

« *Bien-être et bien naître* »

**CONSEILS AUX PARENTS POUR LE
RETOUR À LA MAISON AVEC BÉBÉ**

Maternité
des **Feugrais**

CHI ELBEUF . LOUVIERS . VAL DE REUIL

www.chi-elbeuf-louviers.fr

Sommaire

Les soins	p. 3
L'environnement de bébé.....	p. 4
La sécurité de bébé.....	p. 5
Bébé pleure	p. 6
L'alimentation au biberon.....	p. 8
Pour la maman	p. 9
Plus d'infos	p. 11
Contact	p. 12



Les soins

LE BAIN effectué le matin dans notre service pour des raisons d'organisation, peut être effectué au moment qui vous semblera le plus adapté à votre vie familiale.

Il n'est pas obligatoire de baigner votre enfant chaque jour, cependant si vous appréciez ce moment et qu'aucun problème de peau n'est présent, ne vous en privez pas.

Afin de vous mettre dans les meilleures conditions, n'hésitez pas à surchauffer la salle de bain en vue du bain. Votre bébé pourra ainsi profiter pleinement de ce moment de détente.

LE CHANGE DU BÉBÉ peut être effectué à l'eau et au savon ou à l'aide de liniment oléo calcaire. Il est préférable que l'utilisation de lingette reste occasionnelle.

LES SOINS DE CORDON doivent être poursuivis à la maison à l'aide de compresses stériles et de savon comme durant votre séjour à la maternité, jusqu'à la chute de celui-ci et dans les 8 jours qui suivent.

LA VITAMINE D, débutée dans le service, devra être poursuivie jusqu'aux 6 mois de l'enfant, puis relayée par une vitamine incluant la vitamine D et le fluor.

Choisissez un moment adapté dans la journée, afin de ne pas l'oublier.

Une ordonnance pour les vitamines et les soins de cordon vous sera fournie avant votre sortie.

Pour évaluer **LA CROISSANCE** de votre enfant, il est nécessaire de le faire peser 1 fois par semaine au cours du 1^{er} mois.

Les sages-femmes libérales, le service de PMI de votre lieu de résidence, ou votre médecin traitant pourront effectuer cette surveillance.

Au cours de votre séjour à la maternité nous vous avons demandé de contrôler quotidiennement **LA TEMPÉRATURE** de votre enfant. Il n'est pas nécessaire de le faire après votre sortie, votre bébé a déjà grandi et gère sa thermorégulation.

Ne contrôlez sa température qu'en cas de doute.

Si au cours du premier mois, votre enfant a une température rectale supérieure à 38°, consultez un médecin.

Par ailleurs, votre bébé doit être examiné chaque mois au cours des 6 premiers mois. Un suivi par votre médecin traitant ou un suivi mixte médecin traitant-pédiatre est possible selon vos envies.

Si vous souhaitez un suivi mixte n'oubliez pas de prendre rendez-vous rapidement avec le pédiatre de votre choix.



L'environnement de bébé

Afin de garantir au maximum la sécurité de votre bébé, il est nécessaire de respecter certaines règles.

Le bébé doit dormir sur le dos, dans une pièce non enfumée, chauffée à 19° (la plus fraîche possible l'été), dans un lit ou berceau adapté sans tour de lit trop épais, sans couette ni oreiller ni peluche, avec une turbulette (gigoteuse) adaptée à l'âge du bébé et à la température extérieure.

Si vous souhaitez faire du cododo (dormir avec son enfant), vous devez particulièrement veiller aux risques de chutes, et placer le bébé à distance de votre propre couette afin qu'il ne se retrouve pas en dessous par accident. Des lits de cododo existent.



Dormir dans sa chambre ou dans la vôtre, reste votre choix.

Cependant si vous êtes fumeur il est préférable que le bébé dorme dans sa chambre, car le monoxyde de carbone rejeté n'est pas bon pour le bébé et crée un tabagisme passif.

Par ailleurs, préférez de fumer dehors et de penser à vous laver systématiquement les mains après chaque cigarette.

Il est intéressant d'avoir un « sur vêtement » qui n'est utilisé que pour fumer et retiré ensuite.

Lorsque le bébé dort laissez-le se reposer au calme, même si vous avez de la visite. Son sommeil n'en sera que meilleur par la suite et ses phases d'éveil plus sereines.

