

# Sortie de Maternité

## Nouveau-né et nourrisson pour les trois premiers mois

**Félicitation !**

**Vous voilà heureux parents en route pour une nouvelle vie !**

**C'est une fois à la maison que des questions apparaissent et vous tourmentent ou vous inquiètent.**

**Ce document a pour objectif de répondre aux plus fréquentes d'entre elles et de vous conseiller au mieux.**



Pour nous contacter : 03 88 54 11 11

# Recommandations générales

- Il est recommandé de bien vous laver les mains à chaque fois que vous vous occupez de votre bébé : avant et après le change, avant de nourrir le bébé, et avant de le prendre dans vos bras...
- Ne laissez jamais votre bébé seul dans une maison, ou dans une voiture, ou en présence d'animaux.
- Ne laissez jamais votre bébé seul sur une table à langer.

## Couchage et sommeil

→ *Position sur le dos pour la prévention de la mort inattendue du nourrisson.*



Couchez votre bébé seul dans son lit, **sur le dos**, jamais sur le ventre, ni sur le côté : son visage reste dégagé, il respire à l'air libre, il ne risque pas d'enfouir sa tête. La literie est composée d'un lit rigide à barreaux : avec un matelas ferme, bien adapté aux dimensions du lit, sans oreiller, ni couverture, ni couette, ni tour de lit, ni objets, ni peluches.

Vous éviterez ainsi qu'il se glisse sous la couette, s'enfouisse le nez dans l'oreiller ou se coince entre le matelas et la paroi du lit.

La température de la chambre est de 19° à 20°, c'est suffisant.

Le bébé sera couvert d'un sur pyjama ou d'une gigoteuse (turbulette) avec une épaisseur adaptée à la saison.

## →Sommeil

Les premiers mois, votre bébé ne dort pas encore toute la nuit (sauf exception).

Dans la mesure du possible, il est important de respecter le sommeil et le repos de l'enfant.

Un enfant dort dans son lit, préférentiellement dans la chambre de ses parents (les premiers mois).

Ne dormez jamais sur un canapé ou un fauteuil avec votre bébé.

## Ne partagez pas votre lit avec votre bébé si :

- Votre bébé est né prématurément ou de petit poids.
- Votre bébé a de la fièvre.
- Vous ou votre conjoint fumez.
- Vous avez consommé de l'alcool.
- Vous avez pris de la drogue ou un médicament qui pourrait vous rendre très somnolente.
- Vous avez une maladie qui affecte votre attention.
- Vous êtes anormalement fatiguée, à tel point qu'il vous est difficile de répondre à votre bébé.
- Ne mettez jamais l'enfant entre vous et le papa
- Ne couvrez pas l'enfant avec les draps ou la couette du lit partagé

L'endroit le plus sûr pour faire dormir un bébé est dans un berceau proche du lit des parents.





### → Déformation de la tête.

Le crâne de votre bébé peut être aplati (plagiocéphalie) : ce n'est pas un problème grave. Il s'arrange tout seul dans la majorité des cas. Cela apparaît lorsque le bébé garde la tête dans la même position. La plagiocéphalie peut être associée à un torticolis (raideur de l'un des muscles du cou, du côté où la tête penche).



### → Comment prévenir la déformation ?

Variez la position des jouets et des mobiles pour que le bébé regarde dans des Directions différentes.

Quand il est éveillé, **sous la surveillance d'un adulte**, installez bébé sur le ventre ou sur un côté dans un environnement sécurisé (tapis d'éveil).

Evitez de lui faire passer de longues périodes dans son lit ou dans un cosy, où sa tête pourrait rester dans la même position.

Portez volontiers le bébé dans les bras ou avec un système de portage, même quand il ne pleure pas.



## Pleurs

Tous les bébés pleurent, et cela est bien normal puisque c'est leur façon de s'exprimer ! Les pleurs se produisent pratiquement tous les jours, généralement le soir, et tous les efforts pour le calmer demeurent parfois inefficaces.

Il n'a pas forcément faim, et **ce n'est pas un caprice**.

Le mieux est de rester calme et patient : ces pleurs disparaissent habituellement vers trois mois.

