

Maternité

Conseils pour une arrivée sereine à la maison



Voici bientôt l'heure de rentrer à la maison avec votre bébé !
Ces quelques conseils pour vous guider

Comment faire sa sortie ?

- Se rendre au RDC du bâtiment Madeleine Brès (carte vitale, pièce d'identité + feuille de sortie).
- Actes de naissance à récupérer et à envoyer à l'employeur, CAF, sécurité sociale, mutuelle et aux crèches si attente de place (photocopies).

Service de Maternité

Puéricultrices : 01 34 23 17 35 - 01 34 23 17 33

Sages-femmes : 01 34 23 17 02 – 01 34 23 17 47

Règle d'or LE LAVAGE DES MAINS



Pour toute personne approchant l'enfant



A chaque change (avant et après)



Lors de la préparation des biberons



En revenant de l'extérieur



Un bon nettoyage des mains à l'eau et au savon est largement suffisant.

La solution hydro-alcoolique est à utiliser lors des sorties sans point d'eau.

MATERIEL NECESSAIRE POUR ACCUEILLIR BEBE A LA MAISON



Sommeil et repos

- Lit adapté
- Turbulette ou gigoteuse
- Langes, drap housse

Alimentation

- Biberons et tétines et goupillon
- Lait maternisé pour bébé et eau en bouteille
- Chauffe-biberon ou récipient pour bain-marie (sauf micro-onde)

Hygiène

- Baignoire ou bassine et thermomètre de bain
- Savon surgras, PH neutre
- Serviette de toilette, sortie de bain
- Matelas de change
- Coton
- Couches
- Liniment ou autre produit de change
- Sérum physiologique (pipettes)
- Thermomètre électronique
- Huile ou crème hydratante
- Mouche bébé (en cas de rhume)



Sortie

- Siège auto (cosy ou nacelle adaptée pour la voiture)
- Poussette / porte bébé / écharpe de portage physiologique selon préférence



L'ALIMENTATION

Allaitement



Au domicile, le lait qui vient d'être tiré peut-être conserver 4h en air ambiant pas > 25°C,
4 jours au frigo et 4 mois au congélateur (-20°).

Pour la décongélation :

- A température ambiante puis le conserver au réfrigérateur pendant 24h
- Au réfrigérateur (prévoir un temps plus long).
- Si le biberon contient la bonne quantité, vous pouvez également le décongeler au bain-marie et le donner directement à l'enfant.

Ne décongeler que la quantité nécessaire pour les 12-24h

Biberons



Le biberon peut être préparé maximum **24h à l'avance** et conservé au frigo (4°C) en attendant son utilisation.

Il peut être réchauffé au chauffe-biberon ou au bain-marie, ou bien donné à température ambiante mais **le micro-onde est à bannir du fait d'un risque de brûlure important.**

Lait 1^{er} Age (0-6 mois) ou lait prématuré pour les petits poids jusqu'à 3 kilos.

ATTENTION : Tout lait chauffé doit être consommé dans la demi-heure ou jeté



Reconstitution du lait artificiel :

- 1- Eau en bouteille avec mention : *convient à l'alimentation des nourrissons ou le logo du bébé avec son biberon*
- 2- Lait maternisé en poudre pour bébé (pharmacie ou grande surface)

Après chaque utilisation, lavez votre biberon à l'eau chaude avec du liquide vaisselle et un goupillon ou mettez-le directement au lave-vaisselle (70°C).

Si vous manquez de temps, rincez-le en attendant, cela évite au lait de sécher et aux bactéries de se développer.

Faut-il stériliser ?

La stérilisation n'est plus obligatoire au quotidien mais il est recommandé de stériliser le biberon et la tétine avant la première utilisation.

Pour cela, faites les bouillir dans une casserole d'eau 5 minutes ou utilisez le même principe au micro-ondes.

LE CHANGE



**A chaque tétée et plus si besoin.
L'eau et le savon suffisent.
Vous pouvez également utiliser du liniment oléo-calcaire qui protège
la peau en même temps (ne se rince pas).**

Erythème

En cas d'irritation :

Les fesses présentent des rougeurs plus ou moins prononcées, c'est un érythème sans gravité. Les causes peuvent être multiples : changes insuffisants, mauvais séchage, produits agressifs, allergies, diarrhées, maladie virale, poussée dentaire...

N'hésitez pas à changer la couche plus souvent que d'habitude pour éviter toute macération.

