon tombe entre 7 et 15 jours en moyenne. Une fois qu'il est tombé, continuer à nettoyer la base pendant encore quelques jours (3 ou 4 ; même plus si besoin) car pas encore cicatrisé à l'intérieur.

Soins des yeux :

- une fois par jour (à faire plus souvent si l'œil coule et colle, blanc ou jaune)
- sérum physiologique sur compresse ; du plus propre au plus sale (si une petite croûte, passer dans le coin de la croûte en dernier)

Soins du nez : pas tous les jours

- les premiers jours après la naissance si bébé avec des glaires
- 1 à 2 fois par semaine sur la période hivernale
- tous les jours, plusieurs fois par jour si « symptômes » : si « ronfle » quand dort, ou fait beaucoup de pauses quand mange

3 soins fait en maternité :

- test auditif : recherche surdité, « casque » envoie des ondes, très sensibles
- examen pédiatrique (mesure, test visuel...)
- prise de sang « guthrie » : pour rechercher 13 maladies considérées comme peu fréquentes (dont mucoviscidose, troubles digestifs, sanguins...) ; pas de nouvelles bonnes nouvelles
-

retour à la maison :

Sommeil :

- 14   20h par jour ; chambre entre 18 et 20 C
- dans sa turbulette, sur le dos, rien autour (pas de tour de lit, pas de doudou...)

Troubles bébé :

- **température normale** : 36,5 à 37,5  C
- Si + ou - 0,5 C consulter aux urgences pendant les 3 premiers mois de vie sans donner du doliprane
- si peu d'écart (soit moins que 0,5 C d'écart) : déshabiller le bébé et reprendre une température environ 1h après. Souvent suffisant pour que la température redevienne normale
- **troubles digestifs** :
- si constipation : sous lait artificiel et constipation régulièrement alors changer de lait. Si 1 re constipation ou constipation rare utiliser de l'eau d'h par en remplissant environ 30 à 50% d'eau du biberon avec h par et entre 50 à 70% d'eau habituel
- si reflux : sous lait artificiel, passer sous lait plus épais. Si pas suffisant, passer sur lait spécial régurgitations. Si pas encore suffisant voir pour traitement (sans ordonnance ex : gel de polysilane ; ou avec ordonnance)
- si « colique » : bouillotte, massage ventre, porter bébé sur avant bras

Maman :

- pertes de sang pendant 3 semaines/ 1 mois (+/-), douleurs type contractions (pendant quelques jours : 5 à 15 jours)
- risque de tomber enceinte dès le 1er rapport : protection locale, ou pilule en continue ou implant. Pour les autres contraceptions refaire le point lors du rendez-vous de contrôle 6 à 8 semaines après l'accouchement
- risque psychologique : baby blues < 15 jours après la naissance. Si apparaît après 15 jours ou dure plus que 15 jours risque de dépression du post partum en parler à un professionnel de santé (irritabilité, changement d'humeurs ; pleurer pour rien, avoir envie de noyer ou jeter son bébé par la fenêtre... tout cela peut faire parti des symptômes)