

LE RETOUR À LA MAISON



CENTRE
HOSPITALIER
T R O Y E S

L'équipe de la maternité du Centre Hospitalier de Troyes vous accompagne dans les soins à apporter à votre bébé et la préparation de votre retour à la maison.

Vous retrouverez dans ce document les conseils et informations qui vous ont été données par les auxiliaires de puériculture et les infirmières puéricultrices.

SOMMAIRE

LES SOINS AU QUOTIDIEN	4
LE MATÉRIEL ET LES PRODUITS POUR LES SOINS	4
LA PRISE DE TEMPÉRATURE	4
LE BAIN	4
LE SOIN DU CORDON	5
LA TOILETTE DU VISAGE	5
LE CHANGE	5
L'ALIMENTATION DU BÉBÉ	6
L'ALIMENTATION AU BIBERON	8
PROTÉGEZ VOTRE BÉBÉ	10
PRÉVENTION DE LA « MORT SUBITE DU NOURRISSON »	10
PRÉVENTION DU SYNDROME DU BÉBÉ SECOUÉ	11
PRÉVENTION DES ACCIDENTS DOMESTIQUES	11
EN VOITURE	11
SA SANTÉ	12
SUIVI DU BÉBÉ	12
SI VOTRE BÉBÉ EST MALADE	13
DERNIERS CONSEILS	14
SOURCES	15
CONTACTS	15

LES SOINS AU QUOTIDIEN

Avant tout soin que vous apportez à votre bébé, il est indispensable de bien vous laver les mains.

LE MATÉRIEL ET LES PRODUITS POUR LES SOINS

- ❑ La toilette : savon surgras, préférez sans parfum
- ❑ Le change : carrés de coton, liniment ou eau et savon (éviter les lingettes et le lait de toilette), couches à la taille adaptée au poids de bébé
- ❑ Le siège : crème protectrice si nécessaire
- ❑ Soins du cordon : antiseptique, compresses stériles, cotons tiges
- ❑ Soins des yeux : eau, carrés de coton ou compresses et sérum physiologique si les yeux coulent
- ❑ Soins du nez : pipettes de sérum physiologique
- ❑ Soins des oreilles : coton
- ❑ Thermomètre électronique : réservé au bébé
- ❑ Thermomètre de bain

LA PRISE DE TEMPÉRATURE

La température du bébé se prend en axillaire (sous le bras), en le laissant en place jusqu'à ce qu'il sonne, et en ajoutant 0,5°C. La température du bébé se situe entre 36,5°C et 37,5°C.

Au retour à la maison, il n'est plus nécessaire de prendre la température tous les jours. Vous ne la prendrez que si vous observez un comportement inhabituel.

LE BAIN

Le bain est un moment privilégié avec votre enfant et source de détente pour votre bébé.

Il est important de bien chauffer la pièce et de prévoir tout ce dont vous aurez besoin avant de commencer (vêtements, produits, couches...)

- ❑ La température de l'eau doit être à 37°C. Vérifiez toujours la température à l'aide d'un thermomètre de bain.
- ❑ Savonnez votre enfant du plus propre au plus sale sur le plan de change avant de le plonger délicatement dans l'eau, en le tenant avec assurance.
- ❑ Posez votre bébé sur une serviette sèche. Le sécher délicatement en insistant au niveau des petits plis. Puis mettez sa couche, le haut du body et la brassière afin que bébé ne se refroidisse pas.

LE SOIN DU CORDON

Continuez les mêmes soins qu'à la maternité au rythme de 2x/jour (compresses et antiseptique).

Une fois le cordon tombé, continuez ces soins tant que la compresse utilisée ne revient pas parfaitement propre.

Rhabillez complètement votre bébé avant de passer à la toilette du visage.