Vous pouvez essayer une nouvelle marque de couche mais il est inutile de changer de lait car c'est rarement la cause.

Produits à utiliser en cas d'irritation :

- *Pommades pour érythème fessier (voir avec le pharmacien)*
- *Cotocouche© ou bandes de coton tissées*



Transit

Consultez votre médecin en urgence si :

- les selles deviennent blanches
- votre enfant ne présente pas de selles au-delà de 48h et semble douloureux avec un abdomen tendu et ballonné
- les selles sont trop fréquentes et liquides sans matière (diarrhée).

En cas de constipation réelle et après avis de votre médecin, vous pouvez préparer pendant 48h, 1 ou 2 biberons maximum par jour (1 le matin et 1 le soir) en remplaçant l'eau habituelle par de l'eau d'Hépar©.

Un enfant a en moyenne 1 selle par jour, mais cela peut aller d'une selle par tétée à une selle toutes les 48h (jusqu'à 7 jours pour certains)

LE BAIN - LA TOILETTE

Température
de l'eau :
37°

Utiliser un
thermomètre
de bain
ou vérifier
avec le
coude

Le bain peut
devenir **un rituel**
qui détend votre
enfant avant la
séparation de la
nuit.

Eviter de le
baigner avant
de le sortir
dehors,
surtout en
période
hivernale.

Utilisez un **savon
doux à PH
neutre**, adapté
aux nourrissons.
La peau de votre
bébé est très
fragile et
perméable. Si la
peau est sèche,
pensez à
l'hydrater (beurre
de karité...)

Vous pouvez
baigner votre enfant
seulement
1jour/2

(surtout les 1ères
semaines ou
lorsqu'il fait froid)

Profitez d'un
temps d'éveil de
votre enfant
(souvent le soir)
pour qu'il en
profite au
maximum



Les mouchettes peuvent être faites quotidiennement car le bébé ne respire que par le nez pendant les 3 premiers mois et risque d'être gêné par les sécrétions nasales.

La DRP (Désobstruction Rhino Pharyngée) ne se fait pas de façon systématique mais en cas d'encombrement important ou de nez sale.

LA VIE QUOTIDIENNE

Le sommeil

Respectez au maximum son cycle de sommeil et évitez de le réveiller lorsque ce n'est pas indispensable.

Un enfant qui vient de naître dort en moyenne entre **16 à 20h par jour**, par phases courtes de 3 à 4h.

Lorsque votre enfant dort, il sécrète une hormone appelée "hormone de croissance" qui lui permet de bien grandir et de s'épanouir.

En journée, le silence absolu n'est pas nécessaire et entendre qu'il y a de la vie autour de lui sécurise votre enfant.



Pour être en sécurité bébé devra toujours être couché sur le dos, sans couverture ni oreiller, ni tour de lit, ni doudou et ni attache-tétine sur un matelas ferme et adapté à la taille du lit et dans sa gigoteuse. (pour prévenir les risques de décès inattendu du nourrisson)

La température de la chambre de votre bébé doit se situer entre 18 et 20°C et il faut veiller à l'aérer tous les jours.

L'OMS recommande aussi de faire dormir l'enfant dans la chambre des parents pendant 6 mois (mais pas dans le même lit !)

Sur le dos, pensez à **alterner la position de la tête** de votre enfant pour éviter les déformations du crâne. Si cela ne suffit pas, en parler au médecin ou prendre rdv avec un ostéopathe qui est habitué aux bébés.

Vous pouvez lui proposer de l'installer sur le **tapis d'éveil**, ce qui favorisera son développement psychomoteur et lui permettra d'acquérir de nouvelles expériences. Vous pouvez également, lorsqu'il est bien éveillé, l'installer sur le ventre tout en restant à ses côtés. Cela lui permettra de se muscler le cou et de le stimuler différemment.



LES PETITS TRACAS

Rejets et vomissements

Un **rejet** se caractérise par une remontée de lait pendant, tout de suite après la tétée (dans les 5 à 10 min) ou au moment du rot.

Ce n'est pas inquiétant si votre bébé n'est pas douloureux et qu'il prend bien du poids.

Ce problème disparaît vers l'âge de 1 an.



Un **vomissement** se produit généralement à distance d'un biberon et en jet.

Le vomissement occasionnel du bébé qui a trop bu n'est pas inquiétant. S'il se répète de façon prolongée (3-4 vomissements en jet de façon successive), *consultez votre médecin*.

