



Maternité
Centre Hospitalier de Voiron
14 route des Gorges - 38506 Voiron Cedex
Tél : 04 76 67 14 85



Quelques conseils pour une sortie sereine



“ *Madame,*

Votre séjour à la maternité du Centre Hospitalier de Voiron touche à sa fin.

Ce petit livret a pour but de récapituler l'ensemble des conseils qui vous ont été donnés lors de votre hospitalisation, et de répondre aux questions qui peuvent se présenter à vous à la maison.

Il a été rédigé par un groupe de pédiatres, de sages-femmes, d'auxiliaires puéricultrice et une kinésithérapeute de l'équipe de l'hôpital de Voiron, ainsi que par un pédiatre et des puéricultrices de PMI.

Il n'est pas exhaustif, aussi, n'hésitez pas à nous contacter en cas de besoin.

Nous vous souhaitons un bon retour et vous remercions de nous avoir fait confiance.

”

Dr Katia OTU

*Chef du service maternité,
gynécologue obstétricien*

Dr Gaëlle DEMAY-LEGROS

Pédiatre responsable du pôle femme-enfant

Mme Laurence COMBET BLANC

*Sage-femme coordinatrice
du pôle femme enfant*



Le sommeil de bébé

Votre bébé a besoin de dormir beaucoup (**entre 16 et 20h par jour**). Ces temps de repos sont très importants puisque c'est dans cette période que le bébé va intégrer toutes les stimulations de la journée et faire ses acquisitions neurologiques

Rythme

Physiologiquement, le bébé garde le rythme qu'il avait « in utéro » pendant plusieurs semaines. A savoir qu'il a des périodes de sommeil surtout en 2ème partie de nuit et le matin et des périodes d'éveil agité en fin de journée et début de nuit. Ce qui explique les pleurs parfois déconcertant de la fin de journée.

Petit à petit, avec les « marqueurs de temps » induits par la vie quotidienne, le bébé va se caler sur le rythme de sa famille et pourra dormir sur de plus longues périodes nocturnes.

Il faut donc habituer son bébé à dormir la journée avec la lumière du jour et les bruits habituels de la maison.

Cycles du sommeil

Le sommeil fonctionne par **cycle de 30 à 45'** que le bébé va pouvoir en chainer de plus en plus en grandissant. Entre 2 cycles de sommeil, il y a un micro-réveil (2 minutes environ) où le bébé bouge les yeux derrière les paupières, bouge les bras et les jambes, fait des petits cris. Il n'est pas réveillé pour autant et il faut donc éviter de le prendre à ce moment pour ne pas couper son rythme de sommeil et le laisser replonger ainsi dans son sommeil jusqu'à une vraie phase d'éveil.

👉 Attention aux visites trop nombreuses qui peuvent, involontairement, perturber le rythme de sommeil de votre bébé

👉 Si votre bébé est trop agité en fin de journée, faites lui prendre un bain afin de l'apaiser.

Le couchage

La température idéale de la pièce en hiver doit être **de 18 à 20 degrés**.

Sachez que votre bébé se protège mieux du froid que de la chaleur.

Si l'atmosphère est trop sèche (cela peut être le cas avec le chauffage électrique), vous pouvez utiliser, hors de portée immédiate de votre enfant et sur un plan stable, un humidificateur : le degré d'**hygrométrie idéal se situe**

entre 40 et 50 %.

Dans toutes les circonstances de sommeil, il faut que votre bébé **soit couché sur le dos** et dormir :

- * dans un lit à barreaux,
- * sans oreiller, ni couette, mais dans une **turbulette**,
- * sans doudou ou peluches de grande taille à proximité de son visage.

La mort subite du nouveau né

Cette mort inattendue survient pendant le sommeil chez un nourrisson de 1 mois à 1 an et la principale cause est la **mauvaise aération de son visage**.

En effet, un bébé produit beaucoup de chaleur et l'élimine par le visage ce qui lui permet de rafraîchir la circulation sanguine de son cerveau.

Il faut donc aussi faire attention à ce qu'il ne soit pas tourné dans la capuche de son manteau; si vous le portez en écharpe, laissez son visage bien dégagé et ne l'enveloppez pas dans votre manteau.

L'usage du lit parapluie doit être ponctuel et il ne faut pas rajouter de matelas à l'intérieur.

Plus d'infos :
<http://www.mpedia.fr/256-coucher-bebe.html?r=204>

L'Allaitement

Retour à la maison

Comme vous avez pu le voir, durant les premiers jours, l'allaitement se met en route et les choses évoluent très vite. Mais rassurez-vous, une fois le lait monté, les choses se stabilisent!

Le retour à la maison est souvent déstabilisant, mais n'oubliez pas que, même après votre sortie de la maternité, vous pouvez compter sur des aides précieuses :

- 👉 tous les mardis : la consultation d'allaitement, avec une consultante en lactation et un pédiatre,
- 👉 les sages-femmes libérales pouvant assurer un suivi lors de votre retour à la maison (à domicile ou à leur cabinet),
- 👉 les puéricultrices de la PMI qui pourront vous conseiller sur le long terme.

En résumé très rapide, pour vous assurer que bébé mange bien, il faut qu'il tète **8 fois par jour au début**, qu'il ait des **urines à chaque tétée**, que les **selles soient jaunes d'or**. Vous devez l'entendre déglutir et en fin de tétée, bébé doit être repus.

J+10 : votre bébé doit être pesé pour s'assurer qu'il grossit bien.

Le cap des 3 semaines

Votre bébé réclame plus à manger. Il augmente ses rations alimentaires. Pour que vous produisiez plus, il va téter plus souvent pendant 2 ou 3 jours, et ensuite, vos seins vont