

# Le retour à la maison



# LES BONS GESTES À ADOPTER

## POUR UN ENVIRONNEMENT SAIN POUR BÉBÉ



À la naissance, l'organisme immature des enfants est plus perméable aux produits présents dans leur environnement : ainsi les bébés sont particulièrement vulnérables à la présence de substances toxiques dans leur quotidien.

### LA CHAMBRE DE BÉBÉ

Je aère une fois par jour, au moins 10 min la chambre de bébé, pour renouveler l'air et éliminer les polluants qui peuvent être émis par certains matériaux (peintures, meubles, décoration).



J'évite les produits d'ambiance dans la chambre de bébé. Ils peuvent émettre des substances chimiques pouvant être toxiques.

### DANS LA SALLE DE BAIN

Je suis vigilant(e) dans le choix des produits : j'évite les produits sans rinçage, je privilégie les produits simples, naturels ou labellisés\*. Je préfère pour la toilette de mon enfant, l'eau et le savon surgras.



Je limite le nombre de cosmétiques : la peau de bébé est plus sensible à certaines substances qui peuvent être présentes dans les cosmétiques. Je ne parfume pas bébé.

### LES VÊTEMENTS DE BÉBÉ

J'achète des vêtements plutôt simples sans motifs et imprimés plastifiés qui peuvent contenir des substances indésirables.



Je ne mets pas la peau fragile de bébé en contact avec des vêtements neufs sans les laver avant.

### LES JOUETS

Je lave ou j'aère tous les jouets et peluches avant de les donner à bébé.



Je ne laisse pas bébé porter n'importe quel jouet en plastique à la bouche, car il peut contenir des substances chimiques pouvant être toxiques.

### LA CUISINE

Je préfère les biberons en verre. Pour limiter les éventuels résidus de pesticides, j'épluche et je lave les fruits et légumes pour les repas de mon enfant.



J'évite de réchauffer les repas de bébé dans des récipients plastiques car la chaleur peut permettre à certaines substances de migrer dans les aliments.

\*quelques labels de confiance :



pour en savoir plus découvrez les guides Nesting sur [www.projetnesting.fr](http://www.projetnesting.fr)

## L'alimentation de mon bébé

**Au sein ou au biberon, le meilleur choix c'est le vôtre !**



Vous avez choisi de donner le sein à votre enfant, n'hésitez pas à contacter votre sage-femme libérale pour vous accompagner dès votre retour à domicile. Notre guide d'allaitement maternel, remis pendant le séjour, peut également vous aider.

**Notre consultante en lactation reste disponible sur RDV à la maternité  
au 05 45 69 66 04, même après votre sortie**

Si vous donnez des biberons à votre enfant, le pédiatre vous guidera le jour de la sortie pour choisir le lait qui convient le mieux à votre bébé. Les conditions de préparation, de manipulation et de conservation des biberons sont essentielles. Cela permet d'éviter la contamination et les infections.

Le lait est présenté sous deux formes : liquide et stérile prêt à l'emploi, ou sous forme de poudre à mélanger avec de l'eau.



Choisir un biberon en verre de préférence. Tout biberon, neuf ou d'occasion, doit être bien lavé avant la première utilisation. Puis, nettoyer le biberon après chaque utilisation (stérilisation inutile).

# BIEN PRÉPARER UN BIBERON

Avant de commencer, pensez à bien vous  
**laver les mains.**



Le lait peut être chauffé légèrement dans un chauffe-biberon ou sous le robinet d'eau chaude. Évitez le micro-ondes.  
Un biberon préparé ne se garde pas plus d'une heure.

Dr Alain Bocquet et Georges Thiebault

[mpedia.fr](http://mpedia.fr)



Un biberon peut être préparé à l'avance s'il reste dans le frigo dans la partie la plus froide, inférieure ou égale à 4°C (pas dans la porte du frigo), sans dépasser 24h.

Vérifier les dates de péremption, le lait en poudre se conserve 4 semaines après l'ouverture et la bouteille d'eau ouverte se garde 24 heures.

Pour 30ml d'eau, il faut 1 cuillère rase de lait en poudre.

Mélanger le lait en roulant le biberon entre les mains.

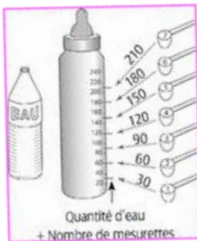
Si vous n'utilisez pas l'eau du robinet, pensez à alterner les eaux minérales.

## Quelle quantité de lait doit boire mon bébé ?

Bébé prend ce qu'il veut au niveau des quantités du biberon, il faut faire confiance à son bébé. Souvent, au retour à la maison, bébé prend entre 60 et 90ml.