C'est sa seule façon de s'exprimer et de dire que :

- il a besoin d'un câlin pour se sentir en sécurité
- sa couche est pleine,

- il a trop chaud ou trop froid,
- il y a trop de bruit ou de lumière,
- il y a trop de monde,
- il a sommeil,
- il a un besoin de succion,
- ...

L'important est alors d'aider le bébé à se détendre.

Plusieurs solutions existent : le porter, le masser, l'installer dans des positions de confort, l'emballoter, le bercer avec une musique douce, lui raconter une histoire, il a besoin de voir un visage rassurant, d'entendre une voix rassurante...

A aucun moment vous ne « gâtez » votre enfant, du moins pas à cet âge !

Si vous vous sentez excédée, fatiguée et à bout de patience, n'hésitez pas à en parler, à demander de l'aide le temps de vous reposer et de vous calmer. Ne restez pas isolée.



## Alimentation

Voir « **Le Guide de l'allaitement maternel** » [http://inpes.santepubliquefrance.fr/30000/pdf/0910\\_allaitement/Guide\\_allaitement\\_web.pdf](http://inpes.santepubliquefrance.fr/30000/pdf/0910_allaitement/Guide_allaitement_web.pdf)

Voir notre plaquette pour les « **Conseils pour l'alimentation au biberon** ».

### → Régurgitations

Il faut savoir qu'un bébé peut régurgiter après son repas.

En cas de régurgitations fréquentes, il est conseillé de le changer de préférence avant ses repas et de bien respecter les conseils d'alimentation prescrits par les professionnels.

Au cours du repas, proposez des pauses avec ou sans rôts.

Après le repas, gardez votre enfant en position verticale un petit moment et attendez le rôt.

En cas de persistance, parlez-en à un professionnel.



© Philippe Geluck.  
Campagne réalisée par le Ministère de la Santé et de la Solidarité.



## → Transit intestinal.

Les selles peuvent varier de 1 à 5 par jour. Un jour sans selles n'est pas inquiétant.

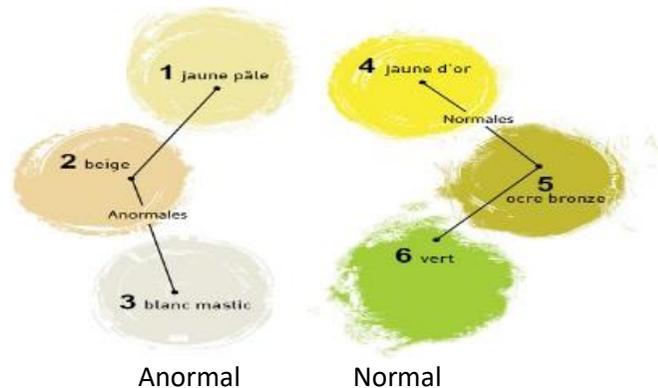
- Si vous allaitez, les selles de votre bébé sont en général jaune d'or, parfois verdâtres, d'apparence grumeleuses, non moulées, plutôt liquides. Certains bébés allaités, après quelques semaines, ont très peu de selles, une par semaine voire plus rarement... S'il est en forme, ne vomit pas, n'est pas très ballonné, grossit normalement, pas d'inquiétude! Si votre bébé est nourri au biberon, l'apparence de ses selles dépend du lait qu'il prend mais dans l'ensemble elles seront plus pâteuses, plus épaisses, leur couleur plus marron, et leur odeur plus forte, que celles d'un bébé nourri au sein.

Les selles de votre bébé vous semblent inhabituelles par leur aspect : texture (plus liquide ou plus dure), couleur... il peut y avoir plusieurs causes à cela. Un changement de lait, un médicament prescrit par votre médecin, une période un peu difficile : il fait ses dents, par exemple, suffisent à l'expliquer.

Vérifiez au moment de sa préparation que vous respectez bien les doses prescrites par le fabricant de lait, et qu'il boit suffisamment d'eau.

Dans tous les cas, si vous sentez que votre bébé va bien (il mange, grossit, dort et gazouille normalement...), vous n'avez aucune raison de vous en faire. Si les selles contiennent du sang rouge, ou si elles sont très noires, ou si elles sont blanches, consultez un médecin.

