

## *Guide pour accompagner mon bébé dans ses premiers instants :*

Avant tout Mazal tov !

C'est une nouvelle vie qui commence pour cette nechama toute pure qu'hashem vient de vous confier.

Vous allez avoir besoin de force et de repos. Je vous invite à retenir 2 phrases importantes :

1. Acceptez de vous faire aider !
2. Dormez pendant que bébé dort !

La maison, le linge, les repas, sachez déléguer à votre petite voisine super gentille, ou à toutes celles qui vous le proposeront.

### **Ce qu'il faut savoir :**

1. À propos des coliques :

Les **coliques du nourrisson** débutent vers la fin du premier mois pour disparaître spontanément vers trois mois. Mais elles peuvent durer jusqu'à 6 mois.

Elles pourraient être liées au blocage de gaz dans l'intestin.

Si je pense que mon bébé a des coliques : il pleure en général plus de 3h/24h, pendant plus de 3 jours /semaine durant plus de 3 semaines. Les crises surviennent de jour comme de nuit.

Mais le terme de colique du nourrisson est souvent employé à tort et confondu avec les **douleurs abdominales récurrentes**.

Elles peuvent apparaître dès la naissance, durent moins longtemps et ne réveillent pas la nuit.

## 2. À propos du reflux :

Le **reflux** débute souvent dans le premier mois de vie de bébé. Il peut exprimer ses douleurs par des pleurs, une agitation après avoir mangé, un refus ou une demande excessive de s'alimenter, une toux sèche surtout la nuit et des troubles du sommeil.

Les **réurgitations** sont une expulsion spontanée d'une quantité de lait, sans contractions abdominales, parfois accompagnée d'éructions.

La composition, le volume, et la fréquence des biberons sont souvent en cause, ainsi que la vitesse de la prise alimentaire.

Ne confondez plus le reflux et un trop plein de lait !

## 3. À propos du sommeil :

Chez un nourrisson, un petit enfant, ou un adulte, le sommeil est un besoin vital !

Il ne permet pas seulement de récupérer de la fatigue physique, il joue aussi un rôle majeur dans le développement cérébral et dans la régulation des fonctions métaboliques (grandir, grossir, réfléchir, etc.)

Les conséquences du manque de sommeil varient selon les âges mais sont similaires : troubles digestifs (coliques, reflux), anxiété, pleurs inexplicables, nervosité, prise de poids, migraines, etc.

**Il est donc très important de respecter les temps de sommeil de bébé.**

S'il est né à terme, qu'il suit sa courbe de poids et qu'il n'y a pas de contre-indication médicale il ne faudra pas le réveiller même si c'est l'heure du repas.

#### 4. À propos de l'allaitement :

Dans ces premiers mois de vie bébé aura l'habitude de téter tous ce que vous lui présenterez, c'est un moyen pour lui de se rassurer mais également de se détendre.

Si bébé prends du poids et qu'il n'y a pas de contre-indication médicale il sera possible de régler les repas et le sommeil de bébé même si vous allaitez !

Eh oui pour ne plus confondre la **tétée de la faim** et la **tétée de réconfort** il suffit de tester. Si après 1h bébé pleure mais tète très peu et s'endort c'est le signe qu'il n'avait pas faim. La prochaine fois on ne se fera pas avoir et on saura que bébé peut espacer ses repas.

#### 5. À propos des biberons :

Voici un tableau récapitulatif des doses de lait en fonction de l'âge. C'est un tableau très général. Il ne correspondra pas forcément à chaque bébé, et l'avis du pédiatre restera prioritaire.

NAISSANCE	1 MOIS	2 MOIS	3 MOIS	4 MOIS
8 biberons de 90mL. On augmente de 30mL dès que bébé finit régulièrement la dose de 90 ml	7/8 biberons de 120 ml	6/7 biberons de 150 ml	5/6 biberons de 180 ml	4 biberons de 210 ml

Profitez bien de ces moments magiques pour pouponner votre bébé !

**N'oubliez pas de prendre rendez-vous chez votre ostéopathe** pour libérer bébé des tensions de la position intra-utérine et du traumatisme de l'accouchement.

Ainsi bébé évite **l'éventuel torticolis** qu'on ne découvre qu'une fois le crâne plat, **les pleurs inexplicables** et profitera de son Yom Kef!.

A très vite, et une excellente santé !

Rafaele Hana Fedida, votre ostéopathe.

**Rafaele Hana FEDIDA**  
**Ostéopathe D.O - 052 8216001**  
**[www.osteopath-jerusalem.com](http://www.osteopath-jerusalem.com)**  
חזקיהו המלך 36, ירושלים

---