

MATERNITE DÉPART VERS UNE AUTRE AVENTURE ...



Mars 2020



..... RENTRE A LA MAISON

ASSOCIATIONS POUVANT VOUS APPORTER UNE AIDE

➤ PMI : 03-29-29-88-88

Elle propose les services suivants :

- visite à domicile avant la sortie de l'enfant,
- visite hebdomadaire d'une puéricultrice à domicile après la sortie,
- guidance parentale,
- consultation médicale,
- travailleuse familiale.

➤ ASSOCIATION DE Jumeaux

➤ SOUTIEN A L'ALLAITEMENT



VOS REMARQUES OU NOTES



Chers Parents,

Votre enfant a séjourné au service de

Maternité

du Centre Hospitalier Émile Durkheim.

Nous vous laissons ce livret de sortie qui vous servira de repère à domicile conjointement aux conseils donnés dans le carnet de santé de votre enfant.

Nous sommes à votre disposition,
si vous avez des questions,
n'hésitez pas à appeler le
03.29.68.70.00
poste 6131

L'équipe du pôle mère-enfant

INFORMATIONS IMPORTANTES

- Veillez à bien vous laver les mains avant de vous occuper de votre enfant. Les mains sont responsables de la transmission des principaux germes (gastro-entérites, bronchiolites, grippe...)
- Éviter les magasins avec votre nouveau-né.
- Votre nouveau-né doit revoir le médecin entre 10 et 15 premiers jours de vie.
- Ensuite, les visites chez le médecin se font tous les mois. Les vaccins commencent à deux mois.
- Éviter les visites de personnes contagieuses.
Si vous-même êtes enrhumés, portez un masque, disponible en pharmacie.

- 3kg : 6 à 8 X 90 ml
- 4kg (environ 1 mois) : 6 X 120 ml
- 5kg (environ 2mois) : 5 X 150 ml

En ce qui concerne le lait maternel

- L'OMS (organisation mondiale pour la santé) recommande un allaitement exclusif au sein jusqu'à 6 mois puis un allaitement partiel avec diversification alimentaire de 6 mois à 2 ans.

- Chez un bébé à terme en bonne santé, l'allaitement se fait à la demande ; cela signifie qu'il faut respecter les phases de sommeil de votre bébé et lui proposer le sein aussi souvent que possible lors des phases d'éveil, sans nécessairement attendre que celui-ci « réclame ».

-Les premières semaines, un nouveau-né peut téter 8 à 12 fois par 24h (voire davantage), **les tétées nocturnes sont primordiales** pour le maintien d'une bonne lactation.

-Pour un allaitement durable, il n'est pas conseillé d'introduire le biberon durant le premier mois de vie.

-Néanmoins, si vous devez vous absenter ou si vous souhaitez faire une réserve de lait pour toute autre raison (en vue de la reprise du travail...), n'hésitez pas à demander une prescription pour la location d'un tire lait à votre sage-femme ou à votre médecin. Il peut être conservé jusqu'à **4 mois au congélateur et pendant 48 heures au réfrigérateur.**

-Pour décongeler le lait, il doit être placé au réfrigérateur au moins 6 heures avant l'heure prévue pour la consommation. Il devra ensuite être consommé dans les 24 heures, sinon il doit être jeté.

-Le lait décongelé ne doit jamais être recongelé.

ALIMENTATION

Qu'il s'agisse d'un allaitement maternel ou artificiel, lorsque vous préparez les biberons, utilisez un plan de travail propre et pensez à bien vous laver les mains.

Laver à l'eau chaude le biberon et le tire-lait après utilisation pour éviter toute prolifération de germes due à un reste de lait au fond du biberon si vous ne le lavez pas immédiatement.

La stérilisation n'est plus recommandée, mais les biberons et tire-lait doivent être méticuleusement nettoyés avec de l'eau chaude, du liquide vaisselle et un goupillon. Possibilité de les passer au lave-vaisselle à 60° minimum.

En ce qui concerne le lait artificiel

- La durée de conservation du lait après ouverture de la boîte est de **4 semaines, penser à noter la date d'ouverture sur la boîte.**

- **On utilise une cuillère-mesure rase pour 30 ml d'eau.** Mettre l'eau en premier, la faire chauffer dans un chauffe biberon et mettre la poudre en dernier. Veillez à bien agiter afin d'éviter les grumeaux.

