

PREPARER LE RETOUR A LA MAISON



Service de maternité :

Infirmière puéricultrice : 01.34.06.69.12

Sage-femme : 01.34.06.69.10

INFO POUR BÉBÉ



Ces quelques conseils vont vous servir de repères après votre retour à domicile. Ils sont à adapter selon votre enfant et son propre rythme.

CONSEILS D'HYGIENE

**PENSEZ À BIEN VOUS LAVER LES MAINS
AVANT DE VOUS OCCUPER DE VOTRE BÉBÉ**

➤ LE BAIN

Le bain est donné 2 à 3 fois par semaine, le matin ou le soir (donné le soir, il peut apaiser et détendre votre enfant). Le bain peut-être donné 1 / 2 heure après les repas, sauf s'il s'agit d'un bébé qui vomit facilement.

Préparation :

Il est important de tout préparer à l'avance :

- les vêtements, les couches, la serviette de bain
- les produits pour le bain
- la température de la pièce doit être à environ 22°c
- la température du bain doit être à 37°c (utiliser un thermomètre de bain).

Petits conseils :

- Continuez à surveiller la température de votre bébé en axillaire (sous le bras). Selon le type de thermomètre il faut rajouter 0,2 ou 0,5° ⇒ se référer à la notice. La première semaine de vie la température est comprise entre 36,5°C et 37,5°C ⇒ si la température est inférieure à 36°5 : ne pas donner le bain et réchauffez votre enfant en le couvrant (bonnet, brassière, turbulette, chaussettes ...) Recontrôlez la température 2 heures plus tard. Si la température est anormalement basse ou haute vous pouvez recontrôler en rectal.
- Savonnez votre enfant de préférence avec un savon liquide adapté en allant du plus propre au plus sale. Ne pas oublier le cordon.
- Mettez suffisamment d'eau dans la baignoire et bien immerger votre enfant. Les sièges de bain ne sont pas indispensables et nécessitent, quel que soit l'âge de votre enfant, une surveillance rigoureuse.
- Bien sécher en insistant dans les plis cutanés pour éviter les coupures.
- En cas de peau sèche, vous pouvez utiliser une crème hydratante et émolliente (voir en para pharmacie) à appliquer sous forme de massage (☺ ne pas utiliser de lait de toilette). Habillez votre enfant rapidement pour éviter qu'il ne se refroidisse. Adapter ses vêtements en fonction de la saison, de sa température et de la température de la maison.

Remarque :

Maman a chaud⇒ j'ai chaud, découvrez-moi.

Maman a froid⇒ j'ai froid, couvrez-moi.

Les soins du visage :

- Nettoyez les yeux s'ils coulent ou sont collés, avec des compresses stériles et du sérum physiologique
- les oreilles : avec du coton sec (n'utilisez pas de coton tige)
- Le nez : nettoyez en cas de rhume, de nez sale après un vomissement ...mais en aucun cas de façon systématique. Il vous faudra du sérum physiologique et du coton.

➤ LE CHANGE

Il est effectué avant ou après chaque repas en fonction du rythme de votre bébé.

Remarque : Si je m'endors pendant le repas, change-moi pour me stimuler !!!

Préparation :

- coton ou gant de toilette (à changer au moins tous les jours)
- savon liquide adapté à la toilette de bébé (sans paraben)
- serviette de toilette
- couches
- crème pour le change si nécessaire

Petits conseils :

Savonner le siège du haut vers le bas.

- Pour la toilette des petites filles, écarter les grandes lèvres et nettoyer de l'avant vers l'arrière en un seul passage (prévention des infections urinaires)
- Pour les petits garçons, ne pas décalotter avant l'avis de votre médecin.

Rincer et bien sécher en insistant sur les plis cutanés

➤ SOINS DU CORDON

A effectuer 2 fois/jour jusqu'à la cicatrisation complète (8 à 10 jours) ou en cas de cordon souillé.

- * Si le cordon n'est pas tombé : Nettoyer avec une compresse imbibée de chlorexidine* puis protéger avec une compresse sèche.

