

## SANTÉ

### Afin de limiter la transmission d'infections :

- ◆ Lavez-vous les mains avant et après vous être occupé de votre bébé et avant la préparation des biberons.
- ◆ Evitez que l'on embrasse le visage et les mains de votre bébé
- ◆ Evitez les lieux publics très fréquentés et clos.

### Avant 3 mois, allez aux urgences pédiatriques si votre bébé a :

- ◆ De la diarrhée
- ◆ De la fièvre (> 38°). Découvrez votre enfant et recontrôlez sa température 30 minutes après. Si la température ne baisse pas, allez aux urgences.
- ◆ Est gêné pour respirer même après avoir nettoyé son nez. Faites une DRP (Désobstruction rhinopharyngée) avec du sérum physiologique.
- ◆ A un comportement inhabituel (sommolence, perte d'appétit...).

### Le suivi médical

Votre enfant doit être examiné par un médecin (pédiatre ou généraliste ou PMI) entre 7 et 10 jours de vie puis tous les mois durant sa première année.

Entre les consultations ou pour votre suivi, vous pouvez vous rendre à la PMI de votre secteur (coordonnées des PMI dans les dernières pages du carnet de santé) ou rencontrer une sage-femme libérale.



## MATERNITÉ

Groupe Hospitalier Nord Essonne  
1 Parvis de l'hôpital  
91400 ORSAY

### NUMÉROS UTILES

- Secrétariat Maternité  
01.69.15.92.70
- Urgences Maternité  
01.69.15.92.77
- Urgences pédiatriques  
01.69.15.90.53
- Pompiers : 18  
Samu : 15



# CONSEILS DE SORTIE



Ça y est, c'est le grand jour :  
Celui de rentrer à la maison.

Une nouvelle aventure commence !  
« On ne naît pas parent, on le devient »

# ALIMENTATION

Le lait est le seul aliment nécessaire pendant les 4 premiers mois.

## Allaitement Maternel : à volonté

Au cours d'un allaitement qui fonctionne bien, le bébé a régulièrement des selles et des urines, et prend régulièrement du poids.

Tout passe dans votre lait donc ne buvez pas d'alcool et ne faites pas d'automédication durant toute la durée de votre allaitement.

Si vous utilisez un tire-lait, le lait peut se conserver de différentes façons.

CONDITIONS	TEMPS MAXIMUM
< 25° (t° ambiante)	4h maximum
15 ° Glacière	24h
0°/4° Réfrigérateur	3 jours
-18° / -20° Congélateur	6 mois

## Allaitement Artificiel : 6 à 8 biberons / 24h

Pour préparer les biberons : 1 mesurette rase de lait pour 30 ml d'eau (eau du robinet ou minérale). Vous augmentez toujours de 30ml. Utilisez du lait 1er âge jusqu'à 6 mois quelle que soit la marque.

Le lait peut être donné à température ambiante ou chauffer à 37°. Pour cela, utilisez un chauffe biberon (évitiez le micro-onde). Agitez bien le biberon et vérifiez toujours la température en versant une goutte sur la face interne du poignet.

Une fois préparé, le biberon doit être donné dans l'heure qui suit. Il n'est pas nécessaire de stériliser les biberons, mais il est très important de bien les laver.

# LA TOILETTE

## Le change

Changez votre enfant régulièrement avec de l'eau ou du liniment. Toujours du pli de l'aîne vers les fesses. Evitez les lingettes qui peuvent être allergisant

## Le bain

Baignez votre enfant dans une eau à 37° (utilisez un thermomètre de bain). Tenez toujours votre enfant pendant le bain et ne le laissez jamais seul sans surveillance. Il n'est pas nécessaire de le baignez tous les jours.

## L'ombilic

Nettoyez 1 fois par jour avec de l'eau et du savon jusqu'à ce que le cordon tombe (6/7 jours). Il se peut qu'il saigne un peu juste avant de tomber : c'est normal

## Les yeux et le nez

Nettoyez tous les jours avec des compresses ou du coton imbibés de sérum physiologique.

## Les pleurs

Pleurer est pour votre bébé, un moyen de s'exprimer, d'attirer l'attention. Parfois les pleurs peuvent devenir difficiles à supporter. Si vous êtes dépassés : mettez-le dans son lit en sécurité, laissez-le pleurer et allez-vous aérer quelques minutes. N'hésitez pas à demander de l'aide d'un proche (famille, voisin, ami) ou d'un professionnel. Ne lui criez pas dessus et surtout ne le secouez pas. Cela peut entraîner des dommages irréversibles.

## Le sommeil

**Votre bébé ne doit pas dormir dans votre lit.** Il doit être couché à plat dos dans une gigoteuse adaptée à sa taille. Utilisez un lit à barreaux sans tour de lit avec un matelas ferme. N'utilisez pas d'oreiller, de couverture ou de couette. Ne mettez pas de doudous ou peluches dans le lit. Ne vous endormez pas avec bébé dans vos bras (risque de chute). La température de la chambre doit être de 19°.

**Tous ces conseils permettent de limiter le risque de Mort Subite du nourrisson.**

# ENVIRONNEMENT

- ◆ Aérez la chambre et toutes les pièces 10 min/jour.
- ◆ Lavez les textiles (peluche, vêtement,) avant la 1<sup>ère</sup> utilisation et régulièrement
- ◆ Evitez les écrans avant ses 3 ans.
- ◆ En extérieur :
  - Evitez de sortir avec votre bébé dans les périodes de fortes chaleurs et au moment des pics de pollution.
  - Habillez votre bébé en fonction des températures.

## Sécurité

### Ne jamais laissez votre enfants seul :

- Dans le bain ou sur la table à langer
- A la maison
- Dans la voiture
- Dans une pièce avec un animal même familial
- ◆ Evitez les chaines, cordon, collier. Surtout pensez à les retirer quand vous le couchez.
- ◆ Veillez à ce que le matériel utilisé (siège auto, lit, jouet...) soit récent, homologué (NF ou CE) et adapté à son âge.
- ◆ En voiture, attachez votre bébé dans un dispositif adapté à son poids et homologué par la sécurité routière, dos à la route.
- ◆ Durant les promenades en écharpe ou porte-bébé, installez votre bébé en position verticale, visage dégagé et à l'air libre. Veillez à ce qu'il n'ait pas la tête trop fléchie en avant.
- ◆ En poussette, ne recouvrez pas le cosy d'un linge, même s'il fait froid. Préférez une chancelière.

