

**Pôle obstétrique, reproduction
et gynécologie**

**SERVICE DE GYNÉCOLOGIE-
OBSTÉTRIQUE**

Ce livret contient des informations et conseils pour votre retour à domicile. Il peut être consulté tout au long de votre séjour à la maternité. Les informations et conseils de ce document seront également abordés et complétés par un professionnel de santé lors de votre séjour.



CARNET DE SANTÉ

Voici ci-dessous **quelques compléments d'information qui ne sont pas dans le carnet de santé.**

Lorsque la sortie de maternité sera envisagée, un(e) soignant(e), une auxiliaire de puériculture, une puéricultrice ou une sage-femme viendra échanger avec vous et répondre à vos questions.

N'hésitez pas à noter vos questions lorsque vous lirez ces conseils de sortie.

Exposition aux écrans

RETENEZ : ZÉRO ÉCRAN JUSQU'À 2 ANS

Alimentation au lait maternel

La conservation du lait maternel tiré

- ➔ **48h au réfrigérateur** sur une étagère prévue à cet effet (pas dans la porte).
- ➔ **4 mois au congélateur** dans des récipients adaptés.
- ➔ La décongélation du lait congelé se fait **au réfrigérateur** (prévention de prolifération bactérienne).
- ➔ Le lait réfrigéré doit se réchauffer au **chauffe-biberon** et non au micro-ondes afin d'éviter la destruction de « bonnes » protéines et le risque de brûlure.
- ➔ **Ne pas mélanger des laits** qui sont à des températures différentes.

Le sevrage de l'allaitement maternel

Éviter le sevrage brutal. L'introduction progressive du lait artificiel pourra être abordée ultérieurement, avec le pédiatre, la sage-femme libérale, la puéricultrice de PMI ou la consultante en lactation, de même que la question de l'allaitement au travail.



Soins

Tous les soins vous seront montrés lors de votre séjour à la maternité

Les yeux

Nettoyage avec du sérum physiologique si les yeux sont sales, de l'extérieur vers l'intérieur (du propre vers le sale).

Le nez

Si le nez est sale ou encombré, désobstruer le nez avec du sérum physiologique dans chaque narine afin de permettre au bébé d'éternuer et de se moucher, notamment avant les tétées. Consultez votre médecin si le nez est encombré.

Les oreilles

Pas de coton tige.

Le visage

Pas de savon sur le visage, une compresse ou un gant d'eau suffisent.

Les ongles

Pendant le premier mois de vie, vous pouvez les limer délicatement avec une lime à ongles en carton.

Le cordon

- ➔ Nettoyage tous les jours.
- ➔ Compresse avec eau + savon.
- ➔ Rincer.
- ➔ Sécher avec une compresse.

Il tombe entre 5 et 15 jours de vie. Nettoyage jusqu'à cicatrisation et quelques jours après.

Si saignement ou signes infectieux (odeurs, rougeurs, suintement) ➔ Consulter le médecin

Le change

- ➔ À l'eau et au **savon** doux.
- ➔ Changes **réguliers** pour prévenir l'apparition d'érythème fessier, séchage par tamponnement.
- ➔ **Éviter l'utilisation quotidienne de lingettes**, de cosmétique ou de parfum qui sont **allergisants**.
- ➔ En cas d'**érythème fessier**, **augmenter la fréquence** des changes, éviter l'appui prolongé sur le siège, voire le laisser à **nu** et appliquer une **crème cicatrisante**. Ne pas hésiter à consulter son médecin.



Surveillez

La couleur des selles (caca)

de votre bébé.



Sous le Haut Patronage du Ministère de la Santé

Comparez les selles de bébé (caca) avec la carte des couleurs



Si votre bébé a encore **la peau jaune** et/ou le **blanc des yeux jaune** (jaunisse) **10 jours** après sa naissance, et/ou si ses selles sont de **couleurs claires (1, 2, 3)**, si ses urines sont foncées, **alertez votre médecin ou votre sage-femme !**

Pour plus d'informations, votre médecin, votre sage-femme ou votre pharmacien saura vous conseiller.

www.alertejaune.com



Campagne initiée par l'AMFE, Association Maladies Foie Enfants et :



Sous l'égide de la :

Soutenue par :



Nos partenaires :



CONSEILS AUX PARENTS

Son alimentation

Le lait est l'aliment le plus adapté pour votre enfant au cours des 6 premiers mois.

