

## GUIDE DE SORTIE

Vous trouverez dans ce livret :

- des conseils pour votre retour à la maison,
- des coordonnées de personnes ressources en cas de besoin.



Credit photo : Fotolia

Magh2 code 123022

## VOUS VENEZ D'AVOIR UN ENFANT. FÉLICITATIONS !

Toute l'équipe de la maternité vous a accompagnés lors de la naissance et pendant votre séjour, nous avons essayé, avec nos différentes sensibilités, de vous apporter soutien et conseils.

Aujourd'hui, le retour à la maison approche... la fatigue, les doutes et les émotions vous submergent peut-être.



### FAITES-VOUS CONFIANCE !

Votre enfant est unique et vous seuls, parents, serez à même de le faire grandir avec vos propres convictions.

Rappelez-vous bien que les parents parfaits n'existent pas ; faites pour le mieux, en respectant les règles de sécurité.

Toutefois, ce document va permettre de vous rappeler quelques conseils relevant du « bon sens » et de vous indiquer les personnes ressources vers qui vous tourner en cas de besoin.

## AUTOUR DU BÉBÉ

### L'environnement

Les pièces de vie et la chambre :

- aérer quotidiennement,
- ne pas fumer,
- utiliser, si besoin, un humidificateur d'air si le chauffage est électrique,
- température idéale entre 19 et 20°C.

### Le lit de bébé

- Bébé dort sur le dos, au chaud dans une turbulette (pas d'oreiller, pas de couette, ni de couverture...).
- Le matelas doit être ferme, posé à plat, sans « tour de lit ».
- Pour aider à différencier jour et nuit, fermer les volets uniquement la nuit.
- Ne mettez pas de peluche ni de jouet près du visage de bébé.

**RESPECTEZ SES RYTHMES  
DE SOMMEIL : ILS SONT  
TRÈS IMPORTANTS**

## Les sorties

Elles sont possibles dès le retour à la maison, à condition que le temps le permette. Évitez la pluie, le brouillard, le grand vent, les grosses chaleurs ou le gel.

Bébé préfère les lieux calmes aux grands magasins et aux bains de foule.

**En hiver**, choisissez les heures les plus chaudes et couvrez-le bien (bonnet, moufles et vêtements chauds).

**En été**, évitez les heures les plus chaudes de la journée (12h -16h). Si toutefois, vous devez sortir avec votre enfant, pensez au chapeau, aux lunettes de soleil adaptées et à la crème solaire (indice 50). Donnez-lui à boire : s'il prend le biberon, proposez de l'eau régulièrement ; si vous l'allaitez, proposez-lui le sein plus souvent.

Ne couvrez pas votre landau avec un linge afin que l'air circule.

## Pour les trajets en voiture

Son confort et sa sécurité priment !

Votre bébé doit être attaché dans un siège homologué par la sécurité routière et adapté à son âge.

Si le trajet est long, faites de nombreuses pauses.

Si vous devez faire du dénivelé, pensez à vous arrêter s'il pleure pour faire téter votre enfant à la montée et à la descente. En effet, les tympans d'un nouveau-né peuvent être sensibles aux différences de pression.

Évitez de circuler pendant les heures les plus chaudes de la journée et proposez-lui à boire même s'il ne réclame pas. Mettez des pare-soleil aux vitres du véhicule.

## La toilette

Elle doit être un moment de contact privilégié.

- Ne le laissez jamais seul sur la table à langer ou dans la baignoire.
- Ne le laissez jamais seul avec votre animal de compagnie.
- Maintenez un contact physique ferme si vous devez vous détourner ou attraper quelque chose.
- Ne vous laissez pas distraire (par les aînés, le téléphone, la sonnette d'entrée, l'animal de compagnie...).
- La pièce doit être chauffée à 23 – 24°C, et la température de l'eau à 37°C, mesurée avec un thermomètre de bain.
- Poursuivez les soins du cordon même après qu'il soit tombé, comme à la maternité, jusqu'à cicatrisation complète.
- Après ou avant le bain, n'oubliez-pas les soins du visage.
- Ne lui coupez ou limez pas les ongles avant 1 mois.
- Ne cherchez pas à décalotter votre petit garçon sans l'accord du médecin qui le suit.