LA TOILETTE DU VISAGE

- ❑ Le visage : utilisez un carré de coton avec de l'eau
- ❑ Les yeux : utilisez un coton imbibé d'eau (1 pour chaque oeil). En cas d'oeil sale, préférez une compresse et du sérum physiologique. Nettoyez du coin de l'oeil vers l'extérieur
- ❑ Les oreilles : utilisez un coton sec, jamais de coton tige
- ❑ Le nez : nous vous conseillons de le faire 1x/ jour au moment du bain, avec une pipette de sérum physiologique (voire plusieurs fois par jour si besoin, en cas de rhume ou encombrement)

LE CHANGE

Changez votre bébé avant ou après la tétée.

Lavez au liniment ou à l'eau et au savon (sans oublier de rincer si vous prenez le savon). Séchez.

En cas de rougeurs, les changes doivent être plus fréquents. Appliquez une crème protectrice. Sans amélioration dans les 48h, consultez un professionnel de santé (puéricultrice de PMI, sage-femme libérale, médecin).



L'ALIMENTATION DU BÉBÉ

L'ALLAITEMENT MATERNEL

Le lait maternel est l'aliment le mieux adapté aux besoins de votre enfant. Continuez d'allaiter aussi longtemps que vous le souhaitez ou que vous le pouvez.

L'allaitement se fait à la demande, c'est-à-dire aux signes d'éveil, en assurant un minimum de 6 à 8 tétées sur 24H.

- Aucun aliment n'est interdit cependant évitez de consommer trop d'excitants (caféine, théine). Ne buvez pas d'alcool pendant toute la durée de l'allaitement et ne prenez pas de médicaments sans avis médical.
- Signes qui montrent que l'allaitement se passe bien :

CÔTÉ MAMAN

Picotements dans l'autre sein
ou écoulement de lait
Contractions
Sensation de soif
Sein plus souple après la tétée
Sensation de bien être après la tétée
(envie de dormir)
Tétée non douloureuse
(sauf les premières suctions)

CÔTÉ BÉBÉ

Tétées fréquentes
(8 à 12 par 24 heures)
Déglutition audible
Mouvements de la tempe, oreilles
5 à 6 couches mouillées d'urines par 24h
3 à 4 selles jaunes par 24h
Après la tétée, bébé a l'air repu,
il est calme et détendu
Les rots ne sont pas obligatoires

- Vous pouvez rencontrer une baisse de lactation vers 3 semaines / 1 mois. Ne vous découragez pas, ceci correspond à une poussée de croissance chez votre bébé et à une accumulation de fatigue chez la maman.

Pour restimuler la montée de lait :

- Remettez bébé sur les 2 seins à chaque tétée (comme à la maternité)
- Pensez à bien vous hydrater (au minimum 1,5L d'eau / jour, tisane d'allaitement)
- Accordez-vous des moments de repos et de détente.
- Pensez à l'homéopathie :

Ricinus 5CH
Alfalfa 6DH } 3 granules 3x/ jour

- Si vous rencontrez des difficultés pour allaiter, pensez à contacter des professionnels de santé : sage-femme libérale, puéricultrice de PMI et association Solidarilait.

- <http://www.allosagefemme.com/sages-femmes-liberales-aube.html>

- **Conseil général de l'Aube DIDAMS Mission PMI**

(Cité administrative de Vassaulles à Troyes)

03 25 42 48 51 ou 03 25 42 48 52 ou 03 25 42 48 53

- **Solidarilait Aube :**

L'allaitement

Ne restez pas seule !