Si vous l'allaitiez

Votre lait est l'aliment le mieux adapté aux besoins de votre enfant. Continuez d'allaiter aussi longtemps que vous le souhaitez ou que vous le pouvez.

- Au début, donnez le sein à la demande.
- Pendant les 4 ou 6 premières semaines au moins, évitez si possible l'allaitement mixte (sein et biberon).
- **L'alcool que vous buvez passe dans le lait. Ne buvez donc pas de boissons alcoolisées (bière, cidre, vin, apéritifs, etc.) pendant toute la durée de l'allaitement.** De même, ne prenez pas de médicament sans avis médical.
- Si vous avez besoin d'encouragements, de conseils ou de réponses à vos questions, de parler de votre allaitement, médecins, sages-femmes, professionnels de PMI, autres femmes qui allaitent ou associations de promotion de l'allaitement sont à votre écoute.



Si vous lui donnez le biberon

- Le type de lait qui convient à votre bébé, les quantités à donner et les modes de reconstitution vous seront indiqués lors des visites chez votre médecin ou à la consultation de PMI.
- Vous pouvez utiliser l'eau du robinet (sauf si l'eau a été filtrée ou adoucie) ou une eau en bouteille portant la mention « convient pour la préparation des aliments des nourrissons ».
- **Le lait peut être donné à température ambiante.**
- Si vous réchauffez le lait, **ne le faites pas au four à micro-ondes :**
 - la qualité nutritionnelle peut être altérée ;
 - **il y a un risque de brûlures graves de la bouche et de la gorge.**
- Agitez toujours le biberon, puis vérifiez la température du lait en versant quelques gouttes sur la face interne de votre avant-bras.
- Utilisez des biberons garantis sans BPA (bisphénol A) et si possible en verre.
- Ne donnez pas de miel aux nourrissons âgés de moins de 1 an (risque de botulisme infantile).



→ Source : https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/carnet_de_sante-num-.pdf



Diversification alimentaire

Dès les 4 mois (révolus) de votre bébé, en lien et sur les conseils de votre médecin, vous pourrez commencer à lui donner d'autres aliments que le lait. Vous trouverez pages 30-31 de ce carnet les repères d'introduction des aliments chez l'enfant de 0 à 3 ans.

Son bien-être

Dès la naissance se crée une rencontre privilégiée faite d'échanges entre vous et votre enfant, par les regards, l'odeur, le toucher, la voix : prenez l'habitude de prendre votre bébé dans vos bras et de lui parler.

Quand votre bébé est éveillé, installez-le sur un plan ferme, dans un espace délimité et protégé, et laissez-le libre de ses mouvements. Faites-le dormir sur le dos et jouer sur le ventre.



Le bébé et les écrans (télévision, ordinateur, tablette, smartphone, etc.)

Interagir directement avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.

Avant 3 ans : évitez de mettre votre enfant dans une pièce où la télévision est allumée même s'il ne la regarde pas.

Quel que soit son âge, évitez de mettre un téléviseur dans la chambre où il dort ; ne lui donnez pas de tablette ou de smartphone pour le calmer, ni pendant ses repas, ni avant son sommeil ; ne lui faites pas utiliser de casque audio ou d'écouteurs pour le calmer ou l'endormir.

Ne fumez jamais en présence de votre bébé. Le tabac est dangereux.

Fumer en présence de votre bébé ou dans son lieu de vie est très dangereux pour sa santé. L'arrivée d'un bébé est une bonne raison d'arrêter de fumer. N'hésitez pas à vous informer sur www.tabac-info-service.fr ou auprès d'un professionnel de santé.



Son bain

La bonne température de l'eau pour son confort et sa sécurité est de 37 °C. Vérifiez toujours la température à l'aide d'un thermomètre de bain avant de plonger doucement votre bébé dans l'eau.

Tenez toujours votre bébé quand il est dans son bain et ne le laissez jamais seul.



