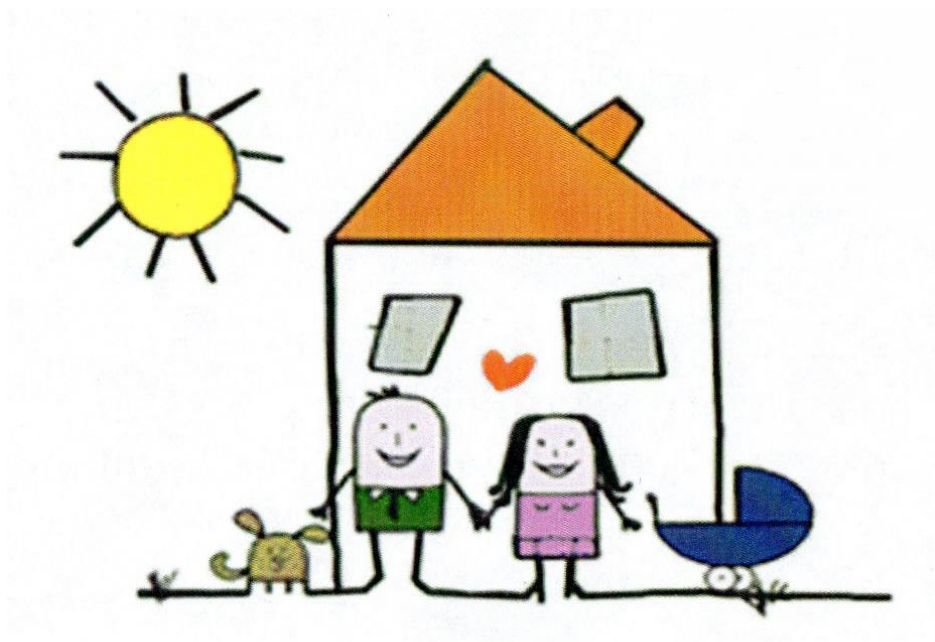


CONSEILS DE SORTIE



AIDE MEMOIRE POUR BEBE

LE BAIN

- Enveloppé ou non, les gestes sont acquis pendant le séjour à la maternité.
- Il n'est pas recommandé de réaliser un bain tous les jours chez le nouveau-né.
- Chauffer la pièce à 25°C.
- Utiliser un thermomètre de bain pour obtenir une eau à 37°.
- Ne quittez pas votre enfant des yeux, soyez toujours près de lui (ceci est valable pour tous les soins à votre bébé).
- Le bain est un moment de bien-être et de détente pour votre bébé, assurez-vous qu'il soit agréable.
- Le bain peut être réalisé à tout moment de la journée.



LES VITAMINES

- **La vitamine D** : permet la fixation du calcium sur les os et est indispensable à la croissance. A donner de préférence tous les matins jusque l'âge de 18 mois.
- **La vitamine K1** : prévient le risque hémorragique. Votre bébé reçoit une dose à la naissance, une dose le 3ème jour de vie et une dose à l'âge d'1 mois lors d'un allaitement maternel exclusif.

Si vous pensez avoir oublié une prise, donnez-lui le lendemain pour éviter tout risque de surdosage.

LES SOINS DU CORDON

2 à 3 fois par jour, y compris après le bain, nettoyer le cordon à l'eau et au savon, en partant du cordon vers l'extérieur.

Lorsque la pince a été retirée, n'hésitez à bien le soulever pour ne pas laisser d'endroit sale.

Le cordon doit être inodore.

Le cordon chute en moyenne vers 8-10 jours.

Il est nécessaire de continuer les soins jusqu'à la cicatrisation complète (*cela peut parfois durer jusqu'à 3 semaines*).



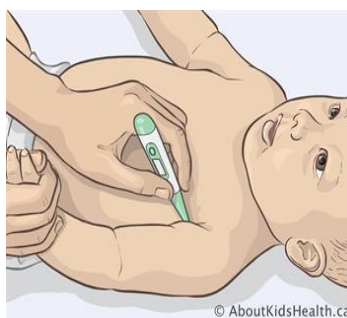
LA TEMPÉRATURE DE BEBE

La température de bébé est normale entre 36°5 et 37°5.

Comme il a été conseillé pendant votre séjour à la maternité, la température de votre bébé se prend en axillaire avec un contrôle en rectal en cas de doute. Pour le contrôle de la température rectal, il est préférable de tourner votre bébé sur le côté plutôt que lui soulever les jambes.

Les normes sont :

- en axillaire 36° à 37°
- en rectal 36°5 à 37°5



Une température rectale à plus de 38° nécessite une consultation chez votre pédiatre, votre médecin traitant ou aux urgences pédiatriques pour les moins de 3 mois.

Le 1^{er} réflexe est de **découvrir votre enfant.**

La température sera vérifiée 1h après.

Si la fièvre persiste, consultez un médecin.

