



Conseils de sortie

Chers parents,

Votre bébé grandit, vous allez regagner le nid familial et c'est souvent à l'heure de la sortie que les questions se bousculent. Ce petit guide a été conçu pour répondre à certaines de vos préoccupations ; n'hésitez pas à interpeler l'équipe soignante pour toute information complémentaire.

1. L'alimentation

> L'alimentation artificielle

Comment bien préparer un biberon de lait



Avant de commencer,
Nettoyez vos mains et votre plan de travail



Remplissez un biberon propre avec la **quantité d'eau prescrite** (eau minérale ou eau du robinet)

Ajoutez le lait selon la règle :
1 cuillère mesure arasée pour 30 mL d'eau

Quantité d'eau	Cuillères mesure
30 mL	1
60 mL	2
90 mL	3
120 mL	4



Mélangez en faisant « rouler » énergiquement le biberon entre vos mains



Le biberon peut être donné à **température ambiante** ou **réchauffé** (au chauffe-biberon ou au bain-marie)

Versez une goutte de lait sur votre poignet pour vous assurer de la bonne température avant de le donner à votre enfant



Le lait peut être conservé **1 heure** à **température ambiante**.

S'il a été **réchauffé**, il doit être consommé dans la **demi-heure**.



Au-delà de ces délais, le lait doit être **jeté** car il est impropre à la consommation (des microbes peuvent s'y développer)

- Lavez les pièces du biberon à l'**eau chaude** avec du **liquide vaisselle** et un **écouvillon**.
- Rincez abondamment.
- Faites sécher à l'**air libre** sur un égouttoir ou un linge propre.

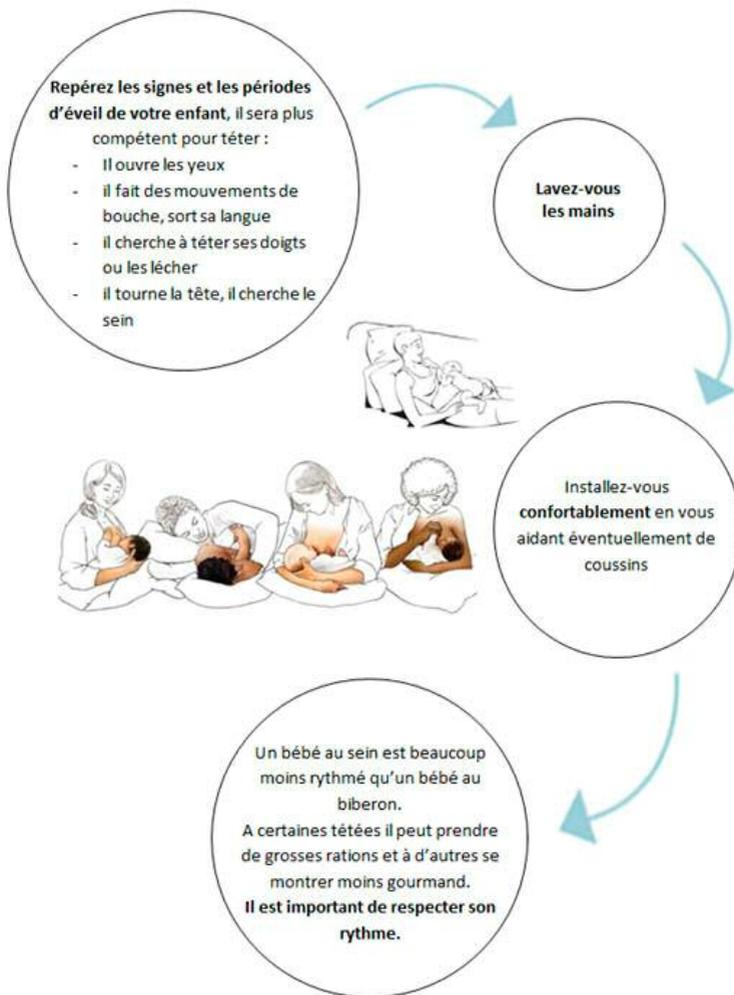


Vous pouvez aussi les mettre au **lave-vaisselle** avec un cycle complet à 65° minimum et un cycle de séchage.