Ses pleurs



Votre bébé peut pleurer en moyenne jusqu'à 2 heures par jour. C'est pour lui une manière de s'exprimer, d'attirer votre attention. Vous apprendrez progressivement la signification de ses pleurs : faim, sommeil, inconfort, besoin d'un câlin, etc.

Si vous êtes déconcerté(e), si vous ne supportez plus ses pleurs, ne criez pas et, surtout, **ne le secouez pas.**

Secouer un bébé peut le laisser handicapé à vie.

En cas d'exaspération : couchez votre bébé dans son lit (sur le dos), quittez la pièce et demandez l'aide d'un proche (famille, ami, voisin...) ou d'un professionnel.



Si votre bébé ne pleure pas comme d'habitude, que rien ne le console, appelez votre médecin.





Son sommeil

La température de la chambre où dort votre bébé doit être comprise entre 18 °C et 20 °C.

Dès la naissance, couchez votre bébé sur le dos, à plat, dans son propre lit, dans une « turbulette » ou une « gigoteuse » adaptée à sa taille.

Ne le couchez jamais sur le ventre, ni sur le côté, même s'il régurgite.

Utilisez un lit à barreaux sans tour de lit, avec un matelas ferme recouvert d'un drap-housse bien fixé. N'utilisez pas d'oreiller, de couverture, ni de couette. Dans un lit parapluie, il est dangereux d'ajouter un matelas.

Les lits d'adultes, fauteuils, canapés, poufs ne sont pas adaptés pour le sommeil des nourrissons, y compris pour une courte sieste.

Respectez son rythme de sommeil.

Ne donnez jamais à votre bébé de médicaments pour dormir.

Ne l'habituez pas à s'endormir avec son biberon.

Laissez votre bébé bouger dans son lit.

Les objets mous qui risquent de couvrir sa tête ou son visage sont dangereux (oreiller, cale-bébé, cale-tête, coussin d'allaitement, etc.).

Il est préférable, si cela est possible, de placer le lit de votre bébé dans votre chambre pour les 6 premiers mois au minimum.

Ne vous endormez pas avec votre bébé dans vos bras.

Respecter ces conseils permet de réduire le risque de mort inattendue du nourrisson.



Sa santé

Pour limiter la transmission des infections :

- lavez-vous bien les mains avant de vous occuper de votre bébé, et après ;
- évitez qu'on l'embrasse sur le visage et les mains, surtout si la personne est malade ou enrhumée ;
- évitez, si possible, les lieux publics très fréquentés (centres commerciaux, transports en commun, etc.), particulièrement en période d'épidémie de bronchiolite.

Ne lui donnez pas de médicament sans avis médical.

Avant 3 mois, faites examiner rapidement votre bébé s'il :

- a la diarrhée (selles brutalement plus liquides et plus fréquentes) car il peut se déshydrater rapidement, surtout s'il vomit. Donnez-lui à boire une solution de réhydratation orale* (SRO) tous les quarts d'heure, par petites quantités à la fois ;
- a de la fièvre (température rectale supérieure à 38 °C). Découvrez-le et donnez-lui à boire ;
- est gêné pour respirer ;
- a un comportement inhabituel.

* Disponible sans ordonnance en pharmacie : un sachet à diluer dans 200 ml d'eau fraîche non sucrée.

Sa sécurité

Ne laissez jamais votre bébé seul :

- dans son bain, sur la table à langer ;
- à la maison, dans la voiture ;
- à la garde d'un autre enfant ;
- dans une pièce avec un animal, même très familier.

Évitez les nouveaux animaux de compagnies (NAC) (notamment tortues et autres reptiles) afin de limiter le risque d'infections graves pouvant être transmises par ces animaux.

Évitez les chaînes, cordons et colliers d'ambre autour du cou. Dans tous les cas, pensez à les retirer quand vous couchez votre enfant.

Ne le laissez pas boire son biberon seul.

Veillez à ce que le matériel utilisé (siège, lit, jouets, etc.) soit récent, homologué (NF ou CE) et adapté à son âge.

En voiture, attachez votre bébé dans un dispositif adapté à son poids et homologué par la Sécurité routière.

Pendant les promenades en écharpe ou en porte-bébé, installez votre bébé en position verticale, visage dégagé et à l'air libre. Veillez à ce qu'il n'ait pas la tête trop fléchie en avant.