Si le cordon est tombé (pendant 8 à 10 jours) : Nettoyer avec une compresse imbibée de chlorexidine en insistant sur les petites peaux ou croûtes.

Protéger avec une compresse sèche que vous maintiendrez avec la couche. Les bandes ombilicales ou les filets ne sont pas nécessaires.

Remarque :

Les selles : leur fréquence varie selon l'alimentation de votre enfant.

- **Au sein** : Votre enfant peut avoir 2 à 10 selles par jour liquides et jaunes d'or, mais il peut, après le premier mois, ne pas avoir de selles pendant plusieurs jours (3, 4 jours). Demandez un avis médical si votre enfant vous paraît douloureux, ballonné ou s'il vomit.
- **Au biberon** : Transit variable en fonction des enfants. Selles moulées, jaunâtres.

Les pertes vaginales sont fréquentes chez les petites filles la première semaine et peuvent avoir un aspect sanglant.

L'ALIMENTATION

C'est la source principale de satisfaction entre vous et votre enfant. Quel que soit le mode d'alimentation choisi (maternel ou artificiel), celui-ci se fera à la demande c'est à dire en réponse à ses besoins.

La fréquence des tétées ou biberons est au minimum de 5 à 8 par 24 heures.

➤ LE BIBERON

Utilisez du lait 1^{er} age jusqu'au 5^e mois de votre enfant. Les différentes marques de lait sont à peu près équivalentes mais il est conseillé de conserver la même marque si votre enfant n'a pas de problème digestif (pour les laits dits de régime, demandez un avis médical).

Préparation :

Il est indispensable de se laver les mains avant la préparation du biberon et de nettoyer correctement le plan de travail.

- Pour reconstituer le biberon, mettre **une mesure rase de lait pour 30 ml d'eau** adaptée à la préparation des biberons (**Pas de demi-mesure !**)
- Les biberons peuvent se faire pour toute la journée à condition de conserver les biberons au réfrigérateur et de les faire tiédir au dernier moment. (Évitez le micro onde = risque de brûlure).
- Si vous les faites au fur et à mesure, vous pouvez les donner à température ambiante ou les faire tiédir.

Une fois reconstitué, le biberon se conserve maximum 1 heure à température ambiante.

Dés que vous sentez que votre enfant réclame plus, augmentez la ration de 30g afin de ne pas faire de demi-mesure. Sachez que l'appétit peut varier d'un biberon à l'autre

Remarque :

SI VOUS ME FORCEZ À TERMINER MON BIBERON, JE RISQUE DE VOMIR !

Entretien :

La stérilisation n'est plus indispensable en dehors des collectivités. Le plus important est le lavage immédiat du biberon et de la tétine (endroit et envers) après utilisation à l'aide d'un goupillon et d'un produit détergent, suivi d'un rinçage abondant à l'eau. Ensuite, faites sécher sur un plan propre et refermer le biberon. Ne jamais laisser traîner un biberon non fini, le laver tout de suite pour éviter la prolifération microbienne.

➤ L'ALLAITEMENT MATERNEL

Un guide vous sera distribué dans le service

➤ LE POIDS

A la sortie, il est conseillé de faire peser votre bébé une fois par semaine le premier mois puis au rythme des visites médicales (un enfant prend en moyenne 20 à 30 g par jour). Vous pouvez effectuer ces pesées dans le centre de PMI (protection maternelle et infantile) où vous pourrez, en plus, bénéficier des conseils d'une puéricultrice.

Si vous allaitez, il n'est pas nécessaire de le peser avant et après chaque tétée (si votre enfant mouille bien ses couches 5 à 6 fois par jour ⇒ tout va bien)

➤ LES VITAMINES

La vitamine D : elle sert à fixer le calcium pour renforcer le squelette et la dentition. Elle se donne sous forme de gouttes (4) une fois par jour jusqu'à 18 mois. Le premier flacon est fourni par le service de maternité. Votre médecin traitant renouvellera le traitement.