- Utiliser de l'eau adaptée au nourrisson (c'est indiqué sur la bouteille). L'eau du robinet peut convenir, se renseigner en mairie.

-Le lait ne doit pas être conservé plus d'1 heure à température ambiante.

- Augmenter progressivement les quantités de 10 ml par jour jusqu'à 90ml (Les 90ml sont atteints à environ une semaine et demi de vie de votre enfant).

SOYEZ VIGILANTS

Température :

Durant les premiers jours suivant le retour à domicile, vérifier la température de votre enfant une fois par jour. Elle doit être comprise entre 36,8°C et 37,8°C.

Si votre enfant a un comportement inhabituel (pleurs, grognon, ou vous semble chaud), ne pas hésiter à vérifier la température.

Si la température est supérieure à 38°C et que votre enfant a moins d'un mois, une consultation en urgence est nécessaire.

➤ Selles :

Les selles peuvent avoir des couleurs variables, mais en aucun cas ne doivent être décolorées, sanglantes ou à nouveau noires comme à la naissance.

Pleurs

Certains bébés pleurent plus le soir, c'est un moyen pour eux de s'exprimer ou de libérer la tension accumulée la journée. Cela peut être un moment difficile pour vous alors n'hésitez pas à passer le relais à votre entourage.

Les pleurs peuvent parfois être inexpliqués.

Si cela vous inquiète, n'hésitez pas à en parler à votre médecin/pédiatre.

➤ Animaux :

- interdit dans la chambre de bébé

- Ne jamais laisser votre enfant seul avec un animal de compagnie

➤ Tabac :

- Ne pas fumer dans la maison ni en voiture- Se laver les mains après avoir fumer et changer de vêtements, imprégnés de tabac

SOINS AU QUOTIDIEN

Retrouvez l'intégralité des soins en vidéo



Se laver les mains avant chaque soin

-Change du bébé : A chaque change, nettoyer uniquement à l'eau et au savon, ou liniment, puis bien sécher. En cas d'érythème, utiliser une crème adaptée.

Ne jamais laisser le bébé seul sur la table à langer !

Si possible ne pas utiliser de lingettes.

-Le Bain : S'assurer que la salle de bain est bien chauffée (entre 21°et 25°)

Température de l'eau à 37°.

Laver le visage et les yeux à l'eau claire

Nettoyer le corps avec un savon adapté au bébé, le baigner puis rincer.

Ne jamais laisser le bébé seul dans le bain ! Toujours le maintenir !

Bien sécher le corps en insistant sur les plis cutanés.

-Soins des yeux : Utiliser du sérum physiologique avec une compresse stérile

Nettoyer du plus propre au plus sale.

-Soins du nez : Utiliser du sérum physiologique.
A faire au moins 1 fois par jour et de préférence avant la tétée.

Si votre enfant a du mal à respirer ou en cas de rhinite, ne pas hésiter à renouveler ce soin à chaque change.

-Soins du Cordon : Nettoyer au savon, 1 fois par jour, plus souvent s'il est souillé et ce jusqu'à la cicatrisation complète.

Le cordon tombe entre le 8ème et le 15ème jour de vie de votre enfant.

LE MATÉRIEL

Voici quelques conseils en ce qui concerne le matériel nécessaire

1. **L'alimentation :**

- tétines (de préférence à vitesse variable),
- biberons,
- chauffe biberon,
- **ne pas utiliser le micro-onde ! Risque de brûlure !**

2. **La toilette, l'hygiène de bébé :**

- matelas à langer sur support stable ou table à langer,
- une baignoire
- petit nécessaire pour la toilette (savon doux, coton plat, compresses, brosse à cheveux, sérum physiologique, couches adaptées au poids de votre enfant).

3. **Le couchage :**

- **lit adapté et dédié au nouveau-né**
- **température optimale de la chambre 18-20°C**
- **matelas ferme (adapté aux dimensions du lit),**
- **turbulette, jamais d'oreiller ni de couverture ni de tour de lit ou de cale-bébé.**
- **Toujours coucher le bébé sur le dos !**

4. **Les promenades :**

- siège-auto (adapté à l'âge de votre enfant), dos à la route !
- une poussette ou un landau,
- autorisées dès le retour à domicile, en adaptant la tenue à la météo