Désactiver l'airbag





Les troubles sensoriels

Des troubles sensoriels (vue et audition) peuvent gêner le développement de votre enfant. En cas de problème, une prise en charge précoce est recommandée.



LA VISION de votre bébé se développe dès les premières semaines de sa vie. Soyez vigilants si :

- il y a des antécédents de troubles oculaires dans votre famille ;
- votre enfant est né prématurément ;
- vous observez qu'un œil est rouge ;
- votre enfant louche, en permanence ou par moments ;
- ses yeux larmoient en permanence ;
- vous observez un reflet blanc dans le noir de la pupille ;
- vous trouvez que son regard est inexpressif, qu'il cligne des yeux ou les plisse souvent.

Toute suspicion d'anomalie nécessite une consultation auprès d'un ophtalmologiste.



L'AUDITION de votre bébé est essentielle pour qu'il apprenne à parler. S'il n'entend pas bien, il existe de nombreuses possibilités pour l'aider.

Dès la naissance, soyez vigilants si :

- votre enfant ne réagit pas aux bruits inattendus ;
- quelqu'un dans votre famille a porté une prothèse auditive avant l'âge de 50 ans ;
- vous vous posez des questions sur l'audition de votre enfant.

Ne laissez pas votre enfant de façon prolongée dans un environnement bruyant.

Si vous avez remarqué quelque chose, si vous vous posez des questions, parlez-en rapidement à votre médecin, qui vous conseillera et vous adressera à un spécialiste, si nécessaire.

Conseils pour un environnement sain

Certains allergènes et produits chimiques qui se cachent dans l'environnement quotidien sont potentiellement toxiques pour les bébés. Quelques précautions permettent de limiter les risques.

À l'intérieur de la maison :

- pensez à aérer la chambre de votre enfant, mais aussi les autres pièces, 10 minutes tous les jours, même en hiver, pour éviter l'accumulation dans l'air de substances chimiques (vernis, colles, etc.) ;
- réduisez le nombre de produits d'entretien et préférez les produits à composant unique (vinaigre d'alcool, savon noir, etc.) à dose modérée ;
- n'utilisez pas de parfums d'intérieur, d'encens, de bougies, car ils sont souvent riches en composés chimiques nocifs ;
- évitez les travaux, en particulier les travaux de peinture, dans les 6 mois après la naissance ;
- vérifiez que les jouets et articles de puériculture (dont tétines, tapis d'éveil, matelas à langer, etc.) sont homologués CE ou NF. La réglementation sur les jouets et leur composition n'est pas la même pour les enfants de moins de 3 ans et pour ceux de plus de 3 ans. Il est important de la respecter ;
- lavez les textiles (peluches et vêtements) avant la première utilisation et régulièrement, en raison de la présence possible de composés chimiques indésirables ;
- évitez l'utilisation de produits cosmétiques dans les premiers mois, tant pour vous que pour votre bébé ;
- les produits de traitement des plantes (contre les insectes ou les champignons) contiennent souvent des pesticides nocifs pour vous et votre enfant : limitez leur usage.

À l'extérieur de la maison :

- évitez de sortir votre enfant dans les périodes de fortes chaleurs et au moment des pics de pollution (en particulier les fins d'après-midi) ;
- évitez les zones à fort trafic routier, notamment aux heures de pointe.



Mon bébé
dort en sécurité



CHU BORDEAUX Pellegrin

0/2
ans
**ZERO
ECRAN**

DÈS LA NAISSANCE, ÉLOIGNONS LES BÉBÉS DES ÉCRANS



Votre bébé a besoin de
VOTRE REGARD, VOS PAROLES
pour se développer !



