



# Le Retour à la maison



## Pour le bébé

Lavez-vous les mains avant chaque soin à votre bébé



## La toilette

Température de bébé :  
entre 36°5 et 37°5.

Température de l'eau :  
entre 37° et 37°5.

Commencer par la tête et terminer par les pieds. Shampooing doux quotidien.

Bien rincer et bien sécher au niveau des plis.

Pas de bain prolongé avant la chute du cordon.

Soins des yeux : compresses et sérum physiologique (ou eau minérale).

Nez : avec des pointes de coton roulé humide.

Oreilles : à l'aide d'un coton sec. Ne pas utiliser de coton-tige.

Ongles : attendre 1 mois avant de les couper (droit) avec des ciseaux à bouts ronds.



BIEN RINCER

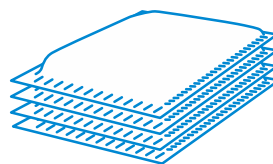


BIEN SÉCHER

## Les soins de cordon

A faire à chaque change.

- Le cordon n'est pas tombé : nettoyer la base du cordon avec des compresses stériles et la Biseptine.
- Le cordon est tombé (8-10 jours) : continuer à nettoyer l'ombilic pendant une semaine.



**NB : en cas de suintement ou de cordon malodorant, consulter votre médecin.**

## Les soins du siège

Changez votre bébé avant ou après chaque repas.

**Ne le laissez jamais seul sur la table à langer.**

Utilisez un gant de toilette bien propre, de l'eau et un savon neutre.

Bien laver, bien rincer, et bien sécher.

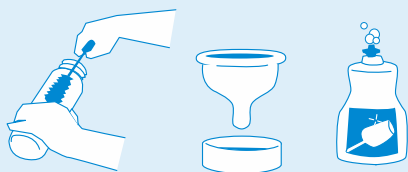
Si rougeur : appliquer de l'aloplastine.

Si suintement : appliquer de l'éosine et laisser le siège à l'air si possible.

Si persistance ou aggravation : consulter le médecin.

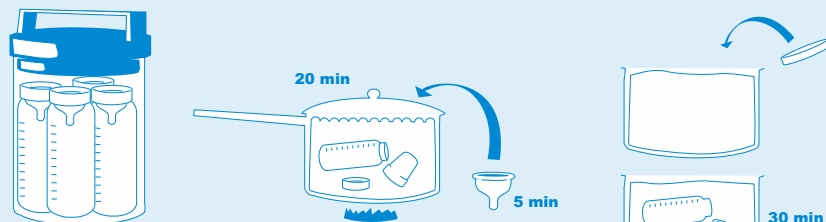


## L'alimentation au biberon



Se laver les mains.  
Bien laver le biberon, la tétine, le ca-  
puchon, la bague du biberon à l'eau et  
au produit vaisselle. Bien rincer.

**La stérilisation des biberons est conseillée pendant 4 mois.**



### A chaud :

- Stérilisateur du commerce, ou cocotte-minute : 8 mn
- Casserole : 20 mn d'ébullition pour les biberons, 5 mn pour les tétines.

### A froid :

Milton ou Solustérial ou comprimés pour stérilisation des biberons (en grande surface).

**Bien respecter la dilution du produit (lire notice).**

Faire dissoudre le comprimé avant de mettre les biberons.

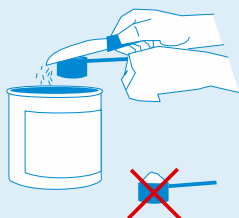
La solution est efficace en 30 mn. Elle est à changer tous les jours.

Rincer la tétine à l'eau minérale avant utilisation.

## Préparation des biberons



Mettre la quantité  
d'eau minérale  
nécessaire.



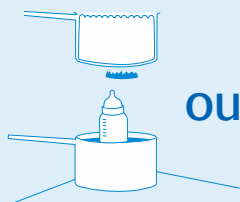
Remplir les mesures  
de poudre en arasant  
avec un couteau.



Ajouter la poudre  
dans l'eau.



Agiter le biberon  
en tournant.



ou



Faire chauffer l'eau dans une  
casserole puis y plonger le  
biberon quelques minutes.

Ou mieux, **utilisez un chauffe-  
biberon.**

N'utilisez pas le micro-ondes.

**Vérifiez que le lait est à bonne  
température.**

Il est important de bien respecter la reconstitution du lait en poudre afin d'éviter des troubles digestifs chez votre bébé : 1 mesurette pour 30 ml d'eau.



Pensez également à desserrer la bague du biberon  
pour faciliter la prise d'air.

Faites faire le rot à votre bébé en position verticale  
après le biberon pour éviter les coliques.

**Demandez un avis médical avant de changer de lait.**

## L'allaitement maternel

La composition du lait maternel varie au cours de la tétée et en fonction de la croissance du bébé. Le lait reste toujours adapté à ses besoins.

**Pour donner le sein, installez-vous confortablement et au calme.**



**Positionnez correctement votre bébé. Allaitez à la demande.**

**Surveillez la courbe de poids** de votre enfant (1fois/sem le 1<sup>er</sup> mois) et vérifiez la présence de plusieurs couches pleines tous les jours, le 1<sup>er</sup> mois.