► **ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE**
07 63 32 66 37 **NOTRE NUMÉRO A CHANGÉ !**

► **RENCONTRES**
le 1^{er} mardi de chaque mois
de 14h30 à 16h30
à la Maison des Petits Pas
30 Rue Georges Clémenceau
à TROYES

antenne
Aube
Solidarilait

ASSOCIATION D'INFORMATION ET DE SOUTIEN
À L'ALLAITEMENT MATERNEL

 SOLIDARILAIT AUBE

WWW.SOLIDARILAIT.ORG

L'ALIMENTATION AU BIBERON

LA RECONSTITUTION

- Préparez le biberon sur un plan de travail propre
- Lavez-vous les mains
- Prenez un biberon et une tétine propres
- Utilisez un couteau pour araser la cuillère mesure
- Remplissez le biberon avec une eau adaptée à l'alimentation du nourrisson
- Vous pouvez faire chauffer l'eau au chauffe-biberon ou au bain-marie (pas de micro-ondes = risque de brûlures)
- Mettre le lait en poudre en respectant la règle de 1 cuillère mesure rase pour 30ml d'eau
- Agitez bien le biberon pour homogénéiser le lait
- Vérifiez la température du lait avant de donner le biberon en mettant quelques gouttes sur la face interne de votre avant-bras.



LA CONSOMMATION

- Préparez le biberon juste avant sa consommation dans la mesure du possible
- Jetez tout biberon non terminé dans l'heure qui suit
- Videz le biberon aussitôt après utilisation et rincez-le à l'eau froide

LE NETTOYAGE

Il n'est pas nécessaire de stériliser les biberons.

- Au lave-vaisselle : en utilisant un cycle complet (haute température 65°C avec séchage impératif)
- Au robinet : nettoyer avec de l'eau chaude et produit vaisselle avec un goupillon propre, en prenant soin de démonter complètement le biberon (bague, tétine). Rincer à l'eau très chaude et laisser sécher (tête en bas) sur un plan propre.

LES QUANTITÉS

Votre bébé doit boire au minimum 6 biberons sur 24h. Respectez un minimum de 2h30 à 3h entre chaque biberon.

Ne forcez pas votre bébé à finir ses biberons.

Augmentez la quantité :

- Lorsque votre bébé termine tous ses biberons de la journée
- En fonction de son âge, de son appétit et des indications données par le pédiatre.

Augmentez la quantité de 30 ml en 30 ml, étant donné que la reconstitution est de 1 cuillère mesure de lait rase pour 30ml d'eau.

PRÉVENTION DE LA « MORT SUBITE DU NOURRISSON »

De quoi s'agit-il ?

C'est le décès incompréhensible à première vue et imprévisible le plus souvent pendant le sommeil, d'un tout-petit qui semblait jusqu'ici en bonne santé apparente.

LA CHAMBRE

- La température de la chambre doit être comprise entre 18°C et 20°C et la pièce doit être aérée chaque jour.
- Votre bébé doit toujours être couché sur le dos, jamais sur le ventre ni sur le coté
- Sur un matelas ferme, dans un lit rigide et sans rien qui puisse le gêner pendant son sommeil

Le bébé doit toujours dormir dans son propre lit, il est préférable de placer son lit dans la chambre des parents pendant les 6 premiers mois, afin de mieux le surveiller.



Pour protéger bébé dans son lit :

- Pas d'oreiller, ni coussin, ni couette, ni draps, ni couverture
- Que ce soit pour dormir la nuit ou pour une simple sieste, bébé doit être dans une gigoteuse attachée et adaptée à sa taille
- Pas de tour de lit : toujours trop épais, il représente un danger car bébé peut y enfouir sa tête en dormant, tout comme les doudous et peluches
- Respecter le rythme du sommeil de votre bébé
- Pas de tabac : Ne pas fumer dans l'environnement de bébé

Mais aussi :

- Ne pas allonger immédiatement bébé après le biberon ou la tétée : attendre 15 minutes, avec ou sans rot, avant de l'allonger
- Attention : lorsque vous portez votre bébé en écharpe ou porte-bébé, il doit en permanence garder le nez dégagé
- Découvrez votre bébé en voiture ou dans les magasins s'il y a du chauffage, ou les jours de grosses chaleurs
- Vous pouvez proposer une tétine, si votre bébé a souvent besoin de téter
- Apprenez à votre bébé à jouer sur le ventre lorsqu'il est réveillé, et toujours en votre présence

PRÉVENTION DU SYNDROME DU BÉBÉ SECOUÉ

Il ne faut jamais secouer un bébé : sa tête est lourde, son cou est faible, son cerveau est fragile.