0/2 ans ZERO ECRAN

**UN USAGE EXCESSIF DES ECRANS
RALENTIT LE DEVELOPPEMENT DU CERVEAU DU BEBE**



→ L'addition de petits moments d'écran = **SUREXPOSITION**
Cela peut entraîner des troubles du développement



CHANGE
5 minutes



MÉNAGE
20 minutes



COURSES
10 minutes



TRANSPORT
10 minutes



REPAS
20 minutes



SALLE D'ATTENTE
10 minutes



PRÉPARATION DU REPAS
15 minutes



REPAS
30 minutes



COUCHER
10 minutes

Sans compter la tv
en fond sonore
(1 heure de plus)

AU TOTAL

**CET ENFANT DE 18 MOIS
A PASSÉ PLUS DE 3 HEURES
DEVANT L'ÉCRAN**

**=
3 heures perdues
pour se construire
et se développer**

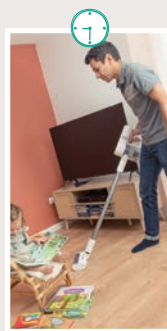
**SANS ECRAN ET AVEC DES INTERACTIONS,
LE CERVEAU DU TOUT-PETIT SE DEVELOPPE PLUS HARMONIEUSEMENT**



→ Plein d'alternatives possibles aux écrans
pour répondre aux besoins du jeune enfant !



On discute pendant
le change



Pendant le ménage, on met
à disposition de l'enfant
une pile de livres ou un petit
balai pour nous imiter



On décrit ce qu'on voit
en course



On partage un moment
de lecture dans
le tramway



Une cuillère pour bébé,
une cuillère pour papa.
Bébé adore manger seul !



On met le tout-petit
près du coin jeux de
la salle d'attente



On donne des ustensiles
de cuisine ou réceptifs
pour qu'il nous imite



Pendant le repas, on
échange



Pas d'écran
le soir mais plutôt
une histoire

AU TOTAL

**CET ENFANT DE 18 MOIS
A CONSERVÉ 3 HEURES
POUR SE DÉVELOPPER**

grâce aux interactions,
à la stimulation de ses 5 sens,
à la découverte du monde,
à l'attention de ses parents.

Améliorer son environnement dès le début de sa grossesse

UN BON ENVIRONNEMENT POUR MA SANTÉ

J'AI BESOIN D'AIR FRAIS



AVIS D'EXPERT :

- L'air intérieur est **5 fois plus pollué** que l'extérieur.
- **Aérez la maison** au moins 10min par jour.



Plus d'informations sur www.chu-bordeaux.fr/Patient-produits/Maternite/

ars

CHU BDX

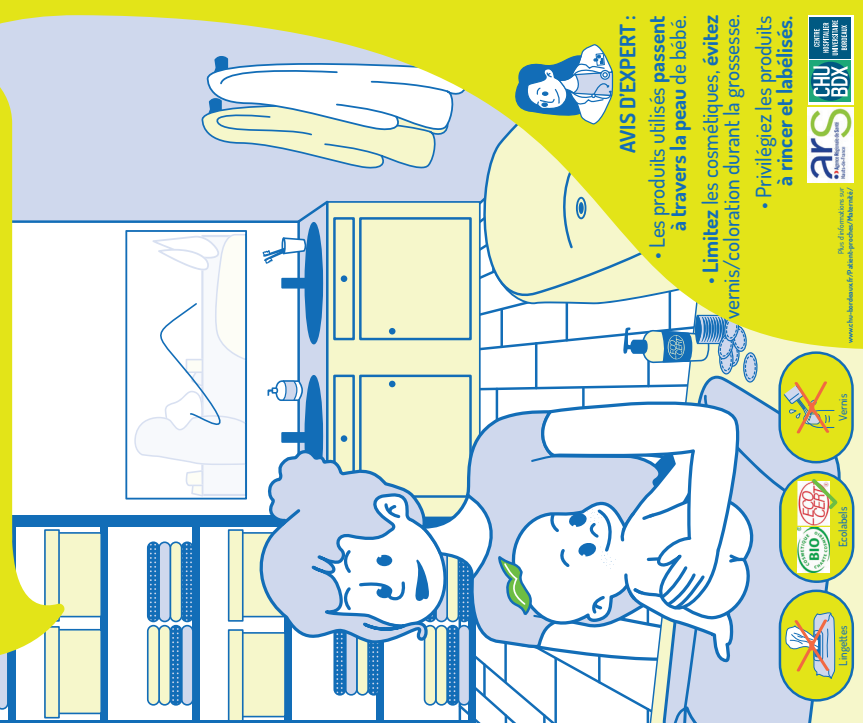
CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE BORDEAUX

IMPO05a - Juillet 2019

Par l'équipe « santé environnementale »
Maternité CHU de Bordeaux - Centre Aliénor d'Aquitaine
Campagne soutenue par l'ARS Nouvelle-Aquitaine

UN BON ENVIRONNEMENT POUR MA SANTÉ

DU SAVON ET DE L'EAU
C'EST TOUT CE QU'IL ME FAUT



AVIS D'EXPERT :

- Les produits utilisés passent à travers la peau de bébé.
- Limitez les cosmétiques, évitez vernis/coloration durant la grossesse.
- Privilégiez les produits à rincer et labellisés.



