

## SOINS D'HYGIÈNE

- avant de vous occuper de votre bébé, lavez-vous les mains à l'eau et au savon, préparez tout votre matériel à portée de main.
- ne le laissez jamais seul sur la table à langer ou dans le bain.
- il est conseillé de lui donner régulièrement un bain à 37°C.
- le soin du cordon n'est pas douloureux. Il est nécessaire 1 fois par jour avec l'antiseptique qui vous a été prescrit jusqu'à complète cicatrisation.
- il tète mieux s'il respire bien : dégagez son nez avec du sérum physiologique si besoin.
- vous pouvez laver son linge en machine, sans ajouter d'assouplissant, ni d'eau de javel.

## AVANT DE CONSULTER

- il est normal qu'un bébé pleure. Si les pleurs surviennent de façon inhabituelle ou s'ils deviennent difficiles à supporter, demandez de l'aide à un proche ou consultez un professionnel de santé.
- s'il est constipé (pas de selles pendant 48 h), mettez lui un demi-suppositoire de glycérine. Si la constipation persiste, demandez conseil à un professionnel de santé.
- si les selles sont plus liquides et plus nombreuses que d'habitude, surveillez son poids et consultez s'il perd du poids.
- si la température est au-dessus de 38°C : il a de la fièvre, découvrez-le, donnez lui à boire un peu d'eau. Si la température persiste, s'il a un comportement inhabituel, faites le examiner par un médecin.

**Vous pouvez retrouver des conseils détaillés dans son carnet de santé de la page 12 à 16.**

## APRÈS LA SORTIE

- son suivi médical doit être assuré par le pédiatre ou le médecin généraliste de votre choix, en cabinet privé ou en PMI.
- la puéricultrice de la Protection Maternelle et Infantile du Département (PMI) prendra contact avec vous. Si vous le souhaitez, elle pourra vous rendre visite.

DEPARTEMENT DU RHÔNE > DIRECTION SANTÉ ET PMI

> N° Vert 0 800 869 869  
APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

[www.rhone.fr](http://www.rhone.fr)

RHÔNE

LE DÉPARTEMENT



# Je rentre à la maison

SANTÉ > PRÉVENTION > ÉCOUTE > PLANIFICATION ET  
ÉDUCATION FAMILIALE > GROSSESSE > NOURRISSONS >

> PMI : PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE >

ENFANTS > CONSULTATIONS MÉDICALES > PARENTALITÉ > VISITES  
À DOMICILE > SANTÉ > PRÉVENTION > ÉCOUTE > PLANIFICATION

[www.rhone.fr](http://www.rhone.fr)



## LE JOUR DU DÉPART PENSEZ À :

### • une tenue de sortie :

- un body ou une brassière en coton,
- une brassière en laine ou deux si la température est basse,
- une grenouillère, une paire de chaussons, un bonnet, une combinaison, une turbulette ou un surpyjama.

### • un transport en toute sécurité :

Un maxi-cosy ou un lit auto (homologués). Le retour à la maison en transports en commun est à éviter (risque infectieux).

### • aux formalités administratives :

Pour la sortie, les papiers d'identité sont indispensables au père, à la mère ou à la personne qui a l'autorité parentale.

## ENVIRONNEMENT

Quelques jours sont nécessaires pour que l'enfant s'adapte à son nouvel environnement. Des précautions s'imposent :

- il doit dormir sur le dos dans un lit à barreau homologué sur un matelas ferme sans oreiller, ni couette, ni couverture. Il peut dormir dans sa chambre ou dans celle de ses parents.
- pour la santé de votre bébé, ne fumez pas dans votre logement ou dans la voiture.
- une température de 19-20°C lui convient.
- la lumière du jour ne le gêne pas pour dormir.
- trop de visites les premiers jours peuvent le fatiguer. Toutefois, il apprécie qu'on lui parle, qu'on lui chante des chansons, qu'on lui raconte des histoires.
- quand le temps le permet, il aime les promenades dans des endroits peu fréquentés. Parlez-lui, chantez-lui des berceuses et racontez-lui des histoires.

**Un bébé ne doit jamais rester tout seul à la maison.  
Il ne faut jamais le secouer. C'est dangereux pour lui.**

## ALIMENTATION

Avant de le nourrir, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon.

### • Au sein :

- s'il a du mal à téter, vous pouvez amorcer la lactation par un massage aréolaire ou par le tire-lait. C'est le bébé qui prend le sein volontairement, si possible aux horaires et pour la durée qui lui conviennent.
- si le bébé est uniquement au sein : il est souhaitable de le peser une à deux fois par semaine le 1<sup>er</sup> mois et il doit prendre la vitamine K une fois par semaine selon prescription médicale.

### • Au biberon :

- il boit du lait premier âge sauf avis médical.
- utilisez de préférence des tétines fendues à débit variable et des biberons sans Bisphénol A.
- préparez les biberons dans un endroit propre avec de l'eau adaptée pour nourrissons. Le mode de reconstitution est toujours une mesurette de lait en poudre pour 30 ml d'eau (voir schéma biberon).
- le délai entre 2 biberons peut être de 2h30 à 4h. Si votre bébé ne réclame pas dans la journée, réveillez le doucement.
- si votre bébé finit tous ses biberons, vous pouvez augmenter sa ration de 30 ml. S'il ne termine pas son biberon ne le forcez pas.
- dès qu'il a fini, jetez le lait restant ; lavez bien le biberon, la bague et la tétine avec un écouvillon et du produit vaisselle. Rincez à l'eau chaude. Laissez sécher sur un linge propre et sec.
- qu'il soit au biberon ou au sein, tous les jours, il doit prendre sa dose de vitamine D diluée selon la prescription du médecin.