Coliques

Les coliques se caractérisent par des pleurs incessants, votre bébé se tortille, a des gaz et il est +/- ballonné.

Elles sont **banales**, non graves, parfois fréquentes jusqu'à 3 mois (voir plus).

Elles sont dues à la présence d'air dans le tube digestif et à l'immaturation digestive qui persiste les premiers mois.

Elles peuvent être soulagées par des **massages de l'abdomen** dans le sens des aiguilles d'une montre mais également avec quelques petits remèdes (Calmosine®, probiotiques) ou des manipulations avec un ostéopathe spécialisé en pédiatrie.

Leur intensité augmente souvent avec le soir en lien avec les angoisses du nourrisson. N'hésitez pas à **privilégier une ambiance plus calme** en fin de journée, à favoriser le **portage** (peau à peau ou écharpe) et n'oubliez pas de parler à votre enfant, de **mettre des mots** sur ce qu'il ressent et par la même occasion de le rassurer.



Massage abdominal



Le carnet de santé doit suivre votre bébé partout, le glisser dans le sac à langer et prendre le temps de le feuilleter, il est une source d'informations et de conseils.

LES PLEURS



En observant votre bébé, vous apprendrez à le connaître et vous allez progressivement repérer la façon dont il communique. Les pleurs sont **sa façon de vous prévenir** que quelque chose ne va pas. Jour après jour, vous allez apprendre à les différencier et les comprendre : la faim, la fatigue, la colère, la douleur et la peur.

Beaucoup de bébés ont une période régulière de pleurs dans la journée, souvent le soir. Ce sont des **pleurs de décharge** correspondant à toute l'excitation emmagasinée au cours des apprentissages de la journée.

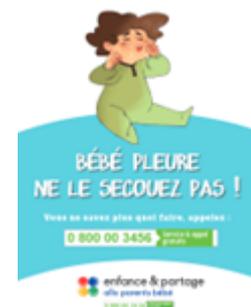


Dans la première année de vie, un enfant ne connaît pas le principe de caprice et le prendre dans vos bras lorsque quelque chose ne va pas permet de **le sécuriser et de l'aider à grandir sereinement**. Vous ne lui donnez pas de mauvaises habitudes, vous le rassurez en répondant aux besoins qu'il exprime au travers de ses pleurs. L'écharpe de portage peut se révéler très aidante...



Relayez-vous avec votre conjoint pour l'apaiser et n'hésitez pas à aller faire un tour si vous sentez que vous perdez patience. **Secouer un enfant est vite arrivé dans un geste d'énervement, surtout en cas de manque de sommeil**. N'hésitez pas à solliciter votre entourage pour vous faciliter le quotidien ou vous permettre de faire une pause.

Si on n'arrive pas à le calmer, le poser dans son lit, il sera en sécurité.



SECURITE

Ne laissez **jamais votre bébé sans surveillance** dans un endroit non sécurisé (table à langer, bain, voiture...)

Ne fumez pas en sa présence ou dans les pièces qu'il fréquente.

Si vous avez des animaux à la maison, pensez à **prévenir l'arrivée de votre bébé** en leur faisant sentir les bodys ou pyjamas portés par votre enfant. Evitez de les faire entrer dans la chambre du bébé et ne les laissez jamais dormir ensemble.

Un animal (même si vous le connaissez bien) peut devenir imprévisible en compagnie d'un bébé.
Ne laissez jamais votre enfant seul en sa compagnie.



L'HABILLEMENT

De façon générale, un bébé doit être habillé en fonction de la saison et ne doit pas être trop couvert. (Il a souvent une épaisseur de plus que nous)

Pensez à **adapter sa tenue** en fonction de ce que vous faites (ouvrir son manteau en entrant dans un lieu où il fait plus chaud, bien le couvrir quand il ne bouge pas dans sa poussette...).

Les extrémités se refroidissent toujours plus rapidement, vérifiez sa température plutôt au niveau du cou en glissant un doigt sous le body.



Période estivale

- Hydratation : donner le sein encore plus souvent si allaitement maternel exclusif, on peut donner un peu d'eau par petites quantités régulièrement si allaitement au biberon
- Déshabiller le bébé, le laisser en body.
- Ne jamais recouvrir le cosy ou la nacelle avec un linge ou couverture, on augmente la température à l'intérieur ! Préférez une ombrelle et un brumisateur pour rafraichir le bébé.
- Des lunettes de soleil adaptés sont également recommandées en cas de forte luminosité.