Il n'est pas nécessaire de stériliser les biberons. Il suffit de les laver soigneusement après chaque tétée

> L'allaitement maternel



Votre enfant est né prématurément, il est nécessaire de continuer à tirer votre lait jusqu'à la date à laquelle vous auriez dû accoucher (terme réel).

Cela permettra de maintenir une lactation généreuse. En effet, votre bébé tète encore de petites rations mais rapidement ses besoins vont augmenter et plus il y aura de lait plus la tétée sera facile pour lui.

Si vous rencontrez des difficultés avec votre allaitement, vous pouvez rencontrer une consultante en lactation. Vous pouvez la contacter soit dans un cabinet de ville, soit à la maternité, soit auprès d'associations.

2. Le transit

Il est possible que votre bébé soit constipé, en particulier avec le lait artificiel pour prématuré.

La constipation se définit par des selles rares, dures et un inconfort de votre bébé (ventre ballonné, tendu...).

Dans ce cas, nous vous conseillons de masser le ventre de votre bébé (à distance d'une tétée) dans le sens d'une aiguille d'une montre et en repliant ses jambes sur l'abdomen.

En dernier recours, vous pouvez lui mettre un suppositoire de glycérine.

Si votre bébé est allaité, les selles peuvent être moins fréquentes (jusqu'à 7 à 10 jours sans selle) mais ceci n'est pas forcément inquiétant.

En effet, le lait maternel peut être totalement assimilé, il faut simplement s'assurer que votre bébé garde un ventre souple et non douloureux.

Si votre bébé a des gaz cela prouve qu'il y a un transit.

***« Si je pleure ce n'est pas forcément que j'ai mal au ventre,
ou que j'ai faim,
j'ai besoin parfois simplement d'être rassuré. »***

3. L'environnement

Il est interdit :

- De fumer à l'intérieur de la maison même si bébé n'est pas dans la même pièce que vous.
- De laisser un animal seul avec votre bébé.
- De laisser votre bébé seul, dans la maison, sur la table à langer, dans la voiture...
- De laisser des produits chimiques à portée de votre enfant.

> La température

Il est inutile de prendre la température de bébé tous les jours s'il va bien.

En cas de fièvre (température > 38°5) :

- Découvrez votre enfant, un body en coton suffit.
- Faites-le boire régulièrement.
- Si possible, diminuez la température de la pièce.

Avant les 3 mois du bébé, si la température est à 38° en rectal, présentez-vous aux urgences pédiatriques.

En cas de fièvre supérieure > 38.5° ne diminuant pas aux gestes précédents et si votre enfant présente un comportement inhabituel : administrez un antipyrétique type paracétamol (Doliprane...).



SURTOUT ne pas donner de bain froid car une chute de température trop rapide et trop importante pourrait avoir des effets néfastes.

Si la fièvre persiste ou est mal tolérée, consultez votre pédiatre.

> La chambre

Il est déconseillé de surchauffer la chambre de votre enfant.

Une température de 19° est totalement adaptée.

Aérez quotidiennement en pièce (hors présence de votre bébé) et humidifiez l'air en plaçant un réservoir d'eau à proximité du radiateur.

> Le couchage

Préférez un matelas ferme et de taille bien adaptée aux montants du lit.

Installez votre bébé dans une gigoteuse exclusivement sur le dos.



Interdiction d'installer votre bébé sur un coussin, avec une couverture.
Les peluches doivent être placées au bas du lit, jamais au niveau de la tête.
Interdiction d'utiliser un tour de lit.
De plus, tout ce qui peut comprimer le cou de bébé est à retirer (Chaîne...).

Ces interdictions vous garantissent la sécurité de votre enfant, évitant le risque d'étouffement (la mort subite du nourrisson).

4. Les rythmes de l'enfant

Le respect du sommeil de votre enfant est une priorité. En effet, le sommeil est fondamental pour un développement psychologique et physique normal.

