

# GUIDE

## LE RETOUR À LA MAISON



Maternité



ELSAN

SANTÉ ATLANTIQUE

Madame, Monsieur,

L'équipe de professionnels de Santé Atlantique vous accompagne dans la prise en soin de votre bébé et la préparation de votre retour à la maison.

Cette brochure vous apporte des informations et conseils pratiques qui vous seront utiles au quotidien, lorsque vous aurez quitté le milieu rassurant de la maternité.

Les professionnels de la petite enfance, les sages-femmes, votre gynécologue, votre médecin traitant, restent à votre disposition pour toutes les précisions complémentaires que vous souhaiteriez recevoir.

Espérant faciliter votre retour à la maison, nous vous souhaitons beaucoup de bonheur.

Les professionnels de la maternité

**JEUNES PARENTS,  
DÉCOUVREZ LES VIDÉOS DE LA  
MATERNITÉ SANTÉ ATLANTIQUE**

LA PRÉPARATION DU BIBERON

LES PLEURS DU NOUVEAU-NÉ

L'EMMAILLOTAGE

COMMENT MOUCHER SON BÉBÉ ?

LES CONDITIONS DE SORTIE

HYGIÈNE DE VIE

CONTRACEPTION ET SEXUALITÉ

LE BABY BLUES

L'ALLAITEMENT MATERNEL

LE BAIN ET LE BAIN ENVELOPPÉ

**TOUTES LES  
VIDÉOS ICI**

**B A B Y**

ELSAN *Maternité*  
SANTÉ ATLANTIQUE

Rendez-vous sur  
notre chaîne Youtube  
"Santé Atlantique"

DIP\_MAT\_21.B Décembre 2023

## Sommaire

### **Votre retour**

Vous êtes de retour à la maison .....	2
Prévention du risque infectieux .....	4
Les saignements .....	5
La contraception et la sexualité .....	6
Le suivi post-natal .....	7

### **Le retour de votre bébé**

Les soins de bébé .....	8
Les bons gestes si votre bébé est malade .....	9
Le couchage et le sommeil .....	11
Les pleurs de bébé .....	12
L'apprentissage du portage et du massage du bébé .....	13
Le suivi du bébé .....	14
L'alimentation du bébé .....	15
Recommandations en cas de chaleur .....	18
Recommandations pour affronter l'hiver .....	19
Protégez votre enfant .....	20

## Vous êtes de retour à la maison...

Votre corps a des raisons d'être fatigué au retour de la maternité, pensez à vous reposer.

Votre bébé dort ! Faites la sieste.

Faites-vous aider, acceptez les soutiens extérieurs, famille, amis...

Si vous souhaitez bénéficier de l'accompagnement d'une sage-femme libérale à votre retour à la maison :

- Pendant votre grossesse, prévenez la sage-femme libérale que vous connaissez,
- Convenez avec elle d'un rendez-vous pour une visite à votre domicile suite à votre accouchement. Elle sera prise en charge à 100% par l'assurance maladie.

Si vous souhaitez une sortie précoce, c'est-à-dire :

- Pour un accouchement par voie basse, une sortie avant 72h (soit inférieure à 3 jours),
- Pour une césarienne, une sortie avant 96h (soit inférieure à 4 jours).
- Contactez une sage-femme libérale pendant la grossesse,
- Parlez-en à l'équipe pendant votre séjour à la maternité,

### Une alimentation équilibrée

- Ne sautez pas de repas et prenez des collations si besoins.

- Attendez au minimum 6 à 8 semaines pour commencer un régime.

- Mangez des légumes, fruits, céréales, poissons, œufs, laitages... votre organisme a encore besoin de réserves.

- Buvez 1,5 à 2 litres d'eau par jour. C'est la seule boisson indispensable.

Consommez avec modération les sodas, eaux aromatisées... Évitez de consommer alcool, tabac, café... particulièrement si vous allaitez.

- Il n'est plus nécessaire de poursuivre le régime de prévention de la toxoplasmose et de la listériose.

### Le calcium

Un bon apport calcique après la grossesse vous sera fourni par la consommation de produits laitiers et de fromages à pâte dure.

### Le fer

Continuez à prendre du fer en consommant des aliments tels que le poisson, la viande, les lentilles... Une supplémentation en fer peut éventuellement vous être prescrite par votre gynécologue ou votre médecin traitant.

*Attention, le thé et le café captent le fer et empêchent sa fixation. Évitez d'en boire ou prenez-en à distance du traitement. À l'inverse, le jus d'orange frais favorise la fixation du fer.*

## Les vitamines

La grossesse, l'accouchement et l'allaitement sont des périodes où vos besoins en vitamines sont accrus

Seule une quantité limitée peut être absorbée par l'organisme. Les vitamines naturelles sont mieux assimilées que les vitamines de synthèse.

Vous trouverez des vitamines dans les aliments tels que l'orange, le kiwi, le poisson, le lait...

## La montée de lait

Si vous choisissez de nourrir votre bébé au biberon avec du lait infantile, vous pourrez malgré tout avoir une montée de lait : seins tendus, gonflés et pertes de lait.