Si elle est inférieure à 36° en axillaire ou 36°5 en rectal, **le peau à peau est la solution la plus efficace pour réguler la température de votre bébé. Un minimum d'1h30 à 2h est recommandé.**

Le peau à peau peut être réalisé sur maman ou sur papa, en fonction de vos souhaits et est bénéfique quelle que soit la situation.

Si vous ne souhaitez pas le faire, vous pouvez ajouter une brassière de laine à votre bébé. Il est important qu'il porte un bonnet pour éviter la déperdition de chaleur.

Recontrôler la température de votre bébé.

SOMMEIL & REPOS DE BEBE

Un nouveau-né dort en moyenne 18 à 20 heures sur 24 heures.

Conditions d'un bon sommeil en toute sécurité jusqu'à 18 mois :

- sur le dos ;
- pas de couverture, d'oreiller, de tour de lit ;
- matelas ferme, adapté à la taille du lit. Eviter les matelas trop fermes type lit parapluie ;
- dans une gigoteuse ;
- température de la chambre à 19° ;
- pas d'odeur de tabac ;
- pas de peluches ni de doudous qui risquent d'obstruer le nez.

L'ALIMENTATION DE BEBE

ALLAITEMENT MATERNEL

Le lait maternel est le plus adapté au bébé, le démarrage de l'allaitement maternel nécessite, fréquemment, un accompagnement de qualité.

Au-delà du soutien rencontré lors de votre séjour, il est important que vous puissiez trouver du soutien auprès de personnes formées : consultante en lactation, PMI, Sages-Femmes libérales, ...
N'hésitez pas à les contacter et/ou les rencontrer*.



➔ Un livret sur l'Allaitement maternel et les conseils d'alimentation de la maman sont remis à la maternité.

➔ Le Guide de l'Allaitement Maternel, réalisé par l'INPES. Si vous ne l'avez pas encore, il peut être téléchargé sur le lien suivant :

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1265.pdf>

Vous y trouverez l'essentiel des réponses à vos questions, page 59, les coordonnées des personnes spécialisées en allaitement maternel pouvant vous apporter un accompagnement personnalisé et vous aider dans vos questionnements divers (consultantes en lactations, associations et organismes de soutien à l'allaitement maternel).

Toute consommation de produits stupéfiants et d'alcool est déconseillée pendant cette période.

Lorsque vous fumez, la nicotine passe dans votre lait.

Si vous ne parvenez à réduire votre consommation, **il est préférable de fumer après avoir allaité ou exprimé votre lait.**

La consommation de boissons gazeuses, de café et de thé est au maximum de 2 tasses/jour ; de préférence après une tétée.
Privilégiez les tisanes.

*Coordonnées à la fin du livret p.13.

VIE QUOTIDIENNE

Il est recommandé de :

- de ne pas sortir dans les lieux publics afin d'éviter les risques de bronchiolite. Un livret explicatif pour limiter les risques de transmission du virus est à votre disposition en service de Maternité. Les sorties plein air seront faites avec des vêtements adaptés à la saison ;
- **faire suivre votre enfant par un pédiatre ou votre médecin traitant ou la PMI*** ;
- une consultation entre le 6^{ème} et le 10^{ème} jour postnatal, puis une fois par mois jusqu'à 6 mois. **Ces recommandations sont spécifiées page 17 du carnet de santé de votre bébé.**

Jusqu'à l'âge de 6 ans, les enfants bénéficient de 20 examens médicaux obligatoires, pris en charge à 100% par l'assurance maladie.

- dans les 8 jours qui suivent la naissance (voir p. 9),
- une fois par mois jusqu'à 6 mois,
- à 9 mois et à 12 mois,
- deux fois au cours de la 2^{ème} année,
- à 2 ans (examen au 24^{ème} ou 25^{ème} mois),
- deux fois par an jusqu'à 6 ans.

- lors d'une sortie précoce, soit avant les 72 heures de vie de votre bébé, **un examen pédiatrique est obligatoire le lendemain de la sortie de la maternité.** La 2^{ème} visite est systématique entre le 6^{ème} et le 10^{ème} jour postnatal. Il peut être réalisé par une sage-femme, un pédiatre ou un médecin. Puis une visite sera programmée entre le 10^{ème} et 28^{ème} jour postnatal.

**Protection maternelle infantile.*

LES PLEURS DE BEBE

Tous les bébés pleurent et c'est normal !

Les pleurs sont leur seul moyen d'expression. Ils se produisent pratiquement tous les jours, et généralement en fin de journée (entre 17h et 22h).

Un bébé qui pleure n'a pas obligatoirement faim et ce n'est pas un caprice. Il a souvent juste besoin d'être rassuré. C'est sa façon de vous dire que :

- il a besoin d'un câlin pour se sentir en sécurité,
- il y a trop de bruit ou de lumière,
- il a sommeil,
- sa couche est pleine,
- il a trop chaud ou trop froid,
- il y a trop de monde,
- il a besoin de succion.