La vitamine K : elle a une action sur la coagulation du sang pour prévenir les maladies hémorragiques. Elle se donne, par la bouche, sous forme d'ampoule à la naissance et au 3^e jour, puis une fois par semaine, les 3 premiers mois, pour les enfants alimentés exclusivement au sein (le lait artificiel est déjà supplémente en vitamine K).

PETITS PROBLEMES SOUVENT RENCONTRES

➤ ÉRYTHEME FESSIER

Il peut aller de la simple rougeur au saignement avec parfois l'apparition de boutons.

- simple rougeur : laver à l'eau tiède et au savon à chaque tétée ou à chaque selle, bien rincer et sécher puis appliquer une crème protectrice pour érythème fessier.
- Rougeur et éruption : lavage à l'eau tiède, savonnage, séchage et application d'un cicatrisant et asséchant (demander conseil à votre médecin ou pharmacien)
- Siège suintant : lavage au savon doux puis séchage du. Mettre le plus possible le siège à l'air après application d'un produit cicatrisant et asséchant (type « Uriage Bariaderm cica-spray ou Aderma cytelium...)
- Consultez un médecin s'il n'y a pas d'amélioration après une semaine

➤ ICTÈRE (jaunisse)

Vers le 4^{ème} jour de vie, votre bébé peut encore manifester une coloration jaune de la peau ainsi que du blanc de l'oeil, c'est l'ictère physiologique. Quand ses urines seront plus foncées, l'ictère diminuera. Si la coloration de la peau est importante, si votre bébé est très fatigué, si les selles sont parfois blanches vous devez consulter votre médecin rapidement.

➤ DIARRHÉE

Il s'agit de plusieurs selles liquides sans matière (comme de l'eau) et anormalement rapprochées (chez un bébé qui n'est pas au sein). Dans ce cas, consultez rapidement votre médecin.

➤ CONSTIPATION

Il s'agit de selles anormalement dures et absentes depuis 48 heures **sauf en cas d'allaitement**. Vous pouvez faire un ou plusieurs biberons avec de l'eau HEPAR (maximum 3 par jour). Les massages abdominaux peuvent aussi soulager le bébé (masser le ventre du plat de la main dans le sens des aiguilles d'une montre). Ne pas utiliser le thermomètre pour déclencher l'émission de selles

➤ COLIQUES DU NOURRISSON

C'est un inconfort digestif (du à une immaturité du tube digestif) plus ou moins intense, pouvant se manifester à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit. Elles peuvent durer 3 mois avec un maximum autour de 6 semaines.

Profitez d'un câlin pour lui faire un massage abdominal ou le prendre sur vos genoux, installé sur le ventre, ou encore le mettre en position du « bouddha »

➤ VOMISSEMENTS ET REJETS

Il faut faire la différence entre rejets et vomissements. Le vomissement est le renvoi important de liquide contenu dans l'estomac alors que le rejet est plus anodin de par la petite quantité renvoyée. Rejets ou vomissements fréquents associés à d'autres signes (pleurs, fièvre, diarrhée, douleurs) vous feront consulter votre médecin.

Faire un lavage de nez après un vomissement par le nez.

➤ HYPERTHERMIE

On parle d'hyperthermie quand la température rectale dépasse 38°.

Il faut alors découvrir l'enfant, lui donner à boire (lait artificiel ou maternel), vérifier que la température de la chambre ne dépasse pas 19°, que le lit ne soit pas à côté du radiateur ou que le bébé ne soit pas en plein soleil. **Reprenez la température au bout d'une heure, si elle est toujours supérieure à 38°, consultez votre médecin ou présentez vous rapidement aux urgences pédiatriques (surtout le premier mois).**

➤ LES CROUTES DE LAIT

Ces croûtes apparaissent sur la tête du bébé, elles sont blanches et grasses. Non traitées, elles s'étendent sur le cuir chevelu. Ramollissez-les le soir, à l'aide de liniment oléo-calcaire ou de vaseline. Et lavez-lui les cheveux le lendemain matin avec un shampoing doux en massant bien.

Ces croûtes n'ont rien à voir avec l'alimentation

➤ LE HOQUET

Il est fréquent et banal après le biberon. Il passera tout seul. Peut-être vous souvenez-vous de soubresauts dans votre ventre : C'était déjà le hoquet !