Il n'y a pas de traitement pour arrêter la montée de lait. Il n'y a que des traitements pour en atténuer les symptômes uniquement (des traitements homéopathiques existent, consultez votre pharmacien).

Pour les mamans allaitantes, consultez le guide « L'allaitement maternel » remis durant votre séjour.

## Le baby blues

Alors que vous vivez l'un des plus beaux moments de votre vie, vous sentez par moment des larmes vous monter aux yeux ou une angoisse vous envahir.

Cette sensation qui touche un grand nombre de jeunes mamans ne dure généralement que quelques jours et s'estompe avec le temps.

Il est très important de vous reposer, de garder confiance en vous et surtout de ne pas hésiter à en parler à votre entourage et à vous faire aider.

Si cet état s'accompagne d'une perte d'appétit, d'insomnies, de crises de larmes fréquentes, d'un sentiment d'impuissance, de tristesse, d'anxiété et si ces signes perdurent, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à votre sage-femme.

Vous pouvez prendre contact avec les psychologues de la maternité pendant votre congé maternité : 02 40 95 94 60.

**Vivez pleinement votre nouveau rôle de maman  
et profitez de cette aventure merveilleuse.**

## Prévention du risque infectieux

- Évitez les bains (baignoire, piscine, mer) pendant la période des saignements.  
Quelques semaines sont nécessaires pour que le col de l'utérus, largement ouvert lors de l'accouchement, se referme et que la cicatrisation d'une épisiotomie, d'une déchirure du périnée ou d'une césarienne soit complète.
- Prenez une douche matin et soir pour faciliter la cicatrisation du périnée.
- Changez souvent vos protections périodiques dans la journée.
- En cas de césarienne, profitez d'être sous la douche pour bien savonner, rincer et sécher votre cicatrice.
- Pensez à bien vous laver les mains systématiquement :
  - Avant et après être allée aux toilettes.
  - Après vous être mouchée.
  - Avant de faire un soin pour vous-même ou votre bébé.
  - Avant de prendre votre bébé dans les bras, donner le sein ou préparer son biberon.

### Quand dois-je consulter mon médecin ?

En cas de :

- Douleurs abdominales.
- Douleurs, chaleurs, rougeurs ou induration au niveau de la cicatrice de l'épisiotomie ou de la césarienne.
- Fièvre (température supérieure à 38,5°C).
- Pertes trop abondantes ou malodorantes.
- Seins douloureux, plus ou moins rouges.

En cas de retard de cicatrisation, vous pouvez venir consulter votre gynécologue à Santé Atlantique, après avis de votre médecin traitant ou gynécologue de ville.

## Les saignements

### Les pertes de sang

Après l'accouchement, des pertes de sang (lochies) persistent environ 10 jours (jusqu'à 6 à 8 semaines en cas d'allaitement maternel). La quantité des pertes diminue progressivement (des saignements légers peuvent persister durant 8 semaines).

Les signes d'une hémorragie : saignements importants, perte de caillots et filet de sang en continu.

Si les pertes persistent, redeviennent abondantes ou se prolongent au-delà du délai normal, consultez votre médecin.

**En cas d'urgence, jour et nuit,  
composez le 02 40 95 84 34**

Unité naissance

Préférez l'usage des protections périodiques. Les tampons hygiéniques ou les cups pourront être utilisés après le retour de couches.

Il est fréquent de ne pas avoir ses règles durant la période de l'allaitement.

### Le retour de couches

Le retour de couches correspond aux premières règles qui surviennent le plus souvent 6 à 8 semaines après la naissance du bébé (un peu plus tard en cas d'allaitement).

Si une pilule contraceptive vous est prescrite avant votre retour de couches, celui-ci interviendra probablement à la fin de la première plaquette.

Si votre médecin vous a conseillé d'attendre votre retour de couches pour débiter une pilule contraceptive, commencez dès le premier jour de votre retour de couches.

Quel que soit le mode de prescription retenu, sachez que durant la prise de votre première plaquette, de petits saignements peuvent survenir. Cependant, ils ne doivent pas vous conduire à interrompre votre pilule.

### Les vaccinations

#### La coqueluche

Le vaccin est recommandé pour les parents et toutes personnes s'occupant des bébés (fratrie, grands-parents, assistante maternelle, babysitter...)

Vérifiez la date de la dernière injection dans votre carnet de santé avec votre médecin traitant.

#### La rougeole

Assurez-vous de votre immunité car cette maladie infectieuse est en recrudescence.

## La contraception et la sexualité

Avant même le retour de couches, donc avant les règles, une ovulation peut se produire. Sans méthode contraceptive, une grossesse est possible. Ne prenez pas ce risque si tel n'est pas votre souhait.

### Que dois-je faire ?

Utilisez impérativement une méthode contraceptive. L'allaitement maternel n'est pas une contraception, il n'empêche pas l'ovulation.

### Les méthodes locales

- Les préservatifs.
- Les gels spermicides, à utiliser au moment du rapport sexuel.
- Les ovules, à mettre 10 minutes avant le rapport sexuel.

