

Si votre bébé a des gaz, se tortille, grimace, vous pouvez lui faire un massage abdominal pour faciliter la digestion et le transit. Massez son ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.

Ne vous inquiétez pas si votre enfant n'émet pas tous les jours une selle. Surveillez l'aspect de ses selles, et s'il a des difficultés à les émettre. Contactez alors la puéricultrice de la PMI ou votre médecin.

SUIVI DE VOTRE BEBE



Pensez à donner à votre bébé, une fois par jour, les gouttes de vitamines prescrites par le pédiatre à la maternité. A partir de 6 mois, revoir avec votre médecin pour la prescription de fluor associée à la vitamine D.

Votre enfant devra être examiné par un médecin tous les mois jusqu'à 6 mois, puis à 9 mois et 1 an.

Des puéricultrices sont à votre disposition à la P.M.I., au centre médico-social de votre secteur, gratuitement, sur rendez-vous.

PERMANENCE DES PUERICULTRICES (Conseil Général du Finistère)

Uniquement sur RDV

- Centre Départemental d'Action Sociale
21 rue du Poulfanc – 29600 **MORLAIX**
02.98.88.99.90.
- Centre Départemental d'Action Sociale
18, place Lyautey – 29400 **LANDIVISIAU**
02.98.68.11.46.
- Centre Départemental d'Action Sociale
29 rue des Carmes – 29250 **SAINT POL DE LEON**
02.98.69.03.13.

Mars 2015



Centre Hospitalier des Pays de Morlaix

Service de Maternité

Tél : 02.98.62.60.81

CONSEILS GENERAUX

EN VUE DU RETOUR

A DOMICILE



LA TOILETTE

1. Le bain

Une bonne hygiène avec un bain quotidien est conseillée. La température de la pièce doit être entre 20 et 22°. La température de l'eau **ne doit pas dépasser 37°** et peut être légèrement inférieure. Vérifier avant immersion la température avec un thermomètre de bain.

Savonnez bébé de la tête aux pieds avec un savon surgras de préférence, en terminant par les organes génitaux et les fesses.

Baignez votre bébé tel qu'il vous a été montré pendant votre séjour. Le frottement est le plus souvent la cause des rougeurs. Préférez sécher les plis et le siège **en tamponnant** bien avec coton ou linge sec. Il est souhaitable d'appliquer sur les fesses une fine couche de crème, afin de prévenir l'érythème fessier.

Ne jamais laisser votre bébé seul, dans la salle de bain, sur la table à langer, sans surveillance.

2. Les soins de visage :

Ils se font à l'eau, à l'aide de coton.

- Nettoyer les yeux avec un coton humidifié, un coton pour chaque œil.
- Nettoyer les narines avec un coton humidifié
- Bien sécher le pavillon des oreilles et à l'arrière. Evitez les cotons tiges.

Bien sécher le cou et les plis également.

3. Les soins de cordon :

Nettoyer le cordon avec l'antiseptique prescrit par le pédiatre, avec des compresses ou coton tiges. Faites le soin au moins une fois par jour. Si besoin (petit saignement, sale...) refaire le soin plusieurs fois par jour. Après la chute du cordon, continuez encore une semaine. **Au-delà si le cordon ne s'assèche pas = consulter votre médecin.** Ce soin est important pour éviter tout **risque d'infection.**

LA CHAMBRE

La température de la chambre ne doit pas dépasser 19-20°. L'air ne doit pas être trop sec pour éviter les problèmes respiratoires. Ne pas mettre le lit ou le berceau à proximité d'une source de chaleur. Evitez les courants d'air.

Pour le couchage de votre enfant :

- Préférez un matelas ferme.
- Position de couchage sur le dos. **Ne jamais coucher votre enfant sur le ventre.**
- Mettre votre bébé dans une gigoteuse (pas de couvertures).

Toutes ces mesures sont préconisées pour éviter les risques de mort subite du nourrisson (recommandations OMS).

Afin d'éviter les risques d'allergies, limiter les peluches dans le lit.

LA TEMPERATURE DE BEBE



Il n'est pas nécessaire de prendre la température de votre bébé tous les jours au retour à la maison. Le faire uniquement si vous pensez que quelque chose ne va pas. Elle doit être comprise entre 36°5 et 37°5. En-dessous, couvrez votre bébé ou faites du peau à peau (sans oublier de mettre le bonnet). Au dessus, découvrez le et recontrôler une heure après.

Pendant le premier mois, une fièvre à partir de 38°C=CONSULTATION.

LES SORTIES

Dès la sortie de maternité, vous pouvez vous promener avec votre bébé, en tenant compte du temps. Couvrez ou découvrez-le en fonction de l'endroit où vous vous trouvez. **Attention au « coup de chaleur », ne laissez jamais votre bébé seul dans une voiture.**

L'ALIMENTATION DE VOTRE ENFANT A LA SORTIE



Si vous lui donnez le sein, suivez les consignes écrites dans le formulaire « Bien démarrer son allaitement » remis par la puéricultrice avant la sortie.



Si vous lui donnez le biberon :

Votre bébé reçoit du lait 1^{er} âge. Les doses vous seront redéfinies par l'équipe soignante au moment de préparer la sortie. **Pensez à acheter le lait avant le jour de sortie.**

Le lait se reconstitue avec de l'eau minérale (de préférence), **préalablement tiédie. La reconstitution est de 30 ml d'eau pour une cuillère mesure arasée de poudre de lait.** Mettre la quantité d'eau, chauffer, puis ajouter les mesures de lait. La stérilisation des biberons n'est plus indispensable, vous pourrez en discuter avec le personnel soignant. Le plus important est le nettoyage minutieux et méticuleux avec un goupillon et du produit vaisselle, du biberon, de la tétine et la bague du biberon, **immédiatement après utilisation.**