## Echelle de couleur des selles



## Quelques conseils

- Lorsque votre bébé a vraiment du mal à évacuer ses selles : Aidez-le en lui faisant faire une petite gymnastique des jambes (vous remontez ses jambes puis les dépliez doucement à la manière d'une grenouille). Cela peut l'aider et le soulager.
- Evitez de donner à votre bébé de l'eau d'Hépar (en dessous de trois ans) car elle fatigue les reins. Si occasionnellement vous souhaitez lui en donner, mieux vaut le faire en très petite quantité.
- N'utilisez pas le thermomètre pour faciliter l'évacuation des selles car il peut provoquer une petite ulcération de la muqueuse et la faire saigner.
- En cas de selles décolorées (couleur mastic), consultez un médecin.

# Environnement

## → *Sorties en dehors du domicile.*

La promenade permet à votre bébé d'élargir son environnement et de s'aérer.

Évitez les lieux publics où il pourra se trouver en contact avec des personnes contagieuses : centres commerciaux, transports en commun, hôpitaux.

De même, au sein de l'entourage, surtout en période de bronchiolite, évitez les contacts avec les personnes qui ont un rhume ou une bronchite. Vous pouvez sortir avec votre bébé dès les premiers jours. Il doit être habillé en fonction du temps, et peut être sorti tous les jours. Effectuez des promenades courtes dans un premier temps (environ 20 min) puis allongez petit à petit la durée. Évitez les heures les plus chaudes en été, ainsi que les froids excessifs (températures négatives) en hiver.

Pour tous les trajets en voiture, votre enfant doit être attaché dans un dispositif homologué adapté à son âge (sièges "dos à la route"). Ne surchauffez pas en hiver et à l'inverse ne rafraîchissez pas à excès en été (climatisation).

Pendant la période estivale, pensez à bien hydrater votre bébé. Proposez des tétées plus fréquentes si vous allaitez.

Proposez un biberon d'eau non sucrée si votre enfant est nourri au biberon.

N'exposez pas votre enfant au soleil.

Ne laissez jamais votre enfant seul dans une voiture.

Consultez le site <https://www.securange.fr/choisir> concernant la sécurité des enfants en voiture

## → *Tabac.*

Un environnement tabagique est dangereux pour le bébé. Il ne faut pas fumer en présence du bébé (maison, voiture...).

N'oubliez pas que votre bébé, s'il se trouve dans un environnement enfumé, respire la fumée de cigarette, augmentant, entre autre, le risque d'affections respiratoires et de la sphère ORL.

L'arrêt de votre consommation et de celle de votre conjoint aura un impact positif sur votre santé et celle de votre bébé. N'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé (médecin, sage-femme, Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie).

## → *Attention à l'air que le bébé respire.*

Évitez de faire des travaux de rénovation dans la chambre de bébé : des substances chimiques peuvent se dégager des peintures, des colles ou des vernis des murs ou des meubles neufs. Pour le sol, évitez la moquette qui retient les poussières et les acariens. Préférez le carrelage, le parquet massif ou le vrai linoléum fabriqué à partir de produits naturels sans composés chimiques.

Pour l'entretien de la chambre, il est préférable d'utiliser des produits naturels avec un "Ecolabel".

Évitez les bombes aérosols, les vaporisateurs...

Consultez le site [www.air.interieur.org](http://www.air.interieur.org) ou [www.afpral.asso.fr](http://www.afpral.asso.fr) ou "UFC Que choisir".

# Soins courants au bébé

## → *Bain : température de l'eau et de la pièce.*

Le bain du bébé est une excellente source de plaisir et de communication importante avec votre enfant. La température du bain doit être au maximum à 37°C : vérifiez la température de l'eau du bain avec le coude ou un thermomètre de bain.

La durée du bain, courte au départ, pourra augmenter avec l'âge de l'enfant. Afin d'en profiter au maximum, chauffer la salle de bain aux environs de 22°C pour que bébé n'ait pas froid, préparez tout le nécessaire afin d'avoir tout à portée de main.

Il n'est pas indispensable de pratiquer le bain tous les jours.