Période hivernale

- Eviter tout contact avec les personnes malades de votre entourage.
- Limiter les bisous au niveau du visage (à papa/ maman sans rhume) et privilégier les pieds pour éviter la propagation des microbes.
- Eviter les centres commerciaux, préférez les sorties en extérieur.



SORTIE ET PROMENADE

Un bébé peut sortir tous les jours en **évitant les endroits trop fréquentés** les premiers temps (centre commercial, transports en commun, lieu d'affluence...), surtout en période hivernale.

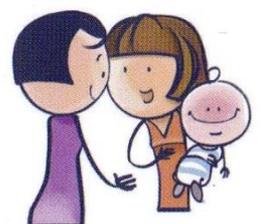
Un petit tour de quartier de 15 min est toujours agréable pour tout le monde !

Pour tout trajet en voiture, l'enfant doit être installé dans **un siège adapté** à son âge et à son poids. Il doit être fixé dos à la route le plus longtemps possible. **Désactivez l'airbag si vous l'installez à l'avant.**

Il existe des réducteurs pour les sièges auto pour les enfants plus petits. Pensez à prendre le temps d'étudier son système de fixation avant la sortie.

Evitez de laisser l'enfant plus de 2h de suite dans son maxi cosy.

Veillez à limiter les contacts avec les personnes enrhumées ou malades.



LE SUIVI DE VOTRE ENFANT



Prendre rendez-vous avec le médecin traitant/ pédiatre à 15 jours, 1 mois puis mensuellement

1^{er} vaccin à l'âge de 2 mois.

Pour les enfants de moins de 3 mois, il s'agit d'un motif de consultation ou d'avis médical **au-dessus de 38°C et avoir un thermomètre.**

Dans tous les cas, **déshabiller** l'enfant et bien l'**hydrater**.

On ne pratique plus les bains pour faire redescendre la température.

L'hyperthermie peut faire suite à des vaccinations ou à des poussées dentaires et n'être que temporaire.

Renseignez-vous sur les urgences pédiatriques les plus proches de votre domicile.



LA PMI

(Protection Maternelle et Infantile) de votre ville est un lieu idéal, ouvert à tous, qui permet d'apporter un soutien et des conseils en puériculture et qui vous accompagne dans votre rôle parental.



La PMI vous permet un suivi du développement de votre enfant et de ses vaccinations lors de consultations médicales. Des plages horaires sont réservées pour peser votre enfant ou y rencontrer une infirmière puéricultrice pour répondre à vos questions.

La PMI ne prend pas en charge les enfants malades.

Dans ce cas-là, il faut consulter un médecin traitant qui accepte de voir les nourrissons ou un pédiatre de ville.

Peser bébé à la PMI de secteur 1 fois par semaine le premier mois sur rendez-vous avec la puéricultrice.



CONSEILS POUR MAMAN

LA FATIGUE

Après l'accouchement, vous pouvez ressentir **le baby blues ou petite déprime après accouchement** lié au bouleversement hormonal de l'accouchement.

Ce que vous ressentez est tout à fait normal, rassurez-vous.

Ce sentiment touche une grande partie des jeunes mamans.

Il ne dure généralement que quelques jours et s'estompe rapidement.

Il est important de vous reposer, de garder confiance en vous et de ne pas hésiter à solliciter votre entourage.

Si cet état persiste avec le temps parlez-en à votre sage-femme ou à votre médecin.

Vous pouvez contacter l'association Maman Blues

Site internet : www.maman_blues.fr

Mail : info@maman-blues.fr



CICATRICE DU PERINEE ET POINTS DE SUTURE

Il s'agit de fils résorbables au niveau du périnée qui tombent **entre 10 et 15 jours** après l'accouchement. Nettoyer les cicatrices (d'épisiotomie ou de césarienne) **tous les jours** avec de l'eau et du savon puis sécher. Vous pouvez aussi acheter une crème cicatrisante ou du miel médical en pharmacie afin de masser et d'assouplir votre cicatrice.

SAIGNEMENTS ET RETOUR DE COUCHE

Les saignements sont un peu plus abondants que les règles durant les 3 premiers jours qui suivent l'accouchement, puis diminuent progressivement jusqu'à la fin de la première semaine. Ils peuvent changer d'apparence.