### Les méthodes orales

**En cas d'allaitement maternel :** un microprogestatif (micropilule) pourra être prescrit par votre gynécologue. La micropilule est à prendre tous les jours, sans interruption et à heure fixe, dès la sortie de la maternité (efficacité après 7 jours de prise).

En cas d'oubli ou de décalage de plus d'une heure, il faut poursuivre la prise et utiliser en complément un préservatif jusqu'à la fin de la plaquette.

Cette micro-pilule pourra être poursuivie à l'arrêt de l'allaitement.

**Autre pilule en cas d'allaitement artificiel :** le choix de la pilule se fera avec votre gynécologue.

**Stérilet (cuivre ou hormonal) ou implant :** la pose pourra se faire après le retour de couches, voire plus tard. Parlez-en à votre gynécologue. En attendant choisissez un autre mode de contraception.

### Quand reprendre les relations sexuelles ?

Chaque couple fait son propre choix. Vous devez avant tout vous sentir prête physiquement et psychologiquement (en éprouver le désir de façon réciproque).

Sur le plan médical il y a des principes que vous devez respecter :

- Attendez plutôt la fin des saignements et la cicatrisation complète de l'épisiotomie ou déchirure (risque d'infection ou d'inconfort trop élevé avant). N'hésitez pas à utiliser un lubrifiant si besoin lors de la reprise des rapports.
- Consultez votre gynécologue si vos relations sexuelles restent encore douloureuses plusieurs semaines après votre accouchement.

## Le suivi post-natal

### La visite post-natale

Prenez un rendez-vous avec un professionnel de santé (gynécologue ou médecin traitant ou sage-femme) pour une consultation "post-natale" dans les 6 à 8 semaines qui suivent l'accouchement.

Cette visite a pour but de faire un bilan général à distance de l'accouchement et de poser les questions qui vous préoccupent.

Lors de cette consultation, le praticien évaluera notamment le tonus de votre périnée et rédigera une prescription pour la rééducation périnéale et abdominale. Si vous vous sentez extrêmement fatiguée, triste ou dépassée, parlez-en à votre gynécologue. Il pourra vous orienter vers un professionnel de santé adapté.

### La rééducation du périnée

Au cours de la grossesse et de l'accouchement, le périnée est distendu. Il est donc nécessaire de faire un bilan de son tonus, même en cas de césarienne.

Votre médecin, lors de l'examen évaluera la contraction des muscles et prescrira, si besoin, des séances de rééducation du périnée, pratiquées par une sage-femme libérale ou un kinésithérapeute.

Le périnée est un ensemble de muscles qui sert de plancher pelvien et qui doit être remusclé après chaque naissance.

Cette rééducation périnéale permet de prévenir l'incontinence urinaire ou le prolapsus (descente d'organes).

### Quels sont les gestes à éviter en attendant la rééducation périnéale ?

- Le port de charges lourdes : courses, cartons de déménagement... ainsi que les enfants plus âgés.
- Ne pas faire d'abdominaux avant la rééducation périnéale. Reprenez le sport après avoir commencé la rééducation périnéale. Votre sage-femme vous conseillera. En attendant, la marche reste possible dès la sortie de la maternité.

### Les consommations à risque

Si vous consommez des toxiques : tabac, cannabis,... Vous pouvez prendre rendez-vous avec l'infirmière addictologue pendant votre congé maternité en contractant la secrétaire de votre gynécologue obstétriciens.

### La rééducation abdominale

Donnez-vous du temps !

Le relâchement abdominal dû à la grossesse ne disparaît pas tout de suite. De plus, ce n'est qu'après avoir remusclé votre périnée (le plancher) que vous pourrez envisager de remuscler l'abdomen (les murs).

La rééducation abdominale prescrite par votre médecin sera faite par une sage-femme ou un kinésithérapeute après la rééducation périnéale.

# Le retour de votre bébé

Vous allez rentrer à la maison avec votre bébé, ce qui peut parfois vous inquiéter : « vais-je savoir faire les bons gestes ? », « comment dois-je réagir en cas de problème ? »...

Les quelques jours à la maternité vous auront permis de découvrir ces premiers gestes, vous saurez les développer et les adapter chez vous selon ce que vous jugerez idéal pour vous et votre bébé. Ayez confiance, vous saurez faire !

Voici un petit guide sur lequel vous pourrez vous appuyer.

## Les soins de bébé

### Le matériel de toilette

- Savon adapté au bébé
- Carrés de coton ou carrés lavables
- Sérum physiologique
- Thermomètre de bain
- Thermomètre électronique simple (à prise rapide)

### L'entretien post-natal précoce

C'est un rendez-vous conseillé proposé à tous les couples entre la 4<sup>e</sup> et la 8<sup>e</sup> semaine après l'accouchement. C'est un temps privilégié d'échange (1h environ) avec un professionnel de santé (médecin ou sage-femme) pour faire le point sur ce que vous ressentez depuis la naissance. Ce n'est pas un examen médical. Son objectif principal est la prévention de la dépression post-partum mais il permet aussi au professionnel de vous proposer,

si nécessaire, un accompagnement personnalisé. Ainsi un 2<sup>e</sup> entretien pourra vous être proposé entre la 10<sup>e</sup> et la 14<sup>e</sup> semaine après l'accouchement. [www.1000-premiers-jours.fr](http://www.1000-premiers-jours.fr)

### La prise de température

La température du bébé se prend en axillaire (sous le bras) en laissant le thermomètre en place jusqu'à ce qu'il sonne et en ajoutant 0,5°C (selon notice).