CONSEILS DIVERS

➤ LE SOMMEIL

Ses phases de sommeil sont courtes, elles durent trois à quatre heures. Alors que l'enfant grandit, les phases de sommeil s'allongent mais elles sont moins nombreuses et laissent une place plus grande aux périodes d'éveil.

Couchez-le sur le dos sur un matelas ferme. N'utilisez pas de couettes, couvertures ou oreillers. Il vaut mieux utiliser une turbulette ou un surpyjama.

Chaque enfant à son rythme propre. Il existe des grands et des petits dormeurs. Essayez d'être attentif aux signes de fatigue de votre enfant et de respecter le temps de sommeil dont il a besoin.

En fin de journée et en début de nuit, il est fréquent que votre bébé pleure. Ces cris correspondent à une phase de veille (agitée) qui va précéder le sommeil. Essayez de le calmer (bercement, sein, bain, musique ...) : souvent rien ne marche. Ces cris peuvent vous agresser, vous n'y êtes pour rien. Si vous n'arrivez pas à le calmer, Laissez le pleurer, il finira par s'endormir.

Une information est organisée 2 fois par mois par une consultante en sommeil. Ces groupes sont accessibles à tous les parents. Pour les dates, se renseigner dans le service.

NE SECOUEZ JAMAIS UN BÉBÉ

➤ LA CHAMBRE

Vous l'avez rêvé calme, claire, gaie... Aménager le coin du bébé, c'est lui préparer un nid. Douillet, d'abord. Le bébé a besoin d'une sorte de cocon comme un nouvel utérus. Ne le mettez pas dans un trop grand lit, il se sentirait perdu, utilisez le couffin ou la nacelle du landau. La tête du lit doit être dégagée = pas de peluches, ni de coussins autour de la tête de bébé.

Placez le lit loin des rayons du soleil, du radiateur et des courants d'air.

En décorant le lit, pensez à la curiosité, à l'éveil de votre bébé.

Profitez de l'absence de bébé pour aérer la chambre.

La température de la chambre doit être aux environs de 18 à 19°

➤ LES BESOINS DE BÉBÉ

S'il est éveillé et qu'il pleure sans avoir faim, il a peut-être besoin d'un câlin
les câlins ne sont pas de mauvaises habitudes !

Plus on est proche de la naissance, plus il a besoin de se sentir en sécurité dans les bras : besoin de retrouver un contact charnel qu'il a connu pendant la grossesse. Il s'autonomisera petit à petit. Il faut respecter son besoin de contact charnel et son besoin d'autonomie.

Ne pas oublier que la fumée de cigarette est très nocive pour les poumons de votre enfant.

NE FUMEZ PAS À CÔTÉ DE BÉBÉ

➤ LES SORTIES

Elles peuvent se faire dès la sortie de l'hôpital de façon progressive.

Évitez les sorties par grand froid, quand il fait trop chaud ou par temps très humide et dans les lieux publics (centre commercial, transport en commun...)

Couvrir ou découvrir votre bébé en fonction de la température extérieure.

NE LAISSEZ JAMAIS VOTRE ENFANT SEUL

À LA MAISON OU DANS LA VOITURE

➤ LES MODES DE GARDE

La mairie, les puéricultrices de PMI ou l'assistante sociale de votre quartier pourront vous renseigner.

➤ LE SUIVI MÉDICAL

Une **première visite est nécessaire entre le 8^{ème} et 10^{ème} jour** par un pédiatre ou un médecin généraliste, de ville ou de PMI. Puis au rythme d'une consultation tous les mois la première année.

AYEZ TOUJOURS LE CARNET DE SANTÉ

DE VOTRE ENFANT AVEC VOUS

EVEIL ET JEUX

A la sortie de la maternité, votre bébé a besoin de sommeil et de calme, puis petit à petit, il va commencer à s'éveiller. Les parents demandent souvent comment le stimuler correctement.