La durée totale des saignements est de 2 à 3 semaines. Le retour de couche ou réapparition des règles à lieu en moyenne 6 à 8 semaines après la date de votre accouchement.

En cas d'allaitement maternel, il survient plus tardivement et de manière aléatoire, le plus souvent au début du sevrage ou à l'arrêt total de l'allaitement.

CONTRACEPTION



Les rapports sexuels peuvent reprendre dès que la cicatrisation le permet. Cependant il peut persister une sensibilité et une sécheresse vaginale dans les deux premiers mois après votre accouchement. N'hésitez pas à utiliser des lubrifiants les premiers temps pour plus de confort.

Attention une grossesse est quand même possible avant le retour de couche car une ovulation peut se produire.

Il est important de bien réfléchir à votre contraception pour éviter une grossesse non désirée.

Différentes méthodes sont possibles : pilule, préservatifs, implant contraceptifs, stérilet n'hésitez pas à en parler à votre sage-femme.

SUIVI MEDICALE DE LA MERE

A la sortie de maternité, votre sage-femme pourra venir à domicile pour vous et votre bébé. si vous n'étiez pas suivie par une sage-femme, une liste peut vous être remise pendant votre séjour.

Si les conditions médicales le permettent, une sortie précoce est possible uniquement avec une sage-femme.



MOTIFS DE CONSULTATIONS

Si vous présentez de la fièvre, des pertes malodorantes, des douleurs persistantes non soulagées par les antalgiques ou un écoulement au niveau de la cicatrice n'hésitez pas à consulter aux urgences maternité.

Ouvertes 24h/24. Numéro : 01.34.23.17.34 ou 2096.





LIENS UTILES

Samu pour conseil médical (pour savoir si besoin d'aller aux urgences) : 15

Centre anti-poison : 01 40 05 48 48

<https://www.1000-premiers-jours.fr/>

SOS ALLAITEMENT IDF
0 800 800 315
Service à appel gratuit

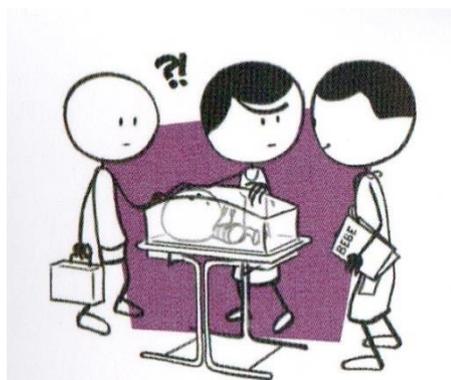
- En semaine : 19h - 22h
- Week-end et jours fériés : 10h - 13h et 18h - 21h

Votre PMI référente :

ARGENTEUIL		
Centre de PMI d'Allende	3 Esplanade Salvador Allende	01.34.33.55.40
Centre de PMI d'Orgemont	2 Rue des Bretons	01.34.33.55.55
Centre de PMI des Terrasses	1 Place commune de Paris	01.34.33.55.20
Centre de PMI de Santos Dumont	131 avenue Jean Jaurès	01.34.33.54.10
BEZONS		
Centre de PMI de Bezons	4, rue du Dr Rouquès	01.34.33.55.60
HERBLAY		
Centre de PMI de Beauchamp	45 avenue Roger Salengro	01.34.33.53.60
Centre de PMI Corneilles en Paris	2, Place Niecpe	01.34.33.53.25
Centre de PMI d'Herblay	2, Avenue Philippe Seguin	01.34.33.53.80
Centre de PMI de Montigny les Corneilles	9, Avenue Aristide Maillol	01.34.33.53.50
Centre de PMI de Pierrelaye	42 bis rue Victor Hugo	01.34.33.53.70
Centre de PMI de Sannois Centre Ville	46 Boulevard Charles de Gaulle	01.34.11.18.88
Centre de PMI de Sannois Poirier Baron	Allée des Louise Bonnes	01.39.81.02.62



Faites-vous confiance et faites-lui confiance...



Prenez le temps de faire connaissance avec votre bébé. Vous trouverez vos repères petit à petit dans votre nouvelle vie ensemble.