La température normale du bébé se situe entre 36,5°C et 37,3°C.

### Le bain

**Rappel :** pensez à vous laver les mains avant de vous occuper de bébé.

Source de détente, le bain est un moment de communication important avec son enfant. Choisissez le moment où votre bébé sera le plus disponible.

- **Température de l'eau :** environ 37°C.
- **Durée du bain :** courte au départ, elle pourra augmenter avec l'âge de l'enfant.

### La toilette du visage

- **Le visage :** utilisez un coton d'eau bien essoré.
- **Le nez :** utilisez une fusette de coton mouillée (une pour chaque narine) si le nez est sale.



- **Les yeux** : utilisez un coton essoré pour chaque œil.



- **Les oreilles** : utilisez un coton sec ou le coin de la serviette de bain (un pour chaque oreille), jamais de coton-tige.



## Le change

Changez votre bébé avant ou après le repas.

En cas de présence de selles, lavez le siège de votre bébé à l'eau (et au savon si nécessaire). Rincez et séchez bien en tamponnant.

## Le soin du cordon

Au retour à domicile, effectuez le soin de cordon au moins 2 fois par jour à l'eau et au savon. Avant de tomber il peut saigner à sa base, c'est normal. Une fois tombé (entre 5 jours et 3 semaines), faites un soin quotidiennement jusqu'à cicatrisation complète.

## Le soin du siège

En cas de rougeurs, les changes doivent être plus fréquents et l'application d'une crème protectrice sur le siège est nécessaire.

En cas d'aggravation (plaies), utilisez une lotion asséchante. Sans amélioration dans les 48 heures, consultez un médecin.

## Les bons gestes si votre bébé est malade

### La fièvre

Chez le nourrisson on parle de fièvre au-delà de 38°C.

En cas de fièvre, chez un bébé de moins de 3 mois :

- Découvrez votre bébé,
- Installez-le découvert dans son lit,
- Contrôlez sa température une demi heure après.

→ Si sa température est supérieure ou égale à 38° : consultez aux urgences pédiatriques du CHU de Nantes.

## Les régurgitations

Votre bébé peut régurgiter sans que cela ne le gêne. Cependant en cas d'inconfort ou de vomissement, proposez-lui des pauses au cours des repas. Ne le recoucher pas tout de suite.

Respectez les conseils d'alimentation prescrits à la maternité.

## La diarrhée

C'est l'émission de selles inhabituellement nombreuses et liquides (plus de 7 à 8 fois par 24h pour un bébé au lait artificiel). En cas de diarrhée, consultez un médecin rapidement. En attendant commencer à proposer du SRO (1 sachet dilué dans 120 ml d'eau) à volonté en plus des repas.

## La constipation (uniquement chez les bébés au lait artificiel)

Certains bébés seront gênés au bout de 48h sans selles, d'autres après 4 jours. Massez alors son ventre dans le sens des aiguilles d'une montre. Si votre bébé est ballonné ou inconfortable, consultez votre médecin.

## Les soins du nez

Les lavages de nez sont souvent utiles en période hivernale. Ce soin améliore le confort de l'enfant et limite la transmission de l'infection à d'autres muqueuses (sinus, oreille interne, bronches...). Parfois le bébé éternue lors du soin, c'est sa façon de se moucher.

### Soin du nez avec une solution nasale :

(vidéo : [babybop.fr/bebe/soins/video-comment-moucher-bebe-la-drp/](http://babybop.fr/bebe/soins/video-comment-moucher-bebe-la-drp/))

#### Technique 1

- Coucher l'enfant sur le dos et lui maintenir la tête sur le côté.
- Introduire l'unidose dans la narine la plus proche de vous et injectez le sérum physiologique..
- Recommencer en tournant la tête de l'autre côté.
- Bien redresser le bébé entre chaque pression.

## Le couchage et le sommeil

**« Je fais dodo sur le DOS » dès les premiers jours et pendant ma première année.**

- Couchez bébé sur le dos sur un matelas ferme, sans oreiller ni couette mais dans une turbulette. Le tour de lit n'est pas recommandé, les cales bébé n'ont plus. S'il y a des peluches, elles sont au pied de votre bébé et de petite taille.
- Ne mettez aucune chaîne, collier, bavoir, bracelet pendant son sommeil. Il est recommandé de faire dormir votre bébé dans votre chambre les 6 premiers mois minimum de sa vie, sans surchauffer la pièce (18°/20°). Ainsi votre bébé est en sécurité, dormez tranquille.

