

# SOINS MAMAN

Voici une liste de conseils utiles pour les possibles désagrèments qui suivront votre accouchement.

## Si le médecin a eu besoin de faire des points de suture (épisiotomie, déchirure) :

- Une poire d'irrigation du périnée peut être utile pour vous soulager lorsque vous urinez. Effectivement, l'urine peut créer une sensation de brûlure sur la cicatrice. Le fait de faire couler un peu d'eau tiède en même temps soulagera cette sensation de brûlure.
- Il est important d'avoir une bonne hygiène intime : utilisez un savon doux PH neutre pour votre toilette comme Saugella ou Saforelle. Bien sécher, avec délicatesse, la zone ensuite car l'humidité pourrait engendrer une prolifération de bactéries et donc une infection.
- Vous pourriez avoir à disposition dans vos toilettes un gant humide et une serviette sèche pour nettoyer délicatement la zone après votre passage.

## Si vous avez des hémorroïdes :

- Vous pouvez demander en pharmacie ou à votre médecin une crème prévue pour soulager l'inconfort des hémorroïdes.
- Vous pouvez effectuer des bains de siège d'eau tiède 3-4 fois par jour pendant 15-20min.
- Evitez la station debout prolongée et les travaux ménagers trop intenses durant les premières semaines.

## Si des vergetures sont apparues :

Continuez votre routine avec l'application d'une huile prévue à cet effet. Cela permettra de nourrir la peau et d'atténuer les vergetures.

Buvez beaucoup d'eau et mangez plus de fibres pour vous aider à retourner à la selle.



[manon.doula@gmail.com](mailto:manon.doula@gmail.com)  
06.37.99.62.43

 [haumea\\_doula](https://www.instagram.com/haumea_doula)

 [Hauméa Doula](https://www.facebook.com/Hauméa Doula)

 [haumeadoula.com](https://www.haumeadoula.com)

SOINS  
MAMAN-  
BÉBÉ AU  
RETOUR À  
LA MAISON

LE PLUS IMPORTANT : REPOSEZ-VOUS ET PROFITEZ DE VOTRE BÉBÉ. VIVEZ À SON RYTHME LES PREMIÈRES SEMAINES AFIN D'OPTIMISER VOS MOMENTS DE REPOS. CELA VOUS PERMETTRA ÉGALEMENT D'APPRENDRE À VOUS CONNAÎTRE ET À PERCEVOIR LES SIGNAUX DES DIFFÉRENTS BESOINS DE VOTRE BÉBÉ. CRÉEZ VOTRE ÉQUIPE AVEC LE CO-PARENT.

## LE CHANGE

- Installez un coin uniquement pour bébé afin de tout avoir à proximité : couches, cotons, bodys, pyjamas, sérum physiologique, crème de change (à utiliser occasionnellement, si besoin), etc.
- Au mieux, utilisez des produits naturels comme le liniment ou tout simplement de l'eau tiède à l'aide d'un coton lavable (un mouillé et un sec pour préserver la zone de l'humidité et d'une possible prolifération de bactéries).
- Ayez un change facilement accessible, cela évitera d'avoir à balader bébé nu ou en couche et de lui donner froid.
- Respectez une sens de nettoyage bien précis en cas de selles, en particulier chez les filles : de la vulve vers l'anus. Dans le sens inverse, vous risquerez une contamination de bactéries.
- Changez la couche à chaque selle sinon bébé sera dans l'inconfort (pleurs) et risquera un érythème fessier.

Petit + : Installez le même petit coin dans la chambre pour les changes nocturnes, ainsi que dans une autre pièce si votre salle de bain est à l'étage. Bien plus pratique pour tout le monde !

Gardez également à proximité un petit pot pour mettre tout ce qui sera souillé à l'intérieur. Cela évitera que vous soyez obligé de quitter bébé des yeux.

**NE JAMAIS LAISSER VOTRE BEBE SANS SURVEILLANCE !**



## SOINS BÉBÉ



### SOINS APRES LE BAIN

- **Nettoyage du nez à l'aide d'un petit bout de coton imbibé de sérum physiologique.**
- **Nettoyage des yeux avec une compresse de sérum physiologique, de l'intérieur vers l'extérieur.**
- **Soins du cordon ombilical : nettoyage avec une compresse humide (ou biseptine). Aucune crainte, bébé ne ressent aucune douleur à ce niveau.**
- **Hygiène buccale : vous pouvez frotter les gencives avec une débarbouillette humide et froide. Même conseil lorsque bébé souffre de poussées dentaires.**
- **Vous pouvez couper les ongles de bébé avec une paire de ciseaux adaptée seulement un mois après sa naissance. Avant cela, l'ongle est encore attaché à la peau.**



## LE BAIN

- Température idéale : 37°. Vous pouvez vérifier à l'aide d'un thermomètre pour le bain, de votre coude ou même de la paume de votre main.
- Bébé peut être immergé jusqu'aux oreilles. Pour le nouveau-né, au départ, il vaut mieux toujours soutenir sa tête et avoir une prise de sécurité au niveau du bras. Autre astuce pour les premiers bains avec un nouveau-né, vous pouvez l'envelopper dans un linge. Cela permettra de diminuer sa sensation de froid et de favoriser son sentiment de sécurité en retrouvant un effet cocoon comme dans le ventre de maman.
- Possibilité de savonner bébé pendant le bain ou avant, sur la table à langer mais attention dans ce cas, il ne faut pas trop tarder car bébé aura vite froid. Utilisez toujours un savon doux au PH neutre.
- Idéalement, donnez le bain 1 jour sur 2. La peau du nouveau-né est fragile. Pour la même raison, n'hésitez pas à demander à retarder le premier bain, surtout si bébé est né avec une bonne quantité de vernix afin que celui-ci imprègne parfaitement sa peau.
- Quand on rince et essuie notre petit bout, il est important de faire attention aux endroits avec des plis : le cou, les cuisses, les aisselles et derrière les oreilles aussi. Du savon peut stagner si bébé est mal rincé.
- Pour l'hydratation de la peau de votre bébé, vous pouvez mettre quelques gouttes d'huile d'amande douce ou même du lait maternel si vous allaitez, dans l'eau du bain. Après le bain, vous pouvez également lui appliquer une crème ou une huile hydratante et en profiter pour faire un petit massage à votre bébé. Cela favorisera la détente pour le sommeil.

Petit + : Le bain est un moment de qualité ultime avec votre enfant. Vous pouvez lui parler, lui raconter tout ce que vous faites, lui dire des mots doux, en profiter pour le masser. Tout cela permettra de le rassurer et de renforcer les liens d'attachements.