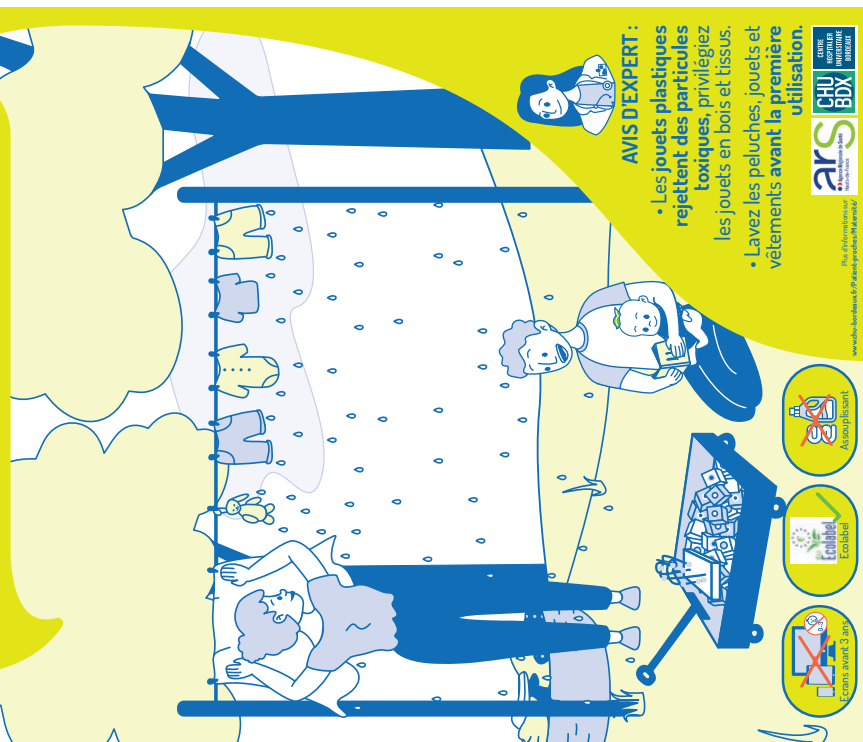
CHU BDX

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE BORDEAUX

Plus d'informations sur www.chu-bordeaux.fr/Patient-produits/Maternite/

UN BON ENVIRONNEMENT POUR MA SANTÉ

NEUFS OU D'OCCASION, NETTOYEZ
MES NOUVEAUX COMPAGNONS



AVIS D'EXPERT :

- Les jouets plastiques rejettent des particules toxiques, privilégiez les jouets en bois et tissus.
- Lavez les peluches, jouets et vêtements avant la première utilisation.