**« Respectez le sommeil et le repos de votre bébé : un bébé privé de sommeil est plus fragile et plus vulnérable ».**

- Ne dormez jamais dans un canapé ou un fauteuil avec votre bébé.
- Ne le gardez pas dans votre lit si :
  - Vous êtes très fatigué(e),
  - Vous ou votre conjoint êtes fumeur de tabac,
  - Vous avez pris des médicaments diminuant la vigilance, de l'alcool, du cannabis ou des substances provoquant la somnolence.
  - Interdisez à votre animal familier de pénétrer dans la chambre.

## DES QUESTIONS ?

### Est-ce que je peux faire jouer le bébé sur le ventre ?

Quand il est éveillé et en présence d'un adulte, il peut être mis sur le ventre pour s'habituer à se débrouiller dans cette position lorsqu'il se retournera tout seul. Et cela diminue la déformation du crâne en soulageant les appuis.

### Si le nourrisson se retourne tout seul dans son lit ?

C'est qu'il grandit, il faut le laisser faire. A cette période, il faut être encore plus vigilant sur la qualité de la literie.

### Sur le dos, le crâne du nourrisson s'aplatit...

Cela s'appelle une plagiocéphalie. On peut l'éviter en incitant le bébé à tourner la tête d'un côté ou de l'autre (avec un mobile) et en l'installant sur un tapis d'éveil sur le ventre, très tôt et souvent dans la journée sur des petites périodes au début, qui s'allongeront en grandissant.

Le portage permettra également d'éviter l'appui sur le crâne.

Le cosy et le transat doivent être utilisés sur des durées limitées.

## Les pleurs de bébé

### Pourquoi bébé pleure-t-il ?

Tous les bébés pleurent les premiers temps, c'est une de leurs façons de s'exprimer.

Les pleurs sont physiologiques et correspondent à des pics d'éveil qui sont en décalage avec ceux de l'adulte. En général, les pleurs prédominent en fin d'après-midi et en début de nuit. Variables d'un bébé à l'autre et d'un jour à l'autre, le bébé est parfois inconsolable pendant plusieurs heures. Parfois, les pleurs débutent et s'arrêtent sans explication.

### Comment l'apaiser ?

En créant une proximité étroite avec votre bébé, il s'apaisera : portez-le (par exemple en peau à peau), bercez-le, massez-le, promenez-le, parlez-lui, cocooñez-le, permettez-lui de téter. Rassuré, il ne prendra pas de « mauvaises habitudes », ses pleurs diminueront et parfois cesseront.

### Que faire s'il continue de pleurer ?

Excédée, paniquée, vous ne savez plus quoi faire... Ne restez pas seule !

Posez votre bébé dans son lit et demandez de l'aide.

Enfance et partage

Ecoute, soutien et conseils

 N° Vert 0800 05 1234

Appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe

Appelez : la famille, un voisin, une amie.

Consultez : la PMI, votre sage-femme, votre médecin traitant, votre pédiatre ou déplacez-vous à l'hôpital.

## L'apprentissage du portage et massage du bébé

### Portage bébé

Nous vous encourageons à beaucoup porter votre enfant.

Le porter, c'est lui permettre de s'adapter en douceur à la vie extra-utérine en lui apportant bien-être et confiance. Les bienfaits sont multiples.

Vous pouvez le porter bien évidemment à bras, mais aussi en écharpe, en sling, en métais, en porte-bébé.

**L'atelier portage** peut vous permettre de découvrir ces différentes façons de porter, et de voir celle qui vous convient.

Vous testerez, réaliserez des nouages, apprendrez à respecter les règles de sécurité, en offrant à votre enfant une position adaptée à sa morphologie et à son stade de développement.

### Massage bébé

Quelques semaines après la naissance, n'hésitez pas à masser votre bébé.

Les bienfaits de cette pratique sont nombreux (amélioration du sommeil, diminution des pleurs, développement du lien d'attachement...)

La communication par le toucher est un langage que le bébé comprend immédiatement.

La maternité Santé Atlantique vous propose **un atelier massage** pour permettre aux parents et à l'enfant d'intégrer progressivement les mouvements du massage.

## Atelier Portage

de la Maternité Santé Atlantique

### Informations

- ✓ Dans un climat de confiance et de bienveillance, aidez votre bébé (de moins d'un an) à s'adapter en douceur à la vie extra-utérine et découvrez les bienfaits du portage enseignés par une auxiliaire de puériculture.
- ✓ Atelier en petit groupe de 10h30 à 12h30 - au 4e étage de la maternité
- ✓ Tarif : 50 euros par personne (+10€ pour l'accompagnant)

**Inscription**  
secretariatmaternite.pca@elsan.care  
02 40 95 81 79

ELSAN Maternité  
SANTÉ ATLANTIQUE

## Atelier Massage

de la Maternité Santé Atlantique

### Informations

- ✓ Seule ou en couple, initiez-vous au massage de votre nouveau-né (à partir d'un mois). Profitez de moments privilégiés de douceur, de détente et de communication encadrés par une auxiliaire de puériculture.
- ✓ Atelier en petit groupe de 14h00 à 16h00 - au 4e étage de la maternité
- ✓ Tarif : 50 euros par personne (+10€ pour l'accompagnant)

**Inscription**  
secretariatmaternite.pca@elsan.care  
02 40 95 81 79

ELSAN Maternité  
SANTÉ ATLANTIQUE

## Le suivi du bébé

### Le carnet de santé

Le carnet de santé du bébé vous est remis en fin de séjour à la maternité. Il doit le suivre partout (week-ends, vacances, modes de garde, grands-parents...)