Il existe deux types de sommeil : le *sommeil profond* où il ne bouge pas et le *sommeil agité* où il bouge et peut faire des bruits ; il est en train de rêver.

Votre enfant est bel et bien en train de dormir, sinon il réclamerait votre présence par des pleurs.

En journée, il n'est pas nécessaire de plonger votre enfant dans une obscurité totale. Avec un respect sonore, vous pouvez continuer à vivre normalement.

5. Le portage

Porter votre bébé d'une manière attentionnée n'est pas un détail, cela est indispensable à son développement affectif et postural dans ce nouveau monde.

Lors du portage, il est important de favoriser une position enroulée et regroupée afin de lui procurer une réassurance.

L'équipe soignante pourra vous guider pour le portage.



6. L'hygiène

Votre bébé est fragile, il est important de le protéger des microbes environnants. Effectivement son système immunitaire est inexistant pour le moment, il se développera dans les trois prochains mois.

C'est pour cela que les précautions suivantes sont indispensables :

- Se laver les mains avant de toucher le bébé, frères et sœurs compris.
- Éviter les endroits surpeuplés (supermarché, train, bus...).
- Toutes les personnes malades sont interdites auprès de votre enfant.
- Toute personne ayant voyagé en dehors du pays dans les trois derniers mois, doit se tenir à distance de l'enfant.

Toutes ces précautions permettent d'éviter à votre enfant des situations médicales critiques.

7. Les sorties

Il est préférable d'attendre 10 jours avant d'envisager la première sortie de votre bébé.

En hiver, il est conseillé de sortir aux heures les plus chaudes (entre 11h et 16 h), et l'été, de sortir aux heures les plus fraîches (tôt le matin et tard le soir).

Des expositions aux fortes chaleurs (voyage en voiture, promenade au soleil en landau capote fermée...) peuvent provoquer une déshydratation sévère de votre bébé en moins d'une heure. Faites-le boire régulièrement de l'eau (ou mettez-le au sein si vous allaitez) pour le désaltérer et protégez-le des méfaits du soleil avec une protection solaire ainsi qu'un chapeau.

Pour le transport en voiture, utilisez un siège ou une nacelle adaptée à votre enfant ainsi qu'aux normes de sécurité.

6. Le suivi médical

Avant la sortie, il est important d'organiser un suivi médical avec un pédiatre ou un médecin traitant. Nous vous conseillons de prévoir un premier rendez-vous dans les 15 jours après la sortie de votre enfant.

Par la suite, un suivi obligatoire mensuel et régulier devra être réalisé. Si votre bébé est né grand prématuré (avant 32 SA), son suivi sera assuré par un pédiatre spécialisé du « Réseau Naître et Devenir ».

A la sortie, le service communiquera un compte-rendu de l'hospitalisation à votre pédiatre ou médecin traitant.

Les premières visites avec votre pédiatre ou médecin traitant concerneront le suivi du développement de votre enfant, ainsi que la réalisation des 11 vaccins obligatoires pour garantir la santé de votre enfant et celle des autres.

Le service de néonatalogie travaille en collaboration avec la PMI.

La puéricultrice du centre médico-social de votre secteur aura été avisée de la naissance de votre bébé et de son retour à domicile. Elle conviendra avec vous d'une visite à domicile pour peser votre bébé et répondre à vos questions.

En plus d'un outil de traçabilité médicale pour votre enfant, le carnet de santé constitue un outil informatif sur divers sujet de puériculture (diversification alimentaire, calendrier vaccinal...).

**Nous espérons que ce livret a répondu à vos interrogations.
L'équipe soignante reste à votre disposition
pour toute question supplémentaire au 04.42.33.50.32**

CENTRE HOSPITALIER DU PAYS D'AIX
Centre Hospitalier Intercommunal Aix-Pertuis
AVENUE DES TAMARIS 13616 AIX-EN-PROVENCE CEDEX 1
TEL 04 42 33 50 00 - FAX 04 42 33 51 20

www.ch-aix.fr - @hopitalaixpertuis     