Secouer un bébé peut le laisser handicapé à vie

Maintenez toujours sa tête et soutenez sa nuque

PRÉVENTION DES ACCIDENTS DOMESTIQUES

- Ne laissez jamais seul bébé : sur la table à langer, dans son bain, dans une maison, dans une voiture et en présence d'animaux
- Ne pas laisser bébé à la garde d'un autre enfant

EN VOITURE

En voiture, l'enfant doit être attaché dans un siège auto adapté à son âge, homologué par la sécurité routière, dos à la route le plus longtemps possible.

Pensez à désactiver l'air bag lorsque le bébé est installé à l'avant de la voiture.

Jamais de manteau ni de vêtements trop épais entre le harnais et l'enfant.

SUIVI DU BÉBÉ

LE CARNET DE SANTÉ

Il vous est remis durant votre séjour à la maternité. Il doit suivre votre bébé partout (week-end, vacances, mode de garde...). Ce document personnel et confidentiel doit être conservé précieusement.

Trois certificats se trouvant à la fin du carnet sont à envoyer à la PMI dans le délai suivant :

- 1^{er} dans les 8 jours qui suivent la naissance de bébé (établi et envoyé par la maternité)
- 2^{ème} au cours du 9^{ème} mois
- 3^{ème} au cours du 24^{ème} mois de votre enfant

LES VITAMINES

La vitamine D : pour aider le calcium à se fixer sur les os.

A donner tous les jours de la naissance à 18 mois.

LE FLUOR

Pour protéger les dents des caries, à donner tous les jours de 6 mois à 18 mois.

LA VITAMINE K1

Cette vitamine est donnée à la naissance puis au 3^{ème} jour de votre bébé, pour prévenir la maladie hémorragique du nouveau-né. Elle sera prescrite à 1 mois par votre médecin, surtout en cas d'allaitement exclusif.

LA PESÉE DU BÉBÉ

A la sortie de la maternité, votre bébé devra être pesé 1x par semaine le 1^{er} mois.

Pour cela, vous pouvez vous adresser à une puéricultrice de PMI ou à une sage-femme libérale. (cf contact)

LA CONSULTATION MÉDICALE

Votre bébé doit avoir une consultation auprès d'un médecin (pédiatre, médecin traitant ou médecin de PMI) 1x par mois jusqu'à ses 6 mois.

Les vaccins seront débutés au cours de la visite du 2^{ème} mois.

SI VOTRE BÉBÉ EST MALADE

LA FIÈVRE

Chez le nourrisson, on parle de fièvre au-delà de 38°C (prise en rectal).

- En cas de fièvre, découvrez votre bébé (le mettre en body), proposer de l'eau fréquemment ou la tétée à volonté si vous allaitez.
- Ne pas donner de médicaments sans avis médical.
- Consultez rapidement un médecin.

LES RÉGURGITATIONS

- Respectez les conseils d'alimentation donnée à la maternité.
- Veiller à ce que le lait ne coule pas trop vite en vérifiant l'orifice des tétines.
- Proposez des pauses (rôt) à votre bébé durant le biberon.
- Après le repas, gardez l'enfant en position verticale minimum 15 minutes.
- Préférez changer bébé avant le repas.
- Si les régurgitations persistent, sont très importantes, ou si l'enfant change de teint ou est gêné pour respirer, consultez rapidement un médecin.

LA DIARRHÉE

Selles brutalement plus liquides et plus fréquentes.

- Pour un bébé au biberon, au-delà de 7 à 8 selles par 24h
- Pour le bébé allaité, les selles normales sont liquides et grumeleuses de couleur jaune d'or.
- Consultez un médecin rapidement pour éviter les risques de déshydratation de votre bébé.
- En attendant, donnez-lui à boire de l'eau à volonté (minérale ou eau de source convenant à l'alimentation pour nourrissons)

LA CONSTIPATION

On parle de constipation en l'absence de selles au-delà de 48h.