➤ LES DIFFERENTES POSTURES

Le sommeil se fait exclusivement sur le dos pour une question de sécurité mais quand vous êtes avec lui et qu'il est réveillé, il est important de varier les positions au cours de la journée.

La position sur le dos est la plus utilisée car elle permet de présenter des jouets à l'enfant (portique, mobile...) qui peut découvrir l'espace en bougeant la tête et faire connaissance avec ses mains. Vous pouvez aussi, de temps en temps, le mettre sur le ventre, en restant près de lui, pour l'aider à renforcer les muscles de la nuque et du dos. Le jeu lui permettra une autonomie et une découverte motrice en roulant puis en rampant. Entourez-le, dès son plus jeune âge, de jouets et d'objets adaptés à ses capacités.

➤ ET LE TRANSAT !!

OUI, cela rehausse l'enfant pour qu'il découvre l'espace environnant. Le transat doit avoir un fond souple afin d'épouser le dos naturellement rond de l'enfant. Il faut toujours l'attacher et corriger régulièrement sa position pour éviter qu'il ne s'écrase sur le côté.

LE TRANSAT EST TOUJOURS POSÉ AU SOL

➤ LES BRAS DE PAPA ET MAMAN

Mais bien sûr !!!

Pendant la journée alternez des moments dans le transat, de jeux avec papa et maman (en alternant dos / ventre), de câlins et de découvertes. N'hésitez pas à porter votre enfant (écharpe de portage ou porte bébé), car le contact est rassurant pour votre enfant.

Ce sont tous ces moments qui font la richesse des stimulations.

Au bout de 15 à 30 minutes de jeux, bébé s'agite, s'énerve ou pleure, c'est qu'il est fatigué. Pensez à le recoucher.

➤ QUELQUES IDÉES DE JEUX

- Mobiles
- Tapis d'éveil pour les jeux.
- Portique pour les jeux sur le dos ou dans le transat.
- Jeux à accrocher sur le « cosy » si vous utilisez souvent la voiture.
- Hochets de couleurs vives et légers.

Choisissez toujours un jouet adapté à son âge et à la norme européenne





CONSEILS POUR MAMAN

Vous prendrez votre température durant les trois jours qui suivent votre retour a domicile.

CONSEILS D'HYGIÈNE

➤ SOINS DU PÉRINÉE

- Les pertes de sang vont être de durée variable : entre 4 et 6 semaines sans caillot et sans odeur. Il vous sera nécessaire de faire une toilette avec de l'eau et un savon doux, adapté à la toilette intime, au moins trois fois par jour selon l'abondance des saignements.
- Si vous avez des fils non résorbables, ils seront retirés au cinquième jour par une infirmière à domicile ou une sage femme.
- Les fils résorbables partiront dans un délai de trois semaines environ.
- En cas de douleurs ou de mauvaise cicatrisation, les soins pourront se faire avec un savon adapté et une crème cicatrisante, après l'avis de la sage-femme ou de votre médecin traitant.

➤ CÉSARIENNE

- L'ablation des fils ou des agrafes s'effectue au septième ou huitième jour (par une sage-femme ou une infirmière DE).
- Vous pouvez prendre une douche journalière mais pas de bain pendant trois semaines. La période de convalescence sera de trois semaines : repos, ne pas porter de charges lourdes, éviter de conduire pendant dix jours...

QUE DE BOULVERSEMENT ! ...

➤ BABY BLUES

- Il peut se manifester 3 ou 4 jours après l'accouchement par des pleurs, des émotions contradictoires. C'est un événement fréquent sans gravité qui disparaît en quelques jours.
- Il est normal de vous sentir très fatiguée. Prenez vite l'habitude de dormir en même temps que bébé. Si vous avez peu d'appétit, faites plusieurs collations dans la journée.
- Pensez à demander de l'aide à l'entourage, votre conjoint, votre famille ou aux organismes concernés*, pour les tâches ménagères ou la prise en charge ponctuelle des aînés.
- Si vous ressentez une incapacité à vous occuper de votre bébé avec un sentiment de culpabilité, une fragilité excessive une tristesse non justifiée, ne rester pas seule. Vous pourrez appeler la maternité qui pourra vous orienter vers un(e) psychologue ou un autre professionnel.