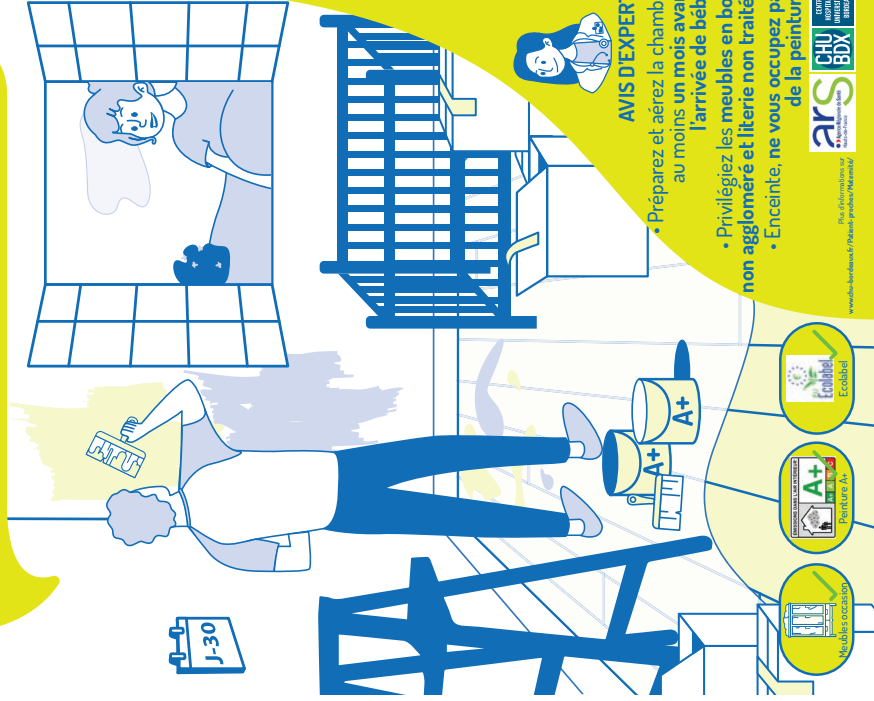


CHU BDX

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE BORDEAUX

Plus d'informations sur www.chu-bordeaux.fr/Patient-produits/Maternite/

POUR MA DÉCO RESPECTEZ LE BON TEMPS



AVIS D'EXPERT :

- Préparez et aérez la chambre au moins un mois avant l'arrivée de bébé.
- Privilégiez les meubles en bois non aggloméré et litière non traitée.
- Enceinte, ne vous occupez pas de la peinture.



Plus d'informations sur www.chu-bordeaux.fr/fr/ma-sante-pregnance

LE PLUS SIMPLE POUR NETTOYER EST MEILLEUR POUR MA SANTÉ



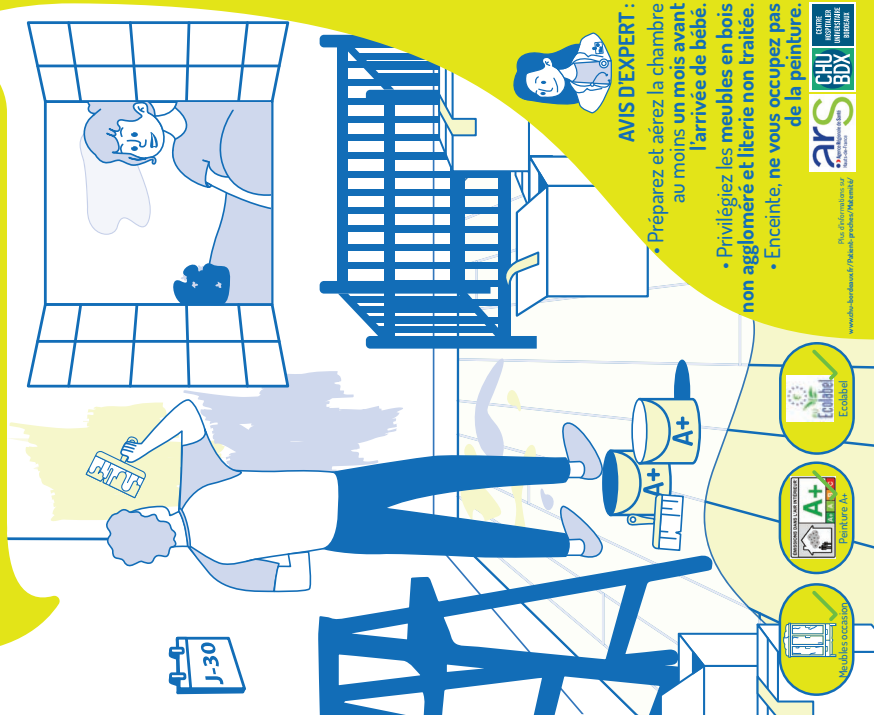
AVIS D'EXPERT :

- La plupart des produits ménagers sont inutiles et nocifs pour la santé.
- Utilisez des produits simples, vinaigre blanc, savon noir, bicarbonate, chiffons microfibrés...