## → *Soins du visage.*

Les soins de visage se font le plus souvent à l'eau.

Il n'est pas nécessaire de faire systématiquement des soins d'yeux, de nez ou d'oreilles.

Réalisez un lavage de nez seulement si l'enfant est enrhumé.

## → *Tête.*

Quelquefois, il peut se former des "croûtes de lait". Pour les éviter, savonnez bien les cheveux, massez le cuir chevelu (éventuellement la brosse à cheveux du bébé) et rincez.

## → *Change.*

Le change peut se faire avant ou après le repas du bébé, voire plus si nécessaire à condition qu'il soit éveillé.

Lavez le siège à l'eau puis séchez en tamponnant. Vous pouvez utiliser du liniment oléo-calcaire. Evitez au quotidien les lingettes imprégnées (irritantes), elles peuvent vous dépanner en cas de déplacement.

Si le siège du bébé est rouge, les changes doivent être plus fréquents, et si besoin une crème protectrice peut être appliquée.

En cas d'aggravation (lésions) consultez un professionnel.

Chez le petit garçon, inutile de chercher à décalotter la verge.

Chez la petite fille, la vulve est nettoyée du haut vers le bas en écartant les plis des grandes lèvres.



## Déroulement du bain

Préparez tout le nécessaire de toilette, utilisez un savon sans colorant ni parfum, qui sert au corps et aux cheveux.  
Les laits de toilette ne sont pas indispensables.  
Pensez toujours à bien rincer et à bien sécher les plis.

Un bébé ne doit jamais rester seul sur la table à langer, ni dans son bain même avec un dispositif de maintien spécial.

### → **Cordon.**

Les soins du cordon sont à continuer au retour à domicile au moins une fois par jour, d'avantage s'il a été souillée par des selles ou des urines.

Il se détache entre 5 jours et 3 semaines. Il faudra alors poursuivre les soins jusqu'à complète cicatrisation.

Les produits à utiliser sont prescrits par le pédiatre le jour de la sortie.

### → **Ongles.**

Les ongles sont souples et ne nécessitent pas d'être coupés. Pour éviter que bébé ne se griffe, emmitoufflez ses mains dans des chaussettes ou des moufles à sa taille. Vous pourrez raccourcir les ongles après un mois avec une lime à ongle carton, ou avec des ciseaux à bouts ronds, en évitant de les couper trop courts.

### → **Température du bébé.**

Pour la sortie, adaptez l'habillement du bébé en fonction de la température extérieure et intérieure.

Au retour à domicile, il n'est plus nécessaire de contrôler la température du bébé de manière systématique.

Si besoin, la prise de température se fait préférentiellement en axillaire (sous le bras), les autres systèmes ne sont pas toujours fiables. Laissez le thermomètre en place jusqu'à ce qu'il sonne s'il est électronique et au minimum 5 minutes s'il s'agit d'un thermomètre à alcool.

Si la température est inférieure à 36.3°C, votre bébé a froid, il faut le couvrir. Si la température est égale ou supérieure à 38°C, vérifiez la température par voie rectale. Si la température est confirmée, votre bébé présente une fièvre. Il est préférable de le découvrir et de prendre un avis médical.

### → **Poids.**

Le poids de votre bébé doit être vérifié au moins une fois dans la première semaine suivant la sortie, de préférence par un professionnel. La location d'un pèse bébé n'est pas conseillée. Qu'il soit nourri au sein ou au biberon, il est inutile de peser bébé tous les jours.

### → **"Massages".**

Les "massages" permettront à votre enfant de se détendre, d'être stimulé, et de renforcer le lien parents-enfant en passant un moment agréable ensemble.

# Carnet de santé, conseils

Le carnet de santé de votre bébé doit le suivre partout (week-end, vacances, mode de garde, grands-parents...). Ce carnet de santé propose une multitude de conseils et de renseignements, prenez-vous le temps de le lire.

Une infirmière puéricultrice de la PMI peut vous rencontrer à votre domicile ou au centre médico-social de votre secteur. Vous trouverez les coordonnées du service de PMI dans le carnet de santé.