➤ MESSAGE POUR LES PÈRES

Sachez qu'il est normal qu'une mère soit très proche de son nouveau né, et **ne semble préoccupée que par lui**. C'est une étape indispensable et naturelle qui va progressivement s'atténuer en quelques mois. Vous pouvez néanmoins beaucoup l'aider en comprenant sa fragilité, en la soutenant dans ses choix, en assurant des tâches matérielles. C'est l'objectif du congé de paternité (14 jours).

*voir liste des numéros utiles

ET APRÈS ...

➤ LA RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

Après l'accouchement les muscles du périnée sont affaiblis. Une gymnastique abdominale trop précoce peut être responsable d'un prolapsus (ou « descente d'organes ») ou d'une incontinence urinaire.

Pour retrouver une bonne tonicité musculaire de votre périnée, pratiquez chaque jour des contractions anales (⇒ contraction du périnée)

➔ Effectuez une contraction anale maintenue pendant 5 secondes dans les positions couchée, assise et debout, aussi souvent que possible dans la journée.

Pour retrouver un verrouillage périnéal efficace, n'oubliez pas que tout effort (tousser, éternuer, soulever une charge ...) doit s'accompagner en même temps d'une contraction du périnée.

La sage-femme de maternité reste à votre disposition pour vous expliquer les mouvements.

Des séances de rééducation seront prescrites, lors de la consultation post-natale 6 à 8 semaines après la date d'accouchement, après une évaluation par le médecin ou la sage-femme de la tonicité des muscles du périnée. N'oubliez pas de signaler, lors de cette consultation, toute perte urinaire involontaire à l'effort (toux, éternuements ...)

ATTENTION :

Cette rééducation ne doit pas être débutée avant le 2^{ème} mois après l'accouchement.

➤ LE RETOUR DE COUCHES

On appelle retour de couches les premières règles qui suivent l'accouchement. Celles ci surviennent 4 à 6 semaines après la naissance si vous n'allaites pas. Elles seront plus tardives s'il y a un allaitement maternel exclusif. Le retour de couches signifie que quatorze jours avant une ovulation a eu lieu, la fertilité a repris. Pour éviter une grossesse il faudra envisager une contraception dès la sortie de maternité.

UN RISQUE DE GROSSESSE EXISTE AVANT LE RETOUR DE COUCHES

➤ CONTRACEPTION

Avant le départ de la maternité une sage-femme vous informe et peut vous prescrire une contraception.

- Pilule micro dosée: nécessite dix jours de prise quotidienne avant d'être efficace. La prise doit être continue, sans arrêt et à heure régulière.
- Préservatif
- Contraception locale chimique

A la visite post natale, une nouvelle contraception pourra être envisagée (pilule, stérilet, implant...).

Contraception d'urgence:

- **Norlevo®** en vente libre en pharmacie.

➤ VIE SEXUELLE

La reprise de la vie sexuelle dépendra de l'arrêt des pertes sanglantes (lochies), de la guérison de l'épisiotomie ou des déchirures, et de la disparition d'éventuelles douleurs. En général la cicatrisation complète se fait entre deux et trois semaines.

Une sécheresse vaginale peut exister, c'est un phénomène passager, il suffira d'utiliser un lubrifiant avant les rapports. L'essentiel est de respecter votre état général et vos propres désirs. Parlez avec votre conjoint et mettez en avant toutes les facettes de la sexualité (caresses, jeux amoureux, massages...) en cas de difficulté de reprise des actes amoureux.

➤ VISITE POST NATALE

Elle a lieu 6 à 8 semaines après l'accouchement. Cette consultation avec un gynécologue ou une sage-femme vous permettra de refaire le point sur votre méthode de contraception et d'en changer éventuellement (pose d'un stérilet par exemple).

Vous ferez également le point sur la tonicité de votre périnée.