Plus d'informations sur www.chu-bordeaux.fr/fr/ma-sante-pregnance

POUR MON ALIMENTATION, DES PRODUITS LAVÉS ET DE SAISON



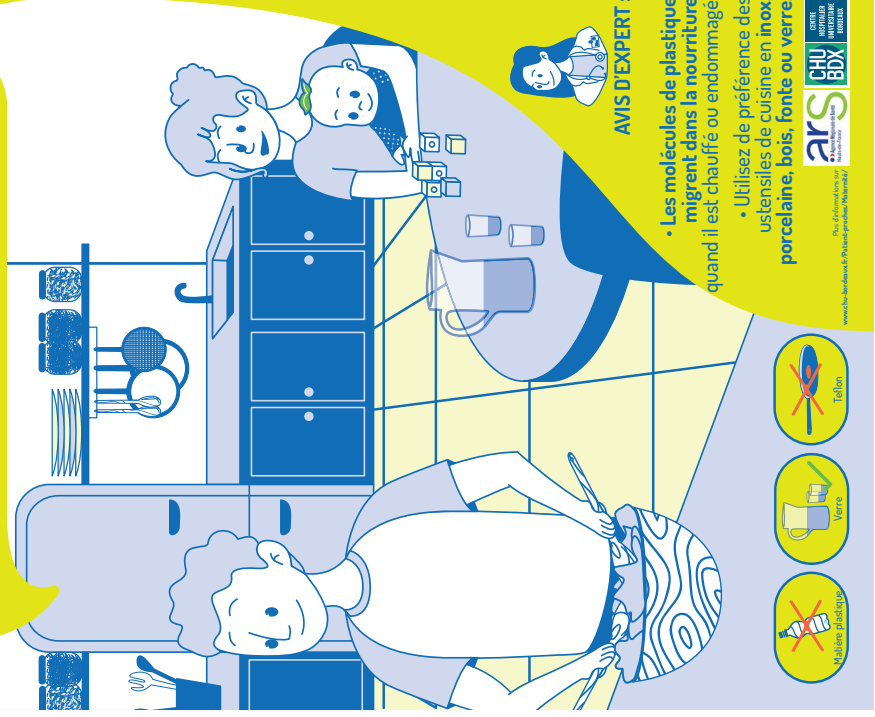
AVIS D'EXPERT :

- L'allaitement maternel est recommandé.
- Épluchez/lavez avant de consommer vos fruits et légumes de saison.
- Des petits poissons une fois par semaine (maquereaux, sardines, ...).



Plus d'informations sur www.chu-bordeaux.fr/fr/ma-sante-pregnance

LE PLASTIQUE N'A RIEN DE FANTASTIQUE



AVIS D'EXPERT :

- Les molécules de plastique migrent dans la nourriture quand il est chauffé ou endommagé.
- Utilisez de préférence des ustensiles de cuisine en inox, porcelaine, bois, fonte ou verre.



Plus d'informations sur www.chu-bordeaux.fr/fr/ma-sante-pregnance

Les rendez-vous de bébé

Sage-femme

À programmer idéalement dans les 48 h après la sortie, pour la surveillance du poids et de l'alimentation.

Si souhait de sortie précoce, ce RDV est obligatoire dès le lendemain de la sortie de maternité.

Pédiatre ou médecin généraliste habitué au suivi des nouveau-nés

Un examen médical pédiatrique est recommandé entre le 8^e et 10^e jour de vie de votre bébé.

En cas d'hospitalisation prolongée, cette consultation est faite à l'hôpital. Un RDV après la sortie de l'hôpital peut vous être recommandé.

PMI (protection maternelle et infantile)

Pour vous vous aider dans votre rôle de parents, vous donner des conseils de puériculture, surveiller la santé de votre enfant... une puéricultrice de la PMI peut passer à votre domicile ou se rendre disponible dans un lieu d'accueil de la MDSI de votre secteur.

Les rendez-vous de maman

La visite post natale

Elle se fait en général 6 semaines après l'accouchement.



**Retrouvez ce document sur le site internet
du CHU de Bordeaux : www.chu-bordeaux.fr**

Accueil > Patient & proches > Maternité > Conseils aux parents
après la naissance - CHU de Bordeaux



**Groupe hospitalier Pellegrin - Centre Aliénor d'Aquitaine
Place Amélie Raba-Léon 33076 Bordeaux cedex**