

LIVRET DE CONSEILS DE SORTIE



SERVICE DE NEONATOLOGIE



Règle d'or pour tous :

SE LAVER LES MAINS

- Avant de prendre votre bébé
- Avant et après chaque soin

ALIMENTATION

Pour la reconstitution des biberons à la maison : mettre l'eau en premier dans le biberon puis la poudre de lait (1 mesurette rase pour 30ml d'eau).

Le biberon peut être réchauffé au chauffe-biberon ou au bain-marie, ou bien donné à température ambiante (vérifiez toujours la température du lait avant de le donner à votre bébé).

Le chauffage au micro-ondes est à bannir du fait d'un risque de brûlure important. Le biberon peut être préparé maximum 12h à l'avance et conservé au frigo en attendant son utilisation. Une fois réchauffé, le biberon peut se conserver pendant 1h.

La stérilisation n'est plus obligatoire après chaque utilisation. Cependant, il est recommandé de stériliser le biberon et la tétine avant le premier usage : faites-les bouillir 5 minutes dans une casserole d'eau.

Vous pouvez laver les biberons à l'eau chaude, avec du liquide vaisselle et un goupillon, ou directement au lave-vaisselle (cycle 70°C, en les séparant de la vaisselle sale).

ALLAITEMENT

- **L'alcool est proscrit.** Si vous fumez, plutôt juste après la tétée, allez à l'extérieur de la maison, lavez-vous bien les mains et rincez votre bouche après.

- Demandez l'avis de votre médecin traitant pour prendre un traitement afin de savoir si ce dernier est compatible avec l'allaitement maternel.

- Si vous avez de très grandes quantités de lait maternel, vous pouvez le conserver au congélateur, pendant une durée de 6 mois. Mettez le biberon de lait au frigo pour le décongeler. Une fois sorti du congélateur, le lait doit être utilisé dans les 24h.



REJETS ET VOMISSEMENTS

- Un rejet se caractérise par une remontée de lait au moment du repas ou du rot. Ce n'est pas inquiétant, si votre bébé n'est pas douloureux et qu'il prend bien du poids. Ce problème peut persister jusqu'à l'âge de 1 an.

- Un vomissement se produit généralement à distance d'un repas, et en jet. Un vomissement occasionnel chez un enfant qui a trop bu n'est pas inquiétant. **Si vous observez 3 vomissements en jet successifs, consultez votre médecin.**



ELIMINATION

Le rythme d'émission des selles est très variable selon les enfants et le mode d'alimentation.

Cela est généralement plus fréquent pour les bébés allaités : 1 selle par tétée, mais ils peuvent aussi n'avoir que quelques selles par semaine.

Consultez votre pédiatre si :

- votre enfant ne présente pas de selles pendant plus de 48h, est ballonné et douloureux,
- les selles sont trop fréquentes et liquides, diarrhée (sans matière),
- les selles ont une couleur blanche.

En cas de constipation, après avis médical, vous pouvez préparer vos biberons de lait avec de l'eau d'HEPAR au lieu de l'eau habituelle.

Maximum 2 biberons par jour, 1 le matin et 1 le soir. Vous pouvez le soulager en faisant des massages du ventre dans le sens des aiguilles d'une montre, à distance des repas. Si vous trouvez les urines de votre enfant foncées ou particulièrement malodorantes, consultez votre pédiatre.

ERYTHÈME

Votre enfant peut être atteint d'érythème au niveau des parties intimes, se caractérisant par des rougeurs plus ou moins prononcées. Cela peut être dû à l'humidité persistante dans la couche, ou à l'acidité des selles. Dans ce cas, faites les changes avec de l'eau et séchez bien avec des compresses. Vous pouvez appliquer de la crème type Bepanthen® pour apaiser la zone concernée. N'hésitez pas à changer les couches de votre bébé plus fréquemment pour éviter toute macération.

Évitez l'usage quotidien des lingettes pour l'hygiène du siège : les produits utilisés peuvent, à terme, irriter la peau.

HYGIÈNE

Veillez à ce que la température de l'eau pour le bain soit à 37°C. N'oubliez pas les soins des yeux (au sérum physiologique) et du cordon (au dakin). Pour le reste du visage, utilisez de l'eau claire, pour éviter d'assécher la peau. La DRP (Désobstruction Rhino Pharyngée) ne se fait pas en

systématique. Il est préférable de la faire en cas de nécessité, si votre bébé a le nez sale ou encombré. Cependant, utilisez les mouchettes quotidiennement pendant les trois premiers mois : le bébé respire par le nez et sera très gêné par des sécrétions nasales.