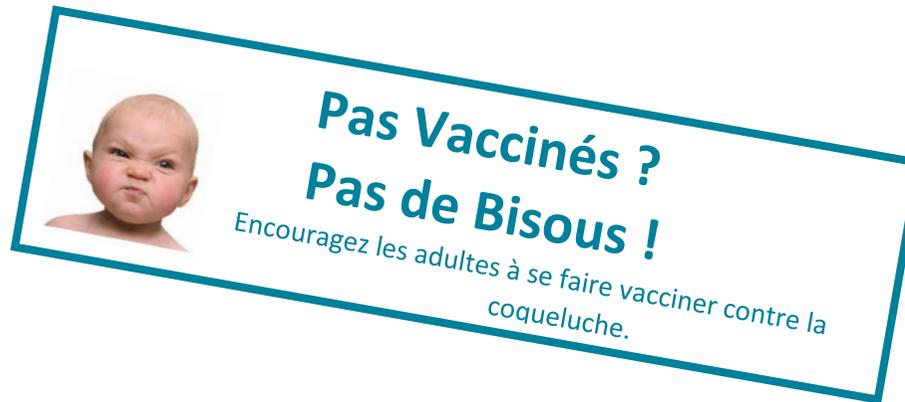
## Vaccination

Pour l'enfant, les vaccins sont à débiter dès 2 mois de vie.

Dans certains cas, la vaccination contre l'hépatite B ou la tuberculose (BCG) peut être indiquée dès la naissance.

**Pour les parents, et les adultes qui sont proches de l'enfant, vérifiez que le vaccin anticoquelucheux est à jour.**

Voyez avec votre médecin quels vaccins sont recommandés (selon les âges).



# Calendrier de vaccination du nourrisson 2020 /2021

## Vaccination : êtes-vous à jour ?

### Calendrier simplifié des vaccinations 2020

Âge approprié	Vaccinations obligatoires pour les nourrissons							6 ans	11-13 ans	14 ans	25 ans	45 ans	65 ans et +*
	1 mois	2 mois	4 mois	5 mois	11 mois	12 mois	16-18 mois						
BCG *	■												
Diphthérie-Tétanos-Poliomyélite		■	■			■		■	■		■	■	Tous les 10 ans
Coqueluche		■	■			■		■	■		■		
Haemophilus Influenzae de type b (HIB)		■	■			■							
Hépatite B		■	■			■							
Pneumocoque		■	■			■							
Méningocoque C				■		■							
Rougeole-Oreillons-Rubeole						■	■						
Papillomavirus humain (HPV)								■	■				
Grippe													Tous les ans
Zona													

\* Pour certaines personnes seulement

0101-01-504 - Mars/avril 2020

Une question ? Un conseil ? Parlez-en à votre médecin, votre pharmacien, votre sage-femme ou votre infirmier.

Pour en savoir plus

 **VACCINATION  
INFO SERVICE.FR**  
Le site de référence qui répond à vos questions



## Après la sortie

Lorsque la mère et l'enfant vont bien, deux visites sont recommandées, réalisées à domicile (sage-femme ou puéricultrice de PMI), ou dans un lieu de soin approprié (maternité, cabinet de consultation, PMI...) :

- **1<sup>ère</sup> visite** réalisée dans la semaine après la sortie et **si possible dans les 24 à 48 heures suivant cette sortie.**
- **2<sup>ème</sup> visite** planifiée selon les besoins.

Des visites supplémentaires peuvent être réalisées, en fonction des besoins ressentis par la mère et/ou le couple.

Parallèlement, **une consultation par un médecin** (pédiatre ou généraliste ou PMI) est recommandée entre **le 8<sup>ème</sup> jour et le 10<sup>ème</sup> jour** de l'enfant. Lors de cette consultation, le suivi ultérieur du bébé sera organisé, avec, en particulier, la consultation à 1 mois.

## Maman

### → *Vous vous sentez fatiguée.*

Après l'accouchement, vous pouvez ressentir le "baby blues" ou petite déprime du post-partum, lié au bouleversement hormonal de l'accouchement : pleurs inexplicables, angoisses, troubles de l'humeur, sentiment d'incompétence... Ce que vous ressentez est tout à fait normal.