Les biberons doivent être espacés de minimum 2 heures et maximum 5 heures.

Introduction de la diversification alimentaire vers l'âge de 4 mois, faites-vous accompagner par votre pédiatre.



Un biberon prêt à être consommé contiendra toujours plus en quantité car on parle toujours d'un biberon d'eau et non de la quantité totale.

## Comment nettoyer un biberon ?



# Les signes qui montrent que le bébé a envie de téter



Pour calmer un bébé qui pleure

- le bercer
- le mettre en peau à peau
- lui parler
- le caresser

# L'hygiène de mon bébé

## Le change de bébé

Le change est un moment privilégié avec son bébé, un moment de plaisir. Parler à votre bébé pendant le change, lui expliquer ce que vous faites.

Veiller à ce que le plan de change soit propre, y mettre une serviette propre. Se laver les mains. Préparer le matériel afin de ne pas avoir à s'éloigner de bébé lors du change (la sécurité de bébé avant tout !) : avoir à proximité une couche propre, du coton ou un gant de toilette, et l'eau et le savon.

Respecter les principes d'hygiène dans le soin : du haut vers le bas, du propre vers le sale, ne pas repasser sur une zone avec le même côté du coton.

Ne pas plier bébé par les pieds, faire pivoter le bassin de bébé sur le côté.

Bien sécher le siège.

Après le change, se laver les mains.



## Le bain de bébé

Le bain est aussi un moment privilégié entre le parent et le bébé. Les incontournables sont le confort, l'hygiène et la sécurité.

Il n'existe pas de moment idéal pour donner le bain. Le moment le plus approprié reste celui où vous disposez de temps, car vous apprécierez le moment sans être pressé et le faire ressentir à votre enfant.

Le bain peut apaiser un enfant excitable qui est énervé.



Quelques précautions :

- être disponible,
- choisir un moment où bébé est réveillé,
- maintenir un contact visuel, être à l'écoute de son bébé.

Il faut s'organiser pour ce moment-là :

- matelas de change et baignoire propres.
- Si bébé a une couche souillée, faire le change avant le bain.
- Prévoir 2 serviettes, un thermomètre de bain, des vêtements propres, un peigne ou brosse, du coton, des compresses stériles, un savon au PH neutre, du sérum physiologique, une couche, et une poubelle à proximité.

Le déroulement du bain :

- Eau du bain à 37°C, vérifiée avec un thermomètre de bain.
- Mettre de l'eau dans la baignoire pour que bébé soit entièrement recouvert. Déshabiller bébé sur une serviette,
- tremper les mains dans l'eau, mettre du savon et savonner bébé sur la serviette, de haut en bas, et terminer par les fesses.
- Une fois fini, plonger bébé dans le bain, avant-bras sous la tête de bébé au niveau de sa nuque, et avec la main, attraper le haut de son bras en pince (c'est la sécurité).
- Ne jamais lâcher ce bras quand bébé est dans l'eau. L'autre main est sous les fesses de bébé ; une fois dans l'eau, cette main va servir à rincer bébé avec l'eau du bain.

A la sortie du bain, enrouler bébé dans une serviette, sécher chaque partie du corps ainsi que tous les petits plis (cou, aisselle,...). L'installer ensuite sur une serviette sèche, lui mettre la couche.

Certains parents choisiront de savonner leur enfant directement dans l'eau.



## Le soin de cordon

Avec des compresses, bien sécher le cordon s'il n'est pas tombé.

Il tombe en moyenne entre 8 jours et 3 semaines. Poursuivre le soin jusqu'à cicatrisation complète.



## Les soins du visage

Pour les yeux, utiliser une compresse par œil avec du sérum physiologique dessus. Nettoyer du plus propre au plus sale.

Bébé positionné sur le côté, le lavage de nez se fait avec du sérum physiologique, une narine après l'autre, comme montré à la maternité.

Pour nettoyer les oreilles, préparer une fusette de coton, passer derrière et dans le pavillon sans entrer dans le conduit auditif.

Pour finir, passer un coton d'eau tiède sur le visage. Terminer avec le coiffage si nécessaire.



# Le sommeil de mon bébé

Pour le sommeil, il n'y a pas de règles. Vous êtes les mieux placés pour comprendre les besoins de votre enfant. Votre bébé quitte son univers des 9 derniers mois, tout chaud, où il se nourrissait et dormait à profusion pour découvrir un nouveau monde où il subit plusieurs bouleversements sensoriels.