Les sorties avec votre enfant sont bien sûr autorisées et conseillées, cela fera du bien à tous ! Pensez à couvrir votre bébé avec une épaisseur de plus que ce que vous supportez.

La sécurité

Dès la sortie de la maternité, pensez à attacher votre bébé lorsque vous le posez dans du matériel de puériculture le permettant (transat, cosy, balancelle.....). Car même s'il ne bouge encore que très peu, votre bébé ne vous préviendra pas lorsqu'il se redressera brusquement.

Les bonnes habitudes doivent se prendre tôt.

ATTENTION AUX RISQUES DE CHUTES, ne laissez jamais votre bébé seul sur la table à langer ou sur un lit sans barrière..., et posez le transat au sol surtout si vous avez déjà d'autres enfants. Ils ne doivent pas avoir à porter la responsabilité d'une éventuelle chute. Ne le laissez pas non plus à la portée de votre animal de compagnie.



EN VOITURE, la nouvelle réglementation préconise une installation dos à la route jusqu'à 15 mois. Veillez à désactiver l'airbag en cas d'installation sur le siège passager avant. Prenez soin de lire attentivement le mode d'emploi de votre siège auto car souvent ceux-ci ne sont pas installés comme préconisé (le système Isofix pourra faciliter cela).

Bébé pleure



N'oubliez pas que pleurer est le seul moyen dont le bébé dispose pour s'exprimer, vous apprendrez progressivement ensemble à vous comprendre.

Les coliques sont souvent responsables de pleurs inexplicables et peuvent être difficiles à calmer au cours des 3 premiers mois du bébé. En attendant, certains moyens peuvent les apaiser : la position fœtale, le portage, les massages abdominaux, l'ostéopathie, ou certains remèdes tels que l'eau de chaux ou la calmosine (disponibles sans ordonnance en pharmacie).

Votre bébé régurgite et/ou pleure beaucoup en position allongée, vous pouvez utiliser un plan incliné (spécifique au bébé), afin de lui procurer un confort supplémentaire. N'hésitez pas à en parler à votre médecin.



**Vous êtes fatiguée, excédée de l'entendre pleurer,
ne SECOUEZ JAMAIS votre bébé.**

Son cerveau n'est pas encore fixé dans la boîte crânienne et donc des lésions irréversibles voire le décès pourraient en découler.

- ➔ passez la main si vous le pouvez, vous avez le droit d'être démunie.
- ➔ posez votre bébé en toute sécurité dans son lit ou son transat et calmez-vous quelques minutes dans une autre pièce.

Le peau à peau ou le portage sont de bonnes solutions à utiliser lorsque bébé pleure et qu'il ne semble pas avoir faim et que sa couche a été changée. La notion de caprice n'existe pas chez les enfants jusqu'à environ 6 mois. Votre bébé doit progressivement apprendre à ne plus être constamment bercé, donc profitez en !

EN CAS DE PLEURS INCESSANTS, CONSULTEZ VOTRE MEDECIN.

La fatigue est normale au cours des premières semaines suivant l'arrivée de bébé. Faites vous aider pour les tâches du quotidien et si cela n'est pas possible lâchez quelques tâches ménagères et DORMEZ...en même temps que votre enfant.



L'alimentation au biberon

Les recommandations actuelles ne sont plus en faveur de la stérilisation systématique des biberons.

Ceux-ci doivent être nettoyés à l'aide d'un goupillon à l'eau et au liquide vaisselle, bien rincés et réservés dans un endroit spécifique et propre (Arbre à biberons, boîte hermétique).

Préparation des biberons

Il vous faudra choisir **une eau minérale adaptée au bébé** (sigle sur la bouteille).

Il est préférable que le bébé ait sa propre bouteille.

A la maternité, les biberons sont le plus souvent donnés à température ambiante.

Il vous sera peut être nécessaire de faire tiédire l'eau pour la reconstitution (sans grumeaux), par l'intermédiaire d'un chauffe biberon ou au bain marie.

Si vous souhaitez utiliser le micro-ondes (peu conseillé), attention au risque de brûlures et de chauffe inégale dans le biberon. **Dans tous les cas vérifiez toujours la température du lait.**

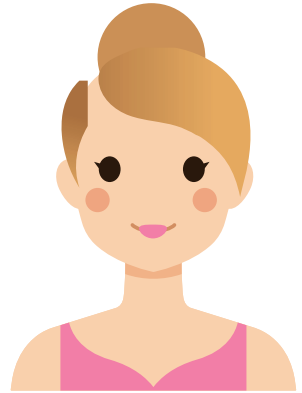
L'évolution de la quantité se fera avec l'aide de votre bébé, en fonction de son poids et de son appétit. Lorsque celui-ci terminera complètement ses biberons, vous pourrez alors passer à 30ml supplémentaire d'eau pour une cuillère mesure de plus.