- Prescription de séances de rééducation périnéale (manuelles et/ou par électro stimulation) avec une sage-femme ou un kinésithérapeute.
- Prescription des dix séances de rééducation abdominale. La validité est d'une année, vous pouvez donc attendre d'avoir perdu quelques kilos et trouvé un mode de garde pour bien profiter de cette remise en forme.

Notes personnelles



Liste des téléphones de PMI
--

Deuil	01.34.33.55.90
Cormeilles	01.34.33.53.25
Domont-Ecouen-Ezanville	01.34.33.58.60
Epinay	01.71.29.43.35
St Brice	01.34.33.58.10
Enghien	01.39.34.23.31
Franconville	01.34.33.57.26
Montmagny Groslay	01.34.28.84.66
Montmorency	01.34.33.55.75
Saint-Gratien	01.34.33.56.30
Taverny	01.34.33.57.35
Beaumont	01.34.33.59.01
Saint-Leu	01.34.33.57.70
Herblay	01.34.50.02.40
Beauchamp	01.34.33.53.60
Sarcelles	01.34.33.83.40
Pierrelaye	01.34.33.53.70
Bessancourt	01.30.40.83.97
Soisy-sous-Montmorency	01.39.59.04.19
Montigny	01.34.33.53.50
Bouffémont	01.39.91.14.41
Sannois	01.39.81.02.62
Ermont	01.34.33.57.90
Eaubonne	01.34.33.57.80

LISTE DES TELEPHONES UTILES

Aide aux mères	AFAD (services d'aide à domicile)	01.48.41.75.43 01.48.13.04.78 01.39.91.48.15
Service social	Secrétariat	01.34.06.63.16
Psychologue	Mme Margez	01.34.06.60.00 Poste 75.87
Sage-femme consultante en lactation IBLC	Muriel Terrières	01.34.06.65.57 (répondeur)
Service des urgences pédiatriques et gynécologiques	Rez-de Chaussée Bâtiment E. Bourgeois	01.34.06.61.61
Service des urgences obstétricales	Bâtiment E. Bourgeois 1 ^{er} étage	01.34.06.69.14 01.34.06.69.15
Sites Internet	www.maman-blues.org www.lllfrance.org www.mamancherie.ca www.ecoledesparents.org	
Allo Allaitement Val d'Oise de 18h à 22h, 7jour/7jour	0 800 800 315 Numéro vert gratuit depuis un téléphone fixe	

PREPARATION DES BIBERONS



Se laver soigneusement les mains

Préparer le matériel et les produits sur le plan de travail propre :



Lait



Eau



Assiette pour poser
le couteau servant
à araser



Biberon



Mesurette

Verser d'abord l'eau puis ajouter le lait en poudre :

1 DOSE DE LAIT EN POUDRE POUR 30 ml D'EAU



Agiter le biberon en le faisant rouler entre les mains
(Ne pas secouer de haut en bas)

CONSEILS DE SORTIE

- **Pensez à vous procurer (en grande surface ou en pharmacie) :**
 - Un thermomètre électronique
 - Chlorexidine aqueuse en dosettes pour les soins du cordon
 - Des compresses stériles
 - Du sérum physiologique en dosettes pour les soins des yeux et du nez
 - **Gardez le flacon de vitamine D (Zyma D) donné à la maternité : 4 gouttes par jour jusqu'à 18 mois.**
 - **En cas d'allaitement maternel exclusif (si votre enfant ne prend pas de biberons de lait artificiel chaque jour) : ne pas oublier de donner une ampoule de Vitamine K par semaine (prendre comme jour de référence le jour de l'accouchement) pendant 5 semaines.**
- ⇒ **Effectuez une visite chez votre médecin traitant ou pédiatre entre le 8^{ème} jour et le 15^{ème} jour après la naissance puis 1 fois par mois la première année.**
- ⇒ **Faites peser votre enfant une fois par semaine le premier mois (si possible à la PMI)**
- ⇒ **EN CAS DE FIÈVRE (TEMPÉRATURE SUPÉRIEURE A 38°C) AVANT L'AGE D'UN MOIS, SE PRÉSENTER LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE AUX URGENCES PÉDIATRIQUES.**