Prise de poids moyenne de 150g par semaine (possible plus).

**Buvez régulièrement et reposez-vous.**

Si après quelques semaines, votre bébé réclame plus souvent le sein, ce n'est pas dû à la qualité de votre lait mais à une augmentation des besoins de votre enfant. Il suffit alors de stimuler la production de lait en donnant le sein plus souvent pendant 1 à 2 jours pour satisfaire sa demande.

En effet, les tétées plus fréquentes augmentent la production de lait.

Ayez une alimentation équilibrée. Ne faites pas d'excès.

La cigarette est à proscrire. Mais s'il vous est impossible d'arrêter, fumez après la tétée. Ne consommez ni alcool, ni drogue.

En cas de problème, n'hésitez pas à appeler le personnel de maternité ou une association de soutien à l'allaitement maternel (Leche league ou Solidarilait).



## Le sommeil

A la maison, respectez le rythme de sommeil de votre enfant.

Pendant les premières semaines, il ne différencie pas le jour et la nuit.

- couchez votre bébé sur le dos.
- pas d'oreiller, pas de couette. Préférez la gigoteuse.
- la température dans la chambre doit avoisiner les 19°C.
- évitez les peluches dans le lit (risque d'allergie). Préférez les jouets en tissu lavable.
- pensez à aérer la chambre quand le bébé n'y est pas.

**Ne pas fumer dans la chambre ni dans la maison de préférence.**

## Rythme des biberons à la sortie de maternité :

Le nombre de biberons est, en général, de 6 à 8 par 24h.  
La ration est à adapter en fonction de l'âge et du poids de l'enfant.

## Eveil :

Votre enfant a de nombreuses compétences.  
Aidez-le à les développer par : la parole, le toucher, le partage, les yeux, la musique...

## La surveillance médicale

Elle sera faite chez le pédiatre, votre médecin ou en PMI au minimum 1 fois par mois les 6 premiers mois.

La vitamine D est introduite dès la maternité.

Elle est à poursuivre tous les jours au retour à domicile.

En cas d'allaitement maternel exclusif, le médecin prescrira 1 ampoule de vitamine K1 par semaine à donner à votre bébé.

Pour connaître les jours et horaires des permanences de la Protection Maternelle et Infantile (PMI), appelez votre mairie.



### Les sorties

Un enfant peut sortir dès les premiers jours.

Cela dépend du lieu et des conditions climatiques.

Eviter les endroits surpeuplés, bruyants ou enfumés.

Protéger le du soleil. Ne jamais le laisser seul dans une voiture.

Le couvrir ou le découvrir comme pour un adulte.



### Le syndrome du bébé secoué

Le cerveau du bébé est fragile.

Toute mobilisation brutale de l'enfant, même en jouant (l'envoyer en l'air ou faire le cheval), peut être dangereuse.

En cas d'énerverment, savoir passer le relais.

## Pour maman

La douche quotidienne est recommandée.

Le bain est déconseillé dans les 3 semaines suivant l'accouchement car le col de l'utérus n'est pas encore complètement fermé.

Les soins locaux sont à poursuivre tant que les saignements persistent (environ 3 semaines).

En cas d'épisiotomie ou de déchirure, les fils tombent d'eux-mêmes. La cicatrisation du périnée est d'environ 3 semaines.

Le retour de couches a lieu 6 à 8 semaines après l'accouchement, ou plus tard, en cas d'allaitement maternel exclusif.

A cette période, vous pourrez commencer les séances de kinésithérapie.

L'ovulation peut survenir, avant le retour de couches, dès 3 semaines après l'accouchement, même en cas d'allaitement maternel. Pour éviter une nouvelle grossesse, vous pouvez utiliser, en attendant la visite post-natale :

- une contraception locale (spermicide ou préservatifs) efficacité de 85%
- une pilule progestative micro-dosée à prendre **tous les jours à heure fixe**.

Il est conseillé d'attendre 3 semaines pour la reprise des rapports sexuels.

La visite post-natale doit se faire au cours du 2e mois suivant l'accouchement. Vous pourrez alors envisager la reprise de votre pilule oestroprogestative habituelle, la pose d'un stérilet ou celle d'un implant progestatif. Votre gynécologue ou médecin vous conseillera.

Après une césarienne, ne portez pas de charges lourdes.

La douche est autorisée. Pas de bain jusqu'à cicatrisation complète.

Adoptez une alimentation équilibrée. Ne faites pas d'excès.

Pour réduire la fatigue, vivez davantage au rythme de votre bébé.

Il dort la journée, faites la sieste !

**Le personnel de la maternité vous souhaite  
un bon retour et reste à votre disposition**

**Pour les questions pratiques :**

Hôpital Saint-Vincent de Paul

Bd de Belfort - BP 387

59020 Lille Cedex

Tél. : 03 20 87 48 48

Demandez le poste 3359

groupe **Hospitalier**  
de l'Institut Catholique de Lille