Vous trouverez une multitude de conseils et de renseignements dans ce document personnel et confidentiel qui doit être conservé précieusement.

### La pesée du bébé

Vous pouvez rencontrer la puéricultrice du Centre de PMI le plus proche de chez vous ou la sage-femme libérale, dans les 8 jours après la sortie de la maternité.

Si une sortie précoce : prendre rendez-vous avec la sage-femme 24h après la sortie.

Pour une sortie classique : prendre rendez-vous avec la sage-femme 48h à 72h après la sortie.

### La consultation médicale

- Prévoyez un rendez-vous avec votre médecin 10 jours après la naissance.
- Une surveillance médicale est ensuite nécessaire 1 fois par mois jusqu'à 6 mois, puis à 9 mois et 1 an.
- Si sortie précoce : consultation médicale 6 à 8 jours après la naissance.

### Les extraits de naissance

- Établis par le bureau d'État Civil, ils vous sont remis lors de la déclaration de naissance.
- Ils sont à envoyer à votre mutuelle, votre assurance, votre employeur... Il faudra prévenir en ligne la CAF ([www.caf.fr](http://www.caf.fr)) et déclarer votre bébé à la CPAM sur internet via votre compte Ameli.

## L'alimentation du bébé

### Conseils

Le nourrisson avant 5 mois se nourrit uniquement de lait maternel ou artificiel. L'alimentation se fait à sa demande, suivant ses besoins, de jour comme de nuit.

- Suivez les prescriptions et les conseils du pédiatre pour un bébé prématuré ou de petit poids.

### Les vitamines

- **La vitamine D** : à donner tous les jours, jusqu'à 18 mois, elle sera prescrite par le pédiatre sur l'ordonnance de sortie de la maternité et renouvelée lors des visites pédiatriques.
- **La vitamine K1** : une ampoule à donner à la fin du premier mois aux enfants nourris au sein.

### L'alimentation au sein



Consultez le guide « L'allaitement maternel » remis durant votre séjour à la maternité.

### L'alimentation au biberon

Nouvelles normes de l'AFSSA juillet 2005 (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments) [www.afssa.fr](http://www.afssa.fr)

### Le matériel

- Biberons.
- Tétines 1<sup>er</sup> âge.
- Goupillons (lavage du biberon et des annexes).
- Eau du robinet si elle est potable ou eau minérale ou de source, convenant à l'alimentation du nourrisson (voir l'étiquette). La bouteille ne doit ni être exposée à la chaleur, ni utilisée au-delà de 24h.
- Lait 1<sup>er</sup> âge ou lait spécifique (s'assurer que la cuillère-mesure est bien celle de la boîte de lait).

### Hygiène

Se laver les mains.

Préparez le biberon sur un plan de travail propre situé à distance de l'emplacement où l'enfant est changé.

### La consultation d'allaitement

Si besoin pendant votre séjour ou après votre sortie de maternité, Anne-Claire Fradin, consultante diplômée d'état en allaitement maternel, vous informe et vous accompagne dans le projet d'alimentation de votre bébé.

**Connectez-vous sur Doctolib** (moteur de recherche : Maternité Santé Atlantique puis choisissez votre motif de consultation).

## La reconstitution du biberon



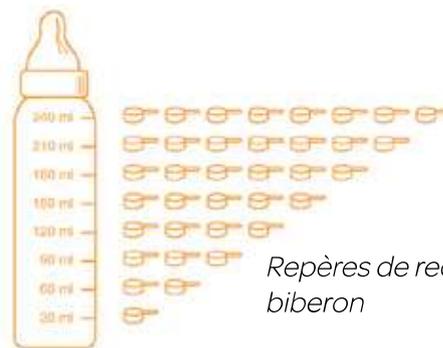
- 1) Prenez un biberon et une tétine propres (non stérilisés).
- 2) Utilisez un couteau propre pour araser la cuillère-mesure.
- 3) Remplissez le biberon en respectant la règle de 30 ml d'eau pour 1 cuillère-mesure rase de poudre de lait.
- 4) Agitez bien le biberon pour homogénéiser le lait.
- 5) Refermez soigneusement la boîte de lait après usage.



## Dosage des biberons pour le 1<sup>er</sup> mois

Il est nécessaire de proposer en moyenne 5 à 6 biberons/24 heures.

- 60 ml d'eau minérale + 2 cuillères-mesures de poudre de lait.
- 90 ml d'eau minérale + 3 cuillères-mesures de poudre de lait.
- 120 ml d'eau minérale + 4 cuillères-mesures de poudre de lait (fin du 1<sup>er</sup> mois).