## Quelques recommandations

- Suivre le rythme de votre bébé avant de lui imposer le vôtre.
- Mettre en place des rituels (endormissement, siestes quotidiennes, ...).
- Câliner sans modération : votre bébé a besoin de vous et les caprices n'existent pas les premières semaines.
- Accepter de l'aide une fois rentré à la maison (des professionnels ou des proches).
- Impliquer les 2 parents

- Mettre bébé sur le dos (tant qu'il ne se retourne pas seul)
- Jamais sur le ventre (risque d'asphyxie), ni sur le côté (risque de basculer sur le ventre)
- A plat, sur un matelas ferme aux dimensions du lit
- Dans une turbulette à sa taille adaptée à la saison
- Dans une pièce à une température de 18 à 20°C



- Pas de câle-tête, oreiller, peluche, couverture... qui risqueraient de gêner sa respiration
- Pas de tour de lit

## Prévenir la tête plate

Vous êtes inquiet à l'idée que votre bébé ait le crâne plat à force de dormir sur le dos ? Ne craignez rien. La plagiocéphalie n'est pas grave. Elle peut être facilement évitée et corrigée.

Continuez à coucher votre bébé sur le dos pour limiter le risque de mort inattendue du nourrisson, mais laissez-le libre de bouger la tête et le corps, de jour comme de nuit.

### Quand votre bébé dort



- **Couchez-le sur le dos**, dans son lit sur un matelas ferme, dans une turbulette.
- Ne mettez rien dans son lit (ni doudous, ni jouets) pour éviter qu'il les attrape et s'étouffe avec.
- N'utilisez pas de réducteurs de lits, cale-têtes et cale-bébés : il pourra ainsi bouger librement.
- **Laissez-le regarder dans toutes les directions**, sans tour de lit.

### Quand votre bébé est éveillé



- Variez ses positions lors des activités de jeu au sol : **disposez ses jouets autour de lui** afin de l'inciter à regarder sur les côtés.
- Lors du change, habituez-le progressivement à être sur le ventre : il se musclera le cou et le dos.

- Prenez-le souvent dans vos bras.
- À chaque biberon ou tétée, pensez à changer de bras : votre bébé tournera la tête pour capter votre regard.
- Limitez au maximum le temps passé dans du matériel de puériculture (transat, baby-relax, cosy...) et réservez les sièges-coques aux transports en voiture.



### Et si vous trouvez que votre bébé a le crâne plat ?

Prenez rendez-vous chez votre médecin qui l'examinera et vous conseillera.

# Manipuler mon bébé

## Les pleurs

Bébé peut pleurer, c'est sa manière de s'exprimer (envie d'un câlin, manger, être changé, être fatigué, avoir mal au ventre, ...). Il attire votre attention.

Parfois, les pleurs ne cèdent pas malgré tous les efforts fournis, il faut patienter calmement. Si cela apparaît souvent au même moment de la journée, alors il peut être intéressant de faire le bain avant que cette période n'arrive.

**Si les pleurs deviennent difficiles à supporter. Demander de l'aide (amis, proches, voisins, ...), éviter de crier et surtout ne secouer pas votre bébé (risque de décès ou de handicap à vie).**



## Le portage



Prenez contact avec une animatrice de portage ou une sage-femme libérale, elle vous guidera pour bien porter votre bébé !

Penser à garder la tête de votre bébé bien dégagée et bien soutenue...

# L'emmaillotage



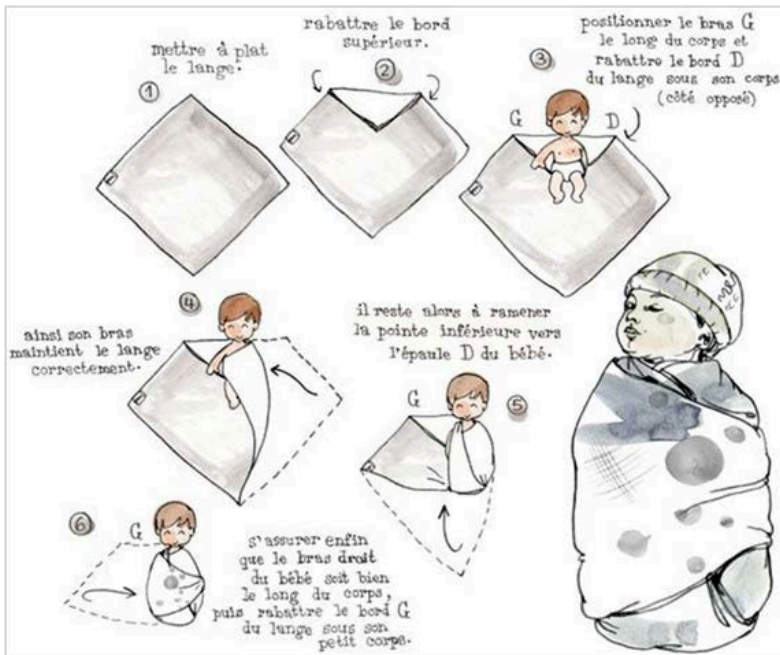
L'emmaillotage consiste à envelopper le bébé dans une couverture pour limiter ses mouvements. Cette sensation d'enveloppement rappelle la vie dans le ventre de la mère. Elle sécurise et calme le bébé, ce qui diminuerait ses pleurs. Pourquoi ?