Jusqu'à 6 mois, **l'utilisation d'un lait 1^{er} âge est obligatoire.** Choisissez dès la sortie un lait facile à acheter pour vous, et n'en changez pas sans avis médical. Les changements de lait accentuent les maux de ventre de bébé.

Si en rentrant à la maison, alors que bébé buvait bien à la maternité, il semble avoir du mal à boire, pensez à tester un autre type de tétine et donc souvent un autre type de biberon. La succion de chacun est différente et toutes les tétines ne conviennent pas.



Pour la maman



Les saignements

Ils peuvent persister de 8 jours à 3 semaines après l'accouchement.

Le retour de couches (règles) est généralement situé autour de 6 semaines.

Cependant l'allaitement maternel ou la contraception orale (pilule) peuvent modifier ce délai.

La contraception

Il est nécessaire de prendre des dispositions si vous ne souhaitez pas de grossesse rapprochée. Si vous avez eu une césarienne, il est conseillé de ne pas être enceinte avant 1 an.

Passés les 15 jours suivant la naissance, une ovulation peut avoir lieu (même avec l'allaitement maternel).

Plusieurs types de contraception sont alors possibles : la pilule (optimizette, cerazette, desogestrel) ou le préservatif. Lorsque vous recommencez votre pilule (15 jours après votre accouchement), vous devez la prendre pendant au moins 7 jours avant d'avoir de nouveau des rapports non protégés.

Pour la maman

Le baby blues

Après la naissance, vers le 3^{ème} jour, il est possible que vous vous sentiez fatiguée, irritable et que vous ayez facilement envie de pleurer.

Ce phénomène, dû à la chute des hormones et à la fatigue, passe au bout de quelques jours et ne doit pas vous alarmer. Cependant, si vous vous sentez triste et fatiguée pendant plusieurs semaines, il est nécessaire d'en parler à votre médecin, ce pourrait être une dépression du post partum.

Reprise des rapports sexuels

La reprise des rapports sexuels n'est pas une histoire de temps mais une histoire de couple. L'arrivée d'un enfant bouscule les habitudes et il faut prendre le temps nécessaire pour que chacun se sente bien.

Le plus souvent les cicatrices périnéales (déchirures, épisiotomie) sont cicatrisées dans les 15 jours, 3 semaines suivant la naissance.

Les fils (résorbables) disparaissent sous 8 à 10 jours, date à partir de laquelle les soins périnéaux peuvent être arrêtés.

En cas de césarienne

La douche quotidienne, en séchant bien au niveau de la cicatrice est suffisante.

Il faut éviter le port de charges lourdes ainsi que les bains.

Le suivi gynécologique

Il est nécessaire d'effectuer une visite chez votre gynécologue ou votre sage-femme dans les 6 à 8 semaines suivant l'accouchement. Elle sera l'occasion de faire le point sur la contraception, le frottis...et de discuter de la nécessité ou non d'une rééducation périnéale.

En cas de fièvre supérieure à 38°, de pertes malodorantes ou d'utérus douloureux, consultez votre médecin.

Liste d'ouvrages :

- Sexualité, maternité, paroles de femmes - Laure Mourichon. Ed. Robert JAUZE
- Points forts : tome 1 De la naissance à 3 ans – T. Berry Brazelton
- Bébé dis moi qui tu es – Philippe Grandsenne

Adresses utiles :

<http://www.maman-blues.fr>

<http://www.ordre-sages-femmes.fr/annuaireflib/>

<http://naitreetgrandir.com>

<http://www.perinat-france.org>

<http://www.portersonenfant.fr>

L'équipe de la maternité reste disponible

24H/24 en cas de besoin :

02.32.96.35.30

N'hésitez pas à contacter votre sage femme, votre
médecin traitant ou votre PMI, les professionnels
de santé sont là pour vous écouter.



CENTRE HOSPITALIER INTERCOMMUNAL ELBEUF-LOUVIERS-VAL DE REUIL

Rue du docteur Villiers - 76410 Saint-Aubin-les-Elbeuf