Repères de reconstitution du biberon

Augmentez la quantité :

- Lorsque votre bébé termine tous les biberons de la journée.
- En fonction de son âge, de son appétit et des indications données par le pédiatre.

**Respectez un minimum de 2h30 à 3h entre les biberons.**

**Ne forcez pas votre bébé à finir ses biberons.**

## Conservation du biberon

Préparez le biberon juste avant sa consommation, dans la mesure du possible. Il peut être à température ambiante.

Si vous souhaitez le réchauffer, faites-le au bain-marie ou au chauffe-biberon.

Ne réchauffez pas le biberon au four à micro-ondes (risques de brûlures).

Vérifiez la température du lait avant de donner le biberon en mettant quelques gouttes sur la face interne de votre avant-bras.

- Jetez tout biberon non terminé dans les 60 minutes qui suivent le début de sa consommation. Si le biberon a été réchauffé, ce délai est réduit à 30 minutes.
- Respectez les consignes spécifiques précisées sur l'emballage de votre boîte de lait.

## Conservation du biberon

- Conservez impérativement au réfrigérateur un biberon reconstitué, non consommé immédiatement. La température doit être inférieure ou égale à 4°C, pendant une durée n'excédant pas 30 heures.
- Veillez à ce que le réfrigérateur soit propre : le laver au moins une fois par mois à l'eau savonneuse. Le rincer à l'eau claire puis le désinfecter avec du vinaigre blanc dilué.
- Transportez le biberon de lait froid dans un sac isotherme à 4°C (si le transport dure plus de 10 mn).
- Ne préparez pas le biberon à l'avance (risque de développement microbien). En revanche vous pouvez transporter de l'eau chaude sans aucun risque de contamination.

**Il n'est pas nécessaire  
de stériliser le biberon  
et les annexes.**

## Nettoyage du biberon

- Bien démonter tout le biberon.
- Videz le biberon aussitôt après utilisation et rincez-le.
- Vous pouvez le passer ensuite au lave-vaisselle ou le laver soigneusement à la main avec un goupillon et du liquide vaisselle. Bien le rincer et le laisser sécher.
- Rangez ensuite le biberon dans un endroit propre.



## Recommandations en cas de chaleur

Les grosses chaleurs ne sont pas faciles à supporter pour l'organisme. Pour éviter la déshydratation, quelques précautions s'imposent.

### Pour bébé

#### L'hydratation

Proposez-lui de l'eau fréquemment, en plus de ses biberons de lait. Si vous allaitez, mettez-le au sein plus souvent, votre production s'adaptera en conséquence.

#### La tenue vestimentaire

Choisissez jours et nuits des tenues légères, amples, de couleurs claires, en coton. Ne dénudez pas votre bébé intégralement.

#### Les locaux

Aérez les pièces de la maison, tout particulièrement sa chambre qui doit être ombragée, sans courant d'air. Humidifiez l'atmosphère si besoin (récipient d'eau à changer tous les jours).

#### Les heures de sortie

Évitez-les sorties durant les heures chaudes, généralement entre 11h et 17h, et privilégiez l'ombre.

#### La protection solaire

Pensez à protéger l'épiderme de votre bébé :

- Privilégiez les endroits à l'ombre et couvrez sa tête d'un chapeau en coton
- Renouvelez l'application régulièrement d'une crème solaire 50+ sur les parties du corps non couvertes.
- Laissez l'air circuler dans le landau (ou poussette) équipé d'une ombrelle ou d'un capot. Ne jamais le recouvrir d'un lange ou autre tissu.

#### En voiture

Aérez votre véhicule, équipé de pare-soleil, avant d'y installer bébé. Soyez vigilant lors de l'utilisation de la climatisation (pas trop froid) et gardez-vous à l'ombre. **Ne laissez jamais votre bébé seul dans la voiture.**

Les sangles du siège-auto doivent être bien adaptées afin de maintenir l'enfant correctement dans son siège-auto.

## Recommandations pour affronter l'hiver

Pour affronter l'hiver sans souci et protéger bébé, quelques conseils :

### Les sorties

Il n'est pas nécessaire de sortir votre bébé rapidement après votre retour à la maison. Vous pouvez « cocooner » plusieurs jours à la maison.

Si vous sortez, couvrez bien votre bébé et mettez lui un bonnet. N'oubliez pas qu'il ne bouge pas dans son landau, contrairement à nous.

### L'hygiène

Lavez-vous les mains fréquemment.

- Veillez à ce que toute personne enrhumée ou malade n'embrasse pas votre bébé ; les germes se transmettent facilement (des masques jetables peuvent être utilisés).
- Évitez d'échanger (dans une fratrie par exemple) les biberons, sucettes... non nettoyés.

### La respiration

Afin d'éviter que votre bébé ne s'enrhume :

- Évitez de fréquenter avec lui les endroits propices aux germes (supermarchés, hôpitaux...)
- Découvrez-le dans les endroits chauffés ou dans la voiture.
- Contactez rapidement un médecin en cas de température, de toux, de gêne respiratoire ou de difficultés à s'alimenter.