- Si le ventre de votre bébé est ballonné de façon inhabituelle, consultez un médecin.
- En cas d'allaitement maternel, il est possible que bébé ne fasse pas de selles pendant 4 à 5 jours ; si bébé boit bien, ne vomit pas, émet des gaz, pas d'inquiétude.

DERNIERS CONSEILS

LES PLEURS DE BÉBÉ

Tous les bébés pleurent les premiers temps, c'est leur façon de s'exprimer.

Le nourrisson pleure beaucoup les 3 premiers mois, surtout en fin d'après-midi voire début de nuit. Cela correspond souvent à la décharge de tensions accumulées au cours de la journée. Ceci est variable d'un bébé à l'autre et d'un jour à l'autre ; bébé est parfois inconsolable pendant plusieurs heures.

Le soir, l'angoisse de séparation apparaît chez les parents comme chez l'enfant. Le bébé a besoin qu'on lui parle en lui expliquant les situations nouvelles qu'il aura à vivre. Il peut être rassuré par le bercement, les caresses, l'odeur de ses parents, il ne prendra pas de « mauvaises habitudes ». Il a besoin de sentir que ses parents sont présents pour s'occuper de lui, ce qui lui donne confiance dans le monde extérieur.

Que faire s'il continue de pleurer ?

Si vous êtes fatigué, excédé, paniqué vous ne savez plus quoi faire, ne restez pas seule : appelez une personne ressource (conjoint, famille, amis et consultez : PMI, médecin, sage-femme...)

Si les pleurs ne sont pas comme d'habitude, que rien ne console bébé, appelez votre médecin.

LE SOMMEIL

Un nouveau-né dort selon ses besoins (rarement pendant les heures qui conviennent aux parents) : il ne fait aucune différence entre le jour et la nuit. Il ne se réveille que pour satisfaire ses besoins primaires. La première semaine, le bébé peut dormir 20h sur 24. Il est important de respecter le rythme de votre bébé et de privilégier autant que possible un environnement calme, serein et adapté.

Chaque bébé apprend à faire ses nuits à son rythme.

POUR LIMITER LA TRANSMISSION DES INFECTIONS

Lavez vous les mains avant de vous occuper de votre bébé.

Evitez que votre bébé passe de bras en bras, que l'on ne l'embrasse sur le visage et les mains, évitez les lieux publics très fréquentés (grandes surfaces, foires, parcs d'attraction...)

SOURCES

- Naitre-et-vivre.org (plaquette prévention mort subite du nourrisson)
- Naitre et grandir.com (sommeil)
- Polyclinique-atlantique.fr
- Carnet de santé
- Document information de puériculture de la Maternité du Centre Hospitalier de Troyes

CONTACTS

- **Conseil général de l'Aube DIDAMS Mission PMI**
(Cité administrative des Vassauls à Troyes)
03 25 42 48 51 ou 03 25 42 48 52 ou 03 25 42 48 53
- **Sages-femmes libérales**
www.allosagefemme.com
- **Solidarilait** : 07 63 32 66 37
- **En cas d'urgence** : appelez le 15 SAMU
- **Enfance en danger** : 119
- **Violences Femmes Info** : 3919
- **Association sécurange** :
www.securange.fr
- **Informations sur le système de retenue des enfants en voiture** :
www.securite-routiere.gouv.fr
- **Informations sur la protection des enfants aux accidents domestiques** :
inpes.santepubliquefrance.fr



CENTRE HOSPITALIER DE TROYES
101 avenue Anatole France - CS 20718 - 10003 TROYES Cedex
Tél. Standard : 03 25 49 49 49 - www.ch-troyes.fr

© Direction de la communication et des relations publiques des HCS
Janvier 2018