L'important est d'aider bébé à se détendre. Afin donc de l'apaiser, n'hésitez pas à le prendre dans vos bras, le masser, l'installer dans une position de confort, lui parler, le bercer avec une musique douce, faire du peau à peau, le promener.

Tous les efforts pour le calmer demeurent parfois inefficaces et les pleurs peuvent devenir difficiles à supporter. Si vous êtes dépassés ne criez pas et surtout ne le secouez pas. Mettez-le dans son lit en sécurité, laissez-le pleurer et changez de pièce quelques minutes. N'hésitez pas à demander de l'aide et à passer le relai à un proche.

Secouer un bébé peut le laisser handicapé à vie.

AIDE MEMOIRE POUR MAMAN

REGLES DE VIE ET D'HYGIENE

Eviter le port de charges lourdes et le sport avant d'avoir fait la rééducation périnéale. La marche promenade est néanmoins recommandée.

Les lochies (saignements) : peuvent encore durer pendant une quinzaine de jours. Le retour de couches normal a lieu de 6 à 8 semaines après l'accouchement ou environ un mois après la fin de l'allaitement.

En cas de douleurs, de saignements abondants, d'odeurs désagréables inhabituelles, de fièvre (plus de 38°C)..., n'hésitez pas à appeler votre médecin traitant ou la sage-femme.

Le Périnée (vulve) : nettoyer à l'eau + savon au PH adapté, rinçage et séchage (serviette).

Des pertes urinaires peuvent survenir au cours de la grossesse, si elles persistent après la naissance, ne pas hésiter à en parler à la sage-femme ou au médecin lors de la visite post-natale.

Les bains : ils sont déconseillés dans les 3 semaines qui suivent l'accouchement, le col utérin n'étant pas encore complètement fermé. Les douches sont autorisées.

➡ **Prendre rendez-vous pour la visite du post-partum rapidement.**

Visite à effectuer 4 à 6 semaines après la naissance.

Auprès de : Gynécologue, Sage-Femme ou Médecin traitant.

➡ **Prendre rendez-vous pour la rééducation périnéale rapidement.**

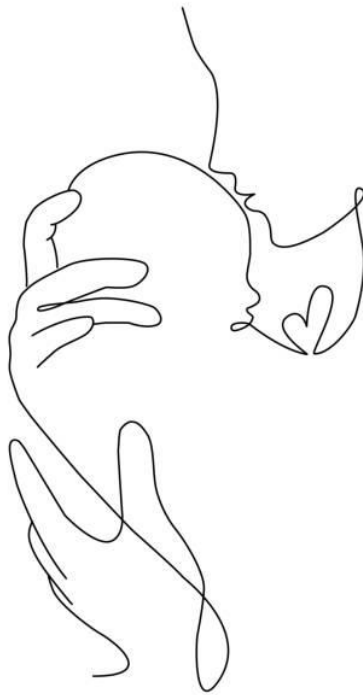
Rééducation à effectuer 6 à 8 semaines après l'accouchement.

Auprès de : Sage-femme hospitalière ou libérale, kinésithérapeute.

Une sonde vous a été prescrite. Ne l'achetez pas avant d'avoir fait votre première séance.

⇒ **Contraception : il peut y avoir une ovulation avant le retour de couches ou pendant l'allaitement**, donc une grossesse peut survenir.

Si vous le souhaitez, une contraception vous sera proposée à votre sortie de la maternité, vous pourrez également en parler avec la sage-femme ou le médecin qui réalisera votre visite post-natale.



Nous espérons que ces informations répondent à vos questions.

*L'équipe de Maternité reste à votre disposition
pour toutes autres demandes.*

Pour nous contacter :

- **Service de Maternité 24h/24.**
03.44.21.73.18 ou 03.44.21.73.19
- **Les consultantes en lactation**, disponibles au 03.44.21.70.95 et par mail : ALLAITEMENT@GHPSO.FR
- **La puéricultrice pour les consultations**, joignable au 03.44.21.72.12 et par mail : S-Cons.Neonat@ghpso.fr
- *Le bureau des rendez-vous*, 03.44.21.70.19 ou via Doctolib : GHPSO / Gynécologue médical et obstétrique / Site de Senlis ou Creil / Consultation de suivi maternité ou autre motif.

Pour vous accompagner, vous pouvez aussi contacter :

- **Les centres de PMI** (pesée, consultations, conseils, soutien). La carte des centres de PMI est dans les premières pages du carnet de santé (Equipes pluridisciplinaires spécialisées dans la petite enfance).
- **Les sages-femmes libérales** (pesée, consultations, conseils, soutien). Leurs coordonnées vous sont remises à la sortie et l'une d'elle aura très certainement été mise en contact avec vous par le biais du PRADO.
- **Les consultantes en lactation**. Leurs coordonnées sont sur le site : <http://consultants-lactation.org/>
- **Les cafés allaitement** : parentallait.the@gmail.com
- **Le réseau Oréhane**, sur le site <https://orehane.fr>