LA FIÈVRE

Si votre enfant a de la fièvre (plus de 38°C) : découvrez-le, hydratez-le et reprenez sa température 1 heure plus tard. S'il a toujours de la fièvre, et est âgé de moins de 3 mois, appelez votre pédiatre aux heures ouvrables ou emmenez-le aux urgences pédiatriques les plus proches. **Ne donnez en aucun cas un traitement sans un avis médical.**

ATTENTION !

L'hôpital Foch n'a pas de service d'urgence pédiatrique.

En cas de nécessité, vous pouvez vous rendre :

* Hôpital Ambroise Paré, 9 avenue Charles de Gaulles BOULOGNE-BILLANCOURT 01.49.09.50.00

* Hôpital de Neuilly, 36 bd du Général Leclerc NEUILLY-SUR-SEINE 01.40.88.60.00

* Hôpital Louis Mourier, 178 rue des Renouillers COLOMBES 01.47.60.61.62

SOMMEIL

Votre bébé devra toujours être installé sur le dos, sur un matelas ferme et non incliné, sans oreiller ni cale bébé (prévention dans le cas de la mort subite du nourrisson). La température de la chambre de votre bébé doit être entre 18 et 20 degrés. Utilisez une turbulette et non une couverture. Les peluches de votre bébé doivent se situer au pied de son lit. Pensez également à aérer la pièce dans laquelle il dort pour renouveler l'air.

Ne pratiquez pas le cododo : il met en danger votre enfant (risque majeur d'hyperthermie et d'étouffement).

PLEURS

Les pleurs de votre enfant sont sa principale source d'expression. Si votre enfant pleure pensez à lui changer sa couche, l'alimenter, prendre sa température, lui faire un câlin.

Des coliques peuvent apparaître, plus fréquemment jusqu'à l'âge de 3 mois.

Elles sont dues à la présence d'air dans le tube digestif.

Dans ce cas, le bébé pleure de façon incessante, il se tortille, a des gaz et peut être ballonné. Ces coliques sont banales et non graves.

Il est tout à fait normal que vous puissiez être très agacé contre votre bébé, à cause de ses pleurs.

La fatigue peut considérablement augmenter ce sentiment. Dans ce cas, il est important de savoir passer le relais.



Ne secouez pas votre bébé sous le coup de l'énerverment. En bas âge, le cerveau ne remplit pas encore totalement la boîte crânienne. Un secouement peut provoquer l'apparition d'un hématome sous dural, et avoir de graves conséquences.

SORTIE

Pensez à amener une nacelle ou un cosy pour la sortie de votre bébé, pour le transporter en voiture (si vous installez votre bébé à l'avant de la voiture, désactivez l'airbag côté passager et mettez votre enfant dos à la route).

Les promenades sont autorisées dès les premiers jours. Evitez cependant les transports en communs, les centres commerciaux, et les lieux de forte affluence.

Attention au maxi cosy, évitez d'y laisser votre bébé plus de 2h.

Il n'y a pas d'âge requis pour prendre l'avion avec votre bébé, renseignez vous directement auprès de votre compagnie aérienne qui ont certaines exigences dans leur règlement.

SANTÉ

Prenez rendez-vous avec le pédiatre choisi pour votre enfant dans les 10 jours suivant la sortie. Par la suite, vous devrez prendre un rendez-vous obligatoire avec votre pédiatre de ville, à 1 mois, puis 1 fois par mois pendant les 6 premiers mois de votre bébé.

Des visites dans votre PMI de secteur pourront vous être proposées afin de contrôler le poids de votre bébé, pendant le mois suivant la sortie de l'hôpital.

Vous pouvez consulter régulièrement

le carnet de votre enfant : il est rempli de conseils utiles au quotidien.

SÉCURITÉ

Ne laissez jamais votre bébé sans surveillance dans un endroit non sécurisé (table à langer, bain, cuisine...). Un accident est si vite arrivé... Si vous avez des animaux à la maison, pensez à prévenir l'arrivée de votre bébé en leur faisant sentir les body ou pyjamas portés de votre enfant. Evitez de faire entrer les animaux dans la chambre du bébé et ne les laissez jamais dormir ensemble.





**SERVICE DE GYNÉCOLOGIE OBSTÉTRIQUE,
CHEF DE SERVICE : PR JEAN MARC AYOUBI,
UNITÉ DE NEONATOLOGIE.**

**SERVICE DE NEONATOLOGIE
TEL : 01 46 25 29 28**



Retrouver toutes les informations de l'hôpital sur notre site internet
www.hopital-foch.com



Pour votre santé, Foch s'engage