Ce sentiment touche la majorité des jeunes mamans. Il ne dure généralement que quelques jours et s'estompe tout seul avec le temps. Il est 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 à cet état s'ajoute une perte d'appétit, ou des insomnies, ou s'il perdure trop longtemps, parlez-en à un médecin ou à une sage-femme.

### → *Aide au domicile.*

Des associations d'aide au domicile peuvent vous épauler le temps de retrouver un équilibre. Les professionnels, formés et expérimentés, appelés TISF (techniciens de l'intervention sociale et familiale) peuvent vous soulager des tâches de la vie quotidienne (ménage, repassage, courses...), vous aider dans la prise en charge des plus grands, et vous apporter conseils et accompagnement.

Une participation financière sera demandée en fonction de votre quotient familial. Pour trouver une association proche de chez vous, renseignez-vous auprès de votre Caisse d'Allocations Familiales ou auprès de la PMI ou de la mairie.

### → *Saignements, retour de couches.*

Les saignements sont un peu plus abondants que des règles durant les 3 premiers jours après l'accouchement, puis diminuent progressivement jusqu'à la fin de la 1<sup>ère</sup> semaine. Ils peuvent changer d'apparence. La durée totale des saignements se situe entre une et trois semaines après l'accouchement. Le retour de couches (réapparition des règles) a lieu en moyenne 6 à 8 semaines après la date de votre accouchement.

En cas d'allaitement maternel, il survient plus tardivement et de manière très aléatoire, le plus souvent au début du sevrage ou à l'arrêt total de l'allaitement.

### → *Contraception - Sexualité.*

La sexualité peut reprendre dès que le couple le désire. Le périnée peut être sensible et une sécheresse vaginale est possible les 2 premiers mois.

**Attention !** Il existe un risque d'ovulation avant le retour de couches. Vous pouvez donc tomber enceinte avant le retour de vos règles.

Différentes contraceptions sont possibles :

- pilule,
- stérilet,
- préservatif,
- spermicide,

...

N'hésitez pas à en parler avec une sage-femme ou un médecin pour choisir ensemble celle qui vous convient le mieux, et cela dès l'examen de sortie de maternité.

### → *Les cicatrices.*

La cicatrice de césarienne ne nécessite pas de soins particuliers hormis de bien la sécher après la douche.

Même si l'aspect de votre cicatrice est satisfaisant, il est normal que des tiraillements persistent. Cependant, en cas de douleurs et /ou de rougeurs avec ou non un écoulement, consultez un médecin.

La cicatrisation suite à une épisiotomie ou à une déchirure vaginale demande en moyenne une quinzaine de jours.

Les fils sont résorbables et disparaissent en 8 à 10 jours environ, parfois un peu plus.

Une toilette avec un savon doux matin et soir pendant une quinzaine de jours suffit.

*Si vous ressentez de fortes douleurs abdominales ou périnéales, surtout si elles sont associées à de la fièvre, ou si vous constatez une reprise importante des saignements, n'hésitez pas à consulter votre médecin.*



### → *Suivi post-natal de la mère.*

La visite post-natale est conseillée et doit avoir lieu 6 à 8 semaines après la date de l'accouchement avec votre gynécologue, votre médecin traitant ou votre sage-femme.

Par la suite, il est recommandé à toute femme d'avoir un suivi gynécologique régulier (une consultation par an).

Si vous avez continué à fumer pendant la grossesse ou si vous avez repris, et que vous envisagez de diminuer ou d'arrêter le tabac, vous pouvez vous faire aider à l'occasion de cette visite.

Des séances de rééducation post-natale sont fortement recommandées. Vous pouvez les débiter 2 à 3 mois après l'accouchement avec une sage-femme (à l'hôpital ou en libéral).

### → *Sport et bain.*

La reprise d'une activité sportive peut être envisagée idéalement après la rééducation post-natale.

La piscine et les bains de mer sont à éviter durant un mois après l'accouchement, afin de prévenir les risques d'infection.



Livret sortie



<https://www.ch-wissembourg.fr/>



Mes RDV :

Date	Heure	Professionnel	Contact	NOTES