**BÉBÉ PLEURE
NE LE SECOUEZ PAS !**

Vous ne savez plus quoi faire, appelez :

0 800 00 3456 Service à appel gratuit

enfance & partage
alla parents bébé

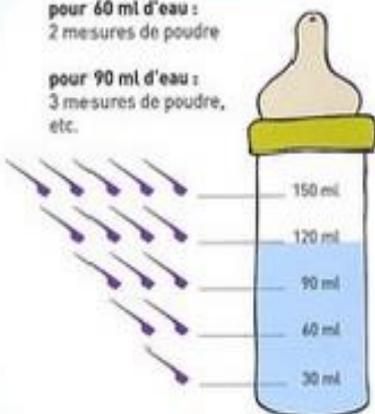
0 800 00 34 56

27°C ET PLUS	ROBINE-CLOTTE	
26°C	BODY MANÈRE COURTE	
24-25°C	BODY MANÈRE COURTE SHORTS OU LEGGINGS	
22-23°C	PYJAMA LEGS SHORTS OU LEGGINGS	
20-21°C	BODY MANÈRE COURTE PYJAMA SHORTS OU LEGGINGS	
18-19°C	BODY MANÈRE LONGUE PYJAMA SHORTS OU LEGGINGS	
16-17°C	BODY MANÈRE LONGUE PYJAMA SHORTS OU LEGGINGS CHAUSSETTES	
MOINS DE 16°C	BODY MANÈRE LONGUE PYJAMA SHORTS OU LEGGINGS CHAUSSETTES GANTS	

1 mesure rase de poudre pour 30 ml d'eau.

pour 60 ml d'eau :
2 mesures de poudre

pour 90 ml d'eau :
3 mesures de poudre,
etc.



Je fais dodo sur le dos

Notre et Vivre

Des conseils simples

- Toujours sur le dos pour dormir
- Dans un lit à barreaux,
- Sur un matelas bien ferme, dans une tubulette de taille adaptée,
- Sans oreiller, ni couette, ni couverture, ni tour de lit, ni peluches,
- Si possible dans la chambre des parents,
- Sans tabac, ni avant ni après la naissance,
- Température ambiante 18-20°C.

Sur le dos : une mode ?

Non, une sécurité ! De très nombreuses études scientifiques depuis 1990 ont prouvé que cela réduit fortement le risque de mort inattendue du nourrisson. Les dangers de la position ventrale sont établis car dans cette position il y a un risque d'enfouissement, de gêne de la régulation thermique et un risque de confinement respiratoire.

Quand il se retourne tout seul ?

C'est qu'il grandit... On peut alors le laisser choisir sa position, en restant très vigilant sur l'environnement de couchage : literie, doudou... jusqu'à 1 an.

Attention au lit parapluie !

Utilisez ce lit, pour un usage occasionnel, avec seulement le matelas fin d'origine. Un matelas surajouté rend ce lit dangereux : l'enfant risque de se coincer entre la paroi souple et le matelas, et de s'y étouffer.

Pourquoi pas sur le côté ?

C'est trop instable : le bébé bascule facilement sur le ventre. Les objets de maintien sont dangereux car ils entravent les mouvements spontanés de l'enfant.

Et s'il a des soucis digestifs ?

Certains bébés ont des « coliques » vers 2-3 mois et sont plus à l'aise sur le ventre ou dans les bras pour s'endormir : pensez à retourner doucement votre bébé sur le dos en l'installant dans son lit. En cas de régurgitations sur le dos, l'inhalation est évitée par un réflexe naturel. Si votre bébé a des rejets douloureux, parlez-en à votre pédiatre.

Et s'il fait plus chaud que 20°C ?

Il faut l'habiller selon la saison et la température de la pièce. Un simple body peut suffire pour dormir en été.

Sur le dos, son crâne ne risque-t-il pas de s'aplatir ?

On peut éviter la plagiocéphalie par des moyens simples :

- Laisser l'enfant bouger librement dans son lit et à l'éveil, ce qui lui permet de varier les points d'appui du crâne ;
- L'inciter à tourner la tête plus souvent du côté opposé à un aplatissement débutant en déplaçant le mobile ou le lit ;
- Installer régulièrement bébé sur le ventre à l'éveil, ce qui développera sa capacité à réagir quand il se retournera tout seul dans son lit.

Notre et Vivre
5 rue La Pérouse
75116 Paris
01 47 23 05 08
contact@notre-et-vivre.org
www.notre-et-vivre.org

Nous sommes à votre écoute pour répondre à vos questions et interrogations concernant le retour à la maison à tout moment.



Version Mars 2023