### Les locaux

Dans la pièce où dort l'enfant :

- Maintenez une température de 18° à 20°.
- Aérez plusieurs fois par jour (hors présence de l'enfant).
- Humidifiez l'atmosphère si besoin (récipient d'eau à changer tous les jours).
- Tenez votre bébé à l'écart des atmosphères tabagiques.
- N'installez pas votre bébé dans une pièce fraîchement repeinte. Attendez plusieurs semaines.

## Protégez votre enfant

### Le syndrome du bébé secoué

Il se produit lorsqu'une personne secoue violemment un enfant ; La tête d'un bébé est proportionnellement beaucoup plus lourde que celle d'un adulte et les muscles de son cou sont plus faibles. Le cerveau du bébé est mou et fragile et les secousses sont donc dangereuses pour lui. L'adulte peut être excédé par les pleurs du bébé et ne parvient plus à contrôler ses gestes et ses émotions.

Ainsi, si vous ne réussissez pas à calmer les pleurs de votre bébé :

Déposez-le soigneusement dans son lit, quittez la chambre et retournez le voir régulièrement pour vous assurer que tout va bien.

Appelez de l'aide, trouvez un relais (co-parent, famille, amis...) pour vous seconder. Ne restez pas seule avec votre bébé.

Attendez de vous être calmé(e) avant de le reprendre dans les bras.

Si votre bébé pleure vraiment beaucoup, prenez des dispositions pour trouver un relais disponible pour vous soutenir régulièrement et

reposez-vous à chaque période de calme de votre bébé.

Consultez aussi un professionnel pour avis médical et conseils. Il peut vous aider à mieux comprendre les pleurs et à vous guider dans ces moments-là.

### Ne laissez jamais votre enfant seul

- Sur le tapis de change, même pour quelques secondes, quel que soit son âge.
- Dans une maison ou dans une voiture.
- En présence d'animaux.

### Le siège-auto

Pour le retour à la maison et tous les autres trajets, attachez votre enfant dans un siège-auto adapté à son âge, dos à la route.

### Le tabac [www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)

Évitez de fumer en présence de votre bébé. Sortez fumer sur le balcon, dans le jardin, les extérieurs. Ne fumez jamais dans la voiture ni dans des pièces confinées.

N'oubliez pas que votre bébé respire la fumée de cigarette. Celle-ci est toxique et favorise les otites et les bronchites à répétition.

## Urgences et prévention

En cas d'urgence :  
composez le **15** ou le **112** (portable)

Urgences pédiatriques :  
CHU, 9 quai Moncoussu à Nantes

**Il n'y a pas d'urgences pédiatriques à Santé Atlantique**



# Atelier Premiers secours

de la Maternité Santé Atlantique



**Informations**

- ✓ Cette initiation aux gestes de premiers secours pour le nourrisson vous permet d'apprendre à anticiper, se préparer et éviter les dangers mais aussi savoir réagir et pratiquer les bons gestes en cas de danger.
- ✓ Atelier collectif de 2h00 - salle E1 de la maternité
- ✓ Tarif : 10 euros par personne

**Inscription**  
secretariatmaternite.pca@elsan.care  
02 40 95 81 79

**ES ELSAN Maternité**  
SANTÉ ATLANTIQUE

# Atelier Nesting

Créer un environnement sain pour son enfant

de la Maternité Santé Atlantique



**Informations**

- ✓ Parents, futurs parents, les bébés passent la plupart de leur temps à l'intérieur. Ils sont beaucoup plus sensibles que les adultes aux différentes pollutions du fait de leur développement. Il est donc important d'identifier les différentes sources de polluants intérieurs afin de les réduire et de choisir des alternatives plus saines.
- ✓ Atelier en petit groupe de 2h00 - Salle E1 de la maternité
- ✓ Tarif : 10 euros par personne

**Inscription**  
secretariatmaternite.pca@elsan.care  
02 40 95 81 79

**ES ELSAN Maternité**  
SANTÉ ATLANTIQUE

## Associations

- SOS Préma
- Jumeaux et plus
- Rien qu'un chromosome en +
- Naître et vivre

- AAFP/CSF de Loire-Atlantique : Association Aide Familiale Populaire
- Pôle Parents Bébé Bambins - Nort-sur-Erdre (Espace santé petite enfance)

## Lieux d'accueil parents-enfants Saint-Herblain

- La Marelle
- Mikado
- Serpentin

## Lieux d'accueil parents-enfants Nantes

- Le sablier
- Les pâtes au beurre
- Le phare de l'Îlot
- La Marouette
- La Perdriole
- L'oasis
- Le square
- A l'abordage - le café des enfants
- Au 104

## ATTENTION AUX ÉCRANS POUR LES BÉBÉS

Il peut rapidement s'habituer à rester devant sans bouger, ni jouer, alors que ces activités sont les meilleures façons de favoriser son développement



 **ELSAN**  
SANTÉ ATLANTIQUE

Avenue Claude Bernard - BP 40419 - 44819 Saint-Herbin Cedex  
Tél. +33 (0)2 40 95 93 93