

# Conseils de sortie



## Le couchage

- Température de chambre 18° à 20°
- Aérer la maison et surtout la chambre 10 min par jour
- Recommandations du Ministère de la Santé : dormir dans la même pièce que son bébé jusqu'à ses 6 mois, diminue le risque de mort subite du nourrisson. Mettre en place un espace de sommeil dédié à votre enfant dans votre chambre mais ne pas dormir avec bébé dans votre lit.
- Pour faire dormir bébé, il y a plusieurs recommandations :
  - ▶ Faire dormir bébé dans son lit
  - ▶ Faire dormir bébé sur le dos (pas sur le ventre, ni sur le côté)
  - ▶ Pas de couverture mais une gigoteuse adaptée à son âge et à la

saison

- ▶ Pas de tour de lit
- ▶ Doudou au bout du lit
- ▶ Pas d'accroche tétine
- ▶ Pas d'oreiller, ni de cale tête



→ **Respecter ces conseils permet de diminuer le risque de mort subite du nourrisson.**

## Le sommeil

Le rythme physiologique de bébé est différent du nôtre (éveil important en soirée et début de nuit). Dans les premières semaines, il est important de se caler sur les phases de sommeil de votre bébé, notamment en faisant des siestes pendant qu'il dort.

## Les sorties et les visites

Le retour à la maison est pour aujourd'hui, vous risquez d'avoir beaucoup de visites ces prochains jours à votre domicile. Voici quelques conseils :

- Faire laver les mains des visiteurs avant de toucher ou s'occuper de bébé
- Eviter d'embrasser les mains et le visage de bébé → privilégier le front ou cheveux
- En cas de microbes, décaler la visite à une date ultérieure

En ce qui concerne les sorties, dès la fin de votre séjour en maternité, il est possible d'aller vous balader, mais il faut privilégier les espaces extérieurs, aérés, comme la forêt, les étangs ou la mer. Il faut éviter les espaces publics très fréquentés comme les centres commerciaux.

On recommande d'attendre le 1<sup>er</sup> vaccin avant d'amener bébé dans ces espaces publics.

Dans la voiture, pensez à installer bébé dans son siège-auto, homologué NF et adapté à son âge. Il se met à l'avant de la voiture et dos à la route ! N'oubliez pas de désactiver l'air bag passager avant d'y installer le siège auto de votre bébé.

## La température de bébé

Il n'est pas nécessaire de prendre la température de votre bébé tous les jours.

En cas de nécessité comme par exemple, bébé hypotonique (bébé mou sans tonus musculaire) ou bébé chaud ou qui ne boit pas..., privilégiez la prise de la température au niveau du pli axillaire (aisselle) et rajoutez +0.5° quand le thermomètre sonne.

Evitez de prendre la température en rectal sauf en cas de doute de forte température. **Vous allez apprendre à connaître votre bébé et la température de son corps !**

La température de bébé se situe entre 36.5° et 37.5°. Entre 37.5° et 38° on découvre bébé afin de faire diminuer la température. Au-dessus de 38° on consulte aux urgences pédiatriques (jusqu'aux 3 mois de votre bébé) !

## Les pleurs du nouveau-né

Les pleurs sont le seul moyen pour votre bébé de s'exprimer.

Ils peuvent traduire différents sentiments : la faim, la douleur, le besoin de câlin, la fatigue..., ou des pleurs de « décharge émotionnelle ». Ceux-ci arrivent souvent le soir. Vérifier donc qu'il ne soit pas l'heure de boire, du change ou qu'il n'ait pas un rot qui le gêne.

Ces pleurs peuvent être très pesants moralement et psychologiquement.

Si votre bébé pleure de manière inconsolable et que vous n'arrivez plus à le gérer... Voici quelques conseils pour vous aider :

- Mettez votre bébé en **sécurité** dans son lit ou son berceau ou son parc, et éloignez-vous quelques instants.
- Demandez de l'aide à un proche.
- Si personne ne peut vous aider, prendre votre bébé en portage ou poussette afin d'aller prendre l'air dans un espace aéré
- Essayez l'emmaillotage
- Tentez de faire le bain le soir afin d'aider bébé à s'apaiser

→ **Secouer bébé peut avoir de graves conséquences sur le développement de votre enfant**

## Le tabac

En ce qui concerne le tabac, il est important de respecter quelques règles :

- Ne pas fumer dans la pièce où se trouve l'enfant (même la cigarette électronique)
- Lavez-vous les mains après avoir fumé
- Quand vous allez fumer, portez un vêtement que vous pouvez enlever en rentrant chez vous, pour éviter le tabagisme passif
- Aérer la maison tous les jours



## Les rendez-vous importants

Dernier point important, les rendez-vous médicaux.

- Prévoir un rendez-vous à 15 jours de vie chez un professionnel de santé (pédiatre, médecin traitant, PMI).
- Prévoir un rendez-vous tous les mois afin de suivre le poids et la taille de votre enfant, mais aussi pour réaliser les vaccinations.