Cette enveloppe va lui apporter un contenant. Pendant 9 mois dans le ventre, bébé est contenu, protégé, bercé et à température stable. C'est un cocon de douceur. Après sa naissance, il est soumis à la pesanteur et à la gravité terrestre. Il n'a pas suffisamment de force pour se mouvoir (se déplacer, bouger). Le vide autour de lui l'effraie, il ne ressent plus aucune limite et il est souvent sujet à des soubresauts (saut brusque), réflexe archaïque (mouvement automatique involontaire), ce qui engendre du stress et des pleurs.

Le meilleur cocon reste les bras des parents au quotidien pour permettre à bébé d'être apaisé et de dormir.

L'emmaillotage se fait jusqu'à 2/3 mois, bébé réussira à se libérer seul.

Choisir un tissu léger car l'emmaillotage tient chaud. L'été, laisser bébé en body pour le faire.



## Les massages

Les massages, excellent moyen d'apaiser votre bébé, de le soulager en cas de maux de ventre.

- Mettre bébé sur le dos, remonter une jambe sur son ventre puis l'autre (pédalo).
- Genou sur son ventre et balancer en mouvement de hanche de gauche à droite.
- Genou sur son ventre, faire des mouvements de cercle, cela élimine les gaz.
- Massage du ventre avec une huile végétale (testée 24h auparavant sur une toute petite zone), de haut en bas avec les deux mains, puis en diagonale, puis, autour du nombril dans le sens des aiguilles d'une montre avec une petite pression, puis en faisant une lune.
- Bouillotte sèche à peine chauffée sur son ventre en même temps que vous le câlinez.
- Mettre bébé sur votre bras, votre main va chauffer son ventre, son dos contre vous, sa tête dans le pli du coude et vous vous baladez, vous le bercez.

**Garder son calme, pas de panique, pas de stress car bébé le ressent. Faites-vous confiance et faites-lui confiance.**



# Sécuriser mon bébé

## En voiture

En voiture, attacher bébé dans un dispositif adapté à son poids et homologué par la sécurité routière. Bébé doit être dos à la route et avoir une sangle en 3 points.



## A la maison

Ne jamais laisser votre bébé seul sans surveillance, mise à part dans son lit en toute sécurité.

Afin d'éviter tout accident domestique, mettre tous les objets potentiellement toxiques fermés à clefs ou dans un lieu inaccessible aux enfants comme en hauteur par exemple.

Penser à regarder le carnet de santé de votre bébé dans lequel vous trouverez plein de bons conseils !



# Mon bébé en bonne santé

- Favorisez l'allaitement maternel.
- Ne fumez pas en présence de votre bébé.



## Protéger mon bébé des infections

- Se laver les mains avant de s'occuper de son bébé.
- Eviter de mettre son bébé au contact de personnes malades.
- Eviter d'emmener son bébé dans les lieux publics très fréquentés, surtout en période hivernale.
- Penser à être à jour de vos vaccins (tout comme les autres membres de votre famille).

## Je contacte mon médecin si

- Mon bébé ne se comporte pas comme d'habitude.
- Mon bébé de moins de 3 mois a de la température (supérieure à 38°).
- Mon bébé est gêné pour respirer malgré les lavages de nez.
- Mon bébé vomit ou a des diarrhées.

## Des professionnels à mon écoute

Les pédiatres du Centre Clinical sur  
Doctolib ou

- Dr AL ALI : 05 45 92 26 92
- Dr OZEE : 05 45 91 96 84

Mon médecin généraliste

Ma sage-femme libérale (n'hésitez pas à consulter les pages jaunes ou Doctolib pour trouver la sage-femme de votre secteur).

La PMI, Protection Maternelle et Infantile, assure la protection de la mère et son enfant en assurant des visites à domicile ou des accueils au centre avec pédiatre et infirmière puéricultrice. Les consultations sont gratuites. C'est un lieu d'échange où l'on doit se sentir en sécurité.



Pour toute urgence  
pédiatrique : SAMU 15