**ATTENTION A SA  
SÉCURITÉ !**



## L'alimentation



Durant les 4 à 5 premiers mois, l'alimentation de votre enfant sera exclusivement lactée.

Si vous nourrissez votre bébé au sein, vous pouvez vous reporter à la fiche de conseils sur l'allaitement maternel.

Pour le nourrir au biberon, un lait pour nourrisson dit « de premier âge » vous sera conseillé par le pédiatre.

Nous vous recommandons d'augmenter les quantités de lait, progressivement, en respectant les proportions entre l'eau et la poudre de lait : 30ml d'eau pour 1 mesure rase de lait.

Les quantités de lait bu peuvent varier d'un enfant à l'autre et d'une tétée à l'autre.

Observez le transit (selles et urines) de bébé, qui varie selon son alimentation ; cela permet de s'assurer que le bébé mange en quantité suffisante.

N'oubliez pas la vitamine D, ainsi que l'ampoule de vitamine K1 à 1 mois si vous allaitez votre bébé au sein.

## Les pleurs et le portage de bébé

Un bébé peut pleurer de jour comme de nuit. C'est sa manière à lui de s'exprimer. Les caprices n'existent pas pendant les premiers mois de vie. Ce peut être parce qu'il a faim, qu'il a sommeil, besoin d'être changé, besoin de câlin ou de contact... Si rien ne le calme, envisagez qu'il puisse être malade. Pour l'apaiser, vous pouvez essayer de le bercer, de le promener de le prendre en peau à peau ou encore de le masser doucement.

### **NE SECOUEZ JAMAIS VOTRE BÉBÉ !**

Que ce soit par jeu, parce qu'il fait un malaise ou parce que vous êtes excédé(e). Cela peut entraîner des séquelles graves et irréversibles sur son cerveau. Si vous êtes énervé(e) ou fatigué(e) par ses pleurs, confiez-le à un proche.

## Les consultations chez le médecin

Vous pouvez vous rendre chez un pédiatre, un médecin généraliste ou à la consultation gratuite du service de PMI (Protection maternelle et infantile) dans un centre polyvalent d'action sociale dont nous vous avons fourni la liste.

Des visites médicales sont conseillées tous les mois jusqu'à l'âge de 6 mois, puis régulièrement.

Deux visites sont obligatoires, celles du 9ème et 24ème mois, et font l'objet d'un certificat de santé.

Lors des visites, le médecin, vous renseignera sur le développement psychomoteur, le sommeil, l'évolution de l'alimentation, les vaccinations à effectuer... Vous trouverez aussi beaucoup d'informations dans le carnet de santé de votre enfant.

En centre de PMI, la puéricultrice vous informera sur les soins de puériculture, l'alimentation, l'éducation et les modes de garde. Elle pèsera aussi votre enfant.

## CONSULTEZ RAPIDEMENT SI VOTRE ENFANT :

- a de la fièvre (>38°C) ou une température trop basse (<36,5°C),
- est gêné pour respirer,
- a de la diarrhée (selles brutalement plus liquides et plus fréquentes) surtout si associée à des vomissements,
- n'a plus de selles pendant 48H pendant la 1ère semaine de vie,
- a une jaunisse qui s'aggrave,
- a un comportement inhabituel : très agité, cris aigus ; ou au contraire peu réactif et cris faibles.



## EN CE QUI VOUS CONCERNE

### La visite post-natale

C'est un rendez-vous obligatoire qui consiste à s'assurer du bon rétablissement de l'organisme dans les semaines qui suivent la naissance. Il permet aussi de rediscuter du vécu de l'accouchement, du suivi de la contraception et de l'allaitement.

Le rendez-vous est à prendre dès la sortie pour être fixé 6 à 8 semaines après la naissance.

En cas d'accouchement normal sans complication, il est à prendre avec la sage-femme ou le gynécologue qui vous suit habituellement.

En cas de césarienne ou de grossesse ou d'accouchement « difficile », il est préférable de revoir le gynécologue qui a réalisé la césarienne ou un des gynécologues de la maternité.

### La rééducation périnéale

La grossesse et l'accouchement, qu'il soit par voie basse ou par césarienne étirent les fibres musculaires du périnée dont le rôle de maintien est mis à mal.

Des gênes éventuelles, telles que des fuites urinaires peuvent apparaître.

Pensez à uriner régulièrement et éviter le port de charges lourdes (maximum 5kg). La récupération est spontanée et progressive dans la plupart des cas. Une ordonnance de rééducation pourra vous être remise. Les séances sont à réaliser au moins 6 semaines après la naissance chez une sage-femme libérale de préférence ou chez un kinésithérapeute spécialisé en urodynamique.

### La reprise du sport

La natation ou toute activité sportive intensive est à déconseiller dans les 2 mois qui suivent l'accouchement.

## La reprise d'une activité sexuelle

Elle est envisageable selon votre envie et celle de votre partenaire, selon la disparition des douleurs au niveau périnéal.

La chute des hormones de la grossesse et la fatigue liée à la venue d'un jeune enfant peut entraîner une baisse de la lubrification vaginale pouvant nécessiter l'utilisation d'un gel lubrifiant ou le report de la reprise des rapports.

## Règles d'hygiène

Les lochies, pertes sanguines qui suivent l'accouchement, peuvent durer jusque 1 mois. Pendant cette période, n'utilisez que des serviettes hygiéniques (pas de tampon).

**Consultez rapidement votre médecin traitant ou les urgences de maternité au 04 79 96 50 63 si:**

- vous saignez beaucoup : sang rouge en continu qui mouille 2 maxi serviettes en moins de 2 heures,
- vos pertes sont malodorantes,
- vous avez de la fièvre (>38°C) le matin,
- vous avez mal lorsque vous urinez,
- votre cicatrice change d'aspect, vous fait mal, présente un écoulement,
- vos jambes sont gonflées, rouges voire douloureuses,
- vos seins sont rouges et font mal.

## Si après votre retour à domicile, dans le premier mois de votre enfant, vous avez besoin d'un avis sur:

- vos pertes,
- votre suture,
- l'alimentation de votre enfant,
- la jaunisse de votre enfant,
- son comportement,
- sa prise de poids,

vous pouvez appeler le centre hospitalier (04 79 96 50 50) et demander le poste 18 22 qui vous donnera des conseils ou un rendez-vous. Ce numéro est disponible tous les après-midis, de 13h30 à 16h30.

**NE RESTEZ PAS ISOLÉE.  
IL EST NORMAL D'ÊTRE  
FATIGUÉE : PRENEZ SOIN DE  
VOUS ET MÉNAGEZ-VOUS !**

## Soutien

**Sages-femmes libérales** : vous pouvez les contacter pour tout problème concernant votre santé ou celle de votre bébé ou en cas de problème avec l'allaitement.

**Protection maternelle et infantile (PMI)** : Il s'agit de structures regroupant pédiatre, puéricultrice, +/- assistante sociale, dans lesquelles vous pouvez vous rendre pour faire peser votre bébé ou pour toutes autres questions.

Des consultations allaitement sont proposées dans l'établissement. Vous pouvez prendre rendez-vous au secrétariat de consultations, Gynécologie - Chirurgie - Sénologie (04 79 68 40 17) ou au secrétariat de néonatalogie (04 79 96 58 20) de l'Eveillon ou au secrétariat des consultations postnatales d'Aix-Les-Bains (04 79 88 61 13).

En cas de tristesse, irritabilité, sentiment de culpabilité... vous pouvez vous adresser aux professionnels qui vous entourent : sage-femme, médecin, puéricultrice, auxiliaire de puériculture, professionnels de la PMI, pharmacien, kinésithérapeute, psychologue de la maternité... ils sont là pour vous accompagner.

**Toute l'équipe de l'Eveil lon vous souhaite beaucoup de bonheur dans cette aventure qu'est la parentalité.**



MATERNITÉ L'EVEILLON

Place Lucien Biset  
73000 CHAMBERY  
04 79 96 50 47