

Conseils pour la sortie de maternité

Pour la mère et l'enfant



L'arrivée de Bébé à la maison : une nouvelle aventure !

Ça y est c'est le grand jour, celui du retour à la maison !

Vous, parents, allez devoir vous adapter au rythme désorganisé de Bébé... avant que vous ne trouviez progressivement ensemble le rythme qui vous correspond.



N'oubliez jamais que chaque bébé est **unique**.

Rythme et éveil du nouveau-né

A la naissance, Bébé dort beaucoup, environ 16h sur 24h (variable de 13h à 20h). Il n'a **pas de rythme jour/nuit**.

Au moment de s'endormir, bébé peut pleurer un peu et s'agiter. Il cherche son sommeil, soyez **patients**.

Bien coucher son bébé

Un bébé dort **dans son lit**, de préférence dans la chambre de ses parents les 6 premiers mois, sauf si l'un des parents fume.



Soyez vigilant à **ne pas vous endormir avec votre bébé** sur un canapé ou un fauteuil. Cela est encore plus important si l'un des deux parents :

- A consommé de l'alcool
- A pris de la drogue ou un médicament qui pourrait vous rendre somnolent
- A une maladie qui affecte son attention envers le bébé.
- Est anormalement fatigué

Afin de prévenir la mort subite du nourrisson, Bébé doit être **couché en sécurité** :

- Sur le dos
- En turbulette
- Sur un matelas ferme, adapté aux dimensions du lit.
- Sans couverture, ni tour de lit, oreiller, traversin, doudou/peluche, chaîne/collier.
- Température de la chambre à 18-20°

L'utilisation d'un lit parapluie doit rester occasionnelle. Il ne faut jamais ajouter un autre matelas que celui fourni.

Eviter la plagiocéphalie (tête plate) chez son bébé

Un aplatissement de la tête du bébé peut apparaître s'il est trop souvent sur le dos. Il est donc souhaitable de **varier les positions** en périodes d'éveil. Si bébé a tendance à tourner la tête toujours du même côté quand il est éveillé, attirez son attention du côté opposé. Si cela persiste, n'hésitez pas à consulter un ostéopathe qualifié pour la manipulation des nouveau-nés.

En période d'éveil calme, n'hésitez pas à mettre votre bébé sur le ventre en le surveillant. Cela l'habitue à redresser sa tête.



Un environnement adapté pour son bébé

La chambre doit être **aérée tous les jours**, environ 10 minutes (même en hiver).

Ne laissez jamais votre enfant **seul** sur une table à langer, dans son bain, dans une maison, une voiture. Votre enfant ne doit jamais être laissé sans surveillance avec un animal de compagnie, même si vous connaissez très bien celui-ci.



Même si Bébé est fragile les premières semaines de vie, les **sorties et promenades** (en dehors des lieux très fréquentés) sont possibles dès la sortie de maternité. Choisissez l'heure de la journée la plus ensoleillée l'hiver et la moins chaude l'été. Commencez par des sorties courtes et augmentez progressivement le temps de promenade.

En voiture, Bébé doit être installé et attaché dans un siège auto, cosy ou nacelle, **adapté à son âge**.

Les soins du bébé

Change : régulièrement dans la journée (8 à 10 fois en moyenne) pour éviter irritations et macérations liées aux **urines** et aux selles.

Utilisez du liniment oléo-calcaire ou de l'eau et du savon. Séchez bien sans frotter. Les lingettes sont déconseillées.

En cas de siège abîmé ou irrité, utilisez la crème prescrite par le médecin.



Cordon : une fois par jour minimum et plus si besoin (cordon souillé par les urines ou les selles par exemple).

Nettoyez à l'eau savonneuse, rincez, séchez puis désinfectez avec la Biseptine.

Le cordon tombe au bout d'une dizaine de jours. *Continuez les soins jusqu'à cicatrisation complète.*

N'hésitez pas à consulter si le cordon reste mou, tarde à tomber, suinte, saigne, sent mauvais ou si une rougeur apparaît à sa base.



Visage : une fois par jour minimum, les yeux et le nez si besoin et les oreilles 1 à deux fois par semaine.

Sur le visage utilisez uniquement de l'eau ou du sérum physiologique.

En cas de nez encombré : faire des lavages de nez aussi souvent que nécessaire à l'aide d'une pipette de sérum physiologique.

Bain : 1 jour sur 2. Pensez bien à la sécurité de votre bébé en préparant tout ce dont vous aurez besoin avant de commencer.

Utilisez un savon adapté à la toilette des bébés. L'eau doit être à 37°C et la pièce à 24-25°C. Séchez bien sans frotter.



Les ongles : il est recommandé d'attendre 1 mois pour les couper. En attendant ce délai, vous pouvez les limer avec une lime en carton souple.

Alimentation de votre bébé

Le lait est le seul aliment nécessaire pendant les 6 premiers mois.

Dans tous les cas, lavez-vous bien les mains avant d'alimenter votre bébé.



Allaitement Maternel : 8 à 12 tétées par 24 H, intervalle aléatoire entre les tétées.

La *tétée de la nuit* est importante pour maintenir la lactation.

Au cours d'un allaitement qui fonctionne bien, le bébé a régulièrement des selles et des urines, et prend régulièrement du poids.

Les besoins de votre bébé augmentent régulièrement. Il peut réclamer plus, vers 3 semaines, 3 mois et 6 mois.

En cas d'allaitement maternel, il est conseillé de faire peser votre bébé une fois par semaine le premier mois.

N'hésitez pas à vous référer au livret « *L'allaitement du fil du temps* » qui vous aura été remis au cours de la grossesse ou durant votre séjour.

Allaitement Artificiel : 6 à 8 biberons par 24H.

Pour préparer les biberons retenez *30 ml d'eau = 1 mesure de lait*. Utilisez uniquement du lait 1^{er} âge jusqu'à 6 mois quelle que soit la marque.

Utilisez exclusivement de l'eau adaptée à l'alimentation des nourrissons. Cette information doit apparaître de façon claire sur l'étiquetage de la bouteille. Alternez différentes marques d'eau.



Augmentez *les quantités* de 10 ml par jour jusqu'à 90 ml la première semaine. La 2^{ème} semaine préparez des biberons de 90 ml, puis de 120 ml la 3^{ème} semaine. Laissez Bébé prendre ce qu'il souhaite, ne le forcez pas.

Le lait artificiel conservé à température ambiante peut être gardé 1 heure. Si le lait a été chauffé, il se conserve 30 minutes. Au-delà de ces délais, le lait doit être jeté.

Ne pas préparer le biberon à l'avance. Au besoin, transportez un biberon d'eau et la poudre séparément et mélangez juste avant consommation.

Dans tous les cas :



Qu'il s'agisse de lait maternel exprimé avec un tire-lait ou de lait en poudre, préparez le biberon sur une surface propre. Vérifier toujours la température du lait, sur l'intérieur du poignet.

Ne pas réchauffer le lait au micro-onde (risque de brûlure et altère la qualité du lait).

Il n'est pas nécessaire de stériliser les biberons, mais il est très important de *bien les laver*. Dès le biberon terminé, le démonter entièrement et le rincer. Ensuite le laver à la main avec du produit vaisselle à l'aide d'un goupillon ou au lave-vaisselle.

Les Pleurs de Bébé

Les pleurs sont un moyen d'expression. Un bébé qui pleure n'a pas obligatoirement faim. Les bébés pleurent surtout en *fin de journée* (entre 17h et 22h). Ce ne sont pas des caprices, il a souvent juste besoin *d'être rassuré*.



Afin de l'apaiser n'hésitez pas à le prendre dans vos bras, lui parler, le promener, faire du peau à peau, satisfaire son besoin de succion.



Parfois les pleurs peuvent devenir difficiles à supporter. Si vous êtes dépassés : mettez-le dans son lit en sécurité, laissez le pleurer et allez-vous aérer quelques minutes.

N'hésitez pas à **passer le relais**, appelez quelqu'un pour être soutenus et aidés.



Quoi qu'il arrive, **ne secouer jamais votre bébé !**

La santé de votre bébé

Il est conseillé d'effectuer une visite médicale de votre enfant à 15 jours, puis tous les mois jusqu'à 6 mois. Les consultations pédiatriques peuvent être réalisées par votre médecin traitant ou par un pédiatre en PMI, en ville ou à l'hôpital.

Le carnet de santé est un lien indispensable pour le suivi de votre bébé. Conservez-le précieusement et toujours à portée de main. Pensez bien à l'apporter à chaque consultation de votre enfant.



La **température normale** de votre bébé est comprise entre 36.5° et 37.5°.

Les extrémités du corps, mains et pieds, sont souvent plus fraîches. En-dessous de 36.5°, couvrez-le davantage. Au-dessus de 37.5°, commencez par le découvrir.

Contactez un médecin si bébé :

- Ne se comporte pas comme d'habitude
- A une température supérieure à 38°C ou inférieure 36°C
- Est gêné pour respirer même après avoir nettoyé son nez
- Vomit
- A des selles fréquentes, abondantes et liquides (penser à une diarrhée, une gastroentérite, au risque de déshydratation).

Le retour à la maison : prendre aussi soin de soi



Fatigue, difficulté maternelle

Au retour à la maison, il est important pour la maman de **s'accorder des temps de repos**. N'hésitez pas à solliciter votre entourage.

Si vous vous sentez fragile et que cela persiste, n'hésitez pas à en parler et à vous faire aider par des professionnels.

Votre poitrine

En cas de montée de lait indésirable, référez-vous à la plaquette spécifique qui vous a été remise en fin de grossesse ou au cours du séjour.

En cas de difficultés liées à l'allaitement maternel, référez-vous au livret **« L'allaitement du fil du temps »** ou consulter un professionnel (sage-femme ou médecin traitant) en ville ou à l'hôpital.

Saignements et retour de couches

Les saignements diminuent progressivement et peuvent changer d'apparence (devenir marron, glaireux). Ils durent entre 1 et 3 semaines après l'accouchement.

Dans cet intervalle, il est fréquent d'avoir un petit épisode de saignements plus abondants.

Le retour de couche (réapparition des règles) a lieu en moyenne au bout de 1 mois à 1 mois et demi. En cas d'allaitement maternel ou de reprise de contraception hormonale, l'arrivée des premières règles est aléatoire.

Il est déconseillé de se baigner à la piscine ou à la mer et d'utiliser des tampons dans le mois qui suit l'accouchement.

Et la cicatrisation ?

Pour les **cicatrices périnéales** (déchirure, épisiotomie), les fils sont en général résorbables. Ils disparaissent entre 10 jours et 3 semaines. Au-delà de ce délai, il est conseillé de consulter si les fils sont toujours présents.

Une toilette vulvaire quotidienne avec un savon adapté est généralement suffisante.

Pour les **cicatrices abdominales** (césarienne), il n'y a aucun soin particulier. Utiliser un savon neutre et bien sécher après la douche.

Il est normal de ressentir une gêne ou des tiraillements au niveau des cicatrices, cela ne doit pas vous empêcher de vous mobiliser normalement.

Votre sexualité et la reprise d'une contraception

Vous avez choisi une contraception avec la sage-femme avant votre sortie. Toutefois n'hésitez pas **à en rediscuter** lors de votre visite post-natale, ou à tout moment si celle-ci ne convient plus.

Sachez qu'il existe un risque d'ovulation avant le retour de couches et donc de grossesse en cas de rapport sexuel non ou mal protégé. Il est donc conseillé d'utiliser des **préservatifs** jusqu'au 10^{ème} jour suivant le début de la contraception.

Si vous avez choisi une contraception orale (pilule), en cas d'oubli, de diarrhée ou de vomissement reportez-vous au feuillet remis avec votre ordonnance.

Suite à la naissance de bébé, votre vie tourne autour de lui et la vie sexuelle du couple peut ainsi passer en second plan.



Dans les suites de l'accouchement, le périnée peut rester sensible et une sécheresse vaginale est possible.

Les **lubrifiants** peuvent être une aide utile.

La sexualité peut reprendre dès que le couple le désire et **se sent prêt**.

Toutes douleurs ou sécheresses persistants au-delà de 2 mois après la reprise des rapports doit vous amener à **consulter**.

Visite post natale et suivi gynécologique à long terme

Elle doit avoir lieu **6 à 8 semaines après la naissance**, avec le professionnel de votre choix : médecin traitant, sage-femme ou gynécologue en ville ou à l'hôpital.

Elle permet de reparler de l'accouchement, faire le point sur votre état de santé, votre vie avec bébé, votre vie de couple, la contraception...

Par la suite, il est souhaitable d'avoir un suivi gynécologique régulier avec une visite annuelle.

Le frottis est à faire **au minimum tous les 3 ans**, de 25 à 65 ans.

Rééducation périnéo-abdominale et reprise d'une activité physique

Après la naissance, votre périnée et vos ligaments sont fragiles. Ils ont besoin de ne pas être sollicités pour récupérer pleinement.

Il est donc important de ne pas porter de **charges lourdes** (cosy avec bébé, sacs de courses, pack d'eau...) et de **passer du temps allongé** pendant au moins 6 semaines.

Le **sport** ne devrait être repris activement qu'une fois le tonus périnéal retrouvé. Toutefois la marche est un bon moyen de reprendre une activité physique en douceur.



La **rééducation du périnée** peut débuter 6 semaines après votre accouchement (voie basse ou césarienne) ou plus tard si vous ne vous sentez pas pleinement disponible pour vous y investir.

Vous pouvez la faire en ville ou à l'hôpital auprès d'une sage-femme ou d'un kinésithérapeute.

Plusieurs méthodes existent, renseignez-vous auprès des professionnels.

Consultations d'urgence



Douleurs abdominales, pertes malodorantes, fièvre doivent vous faire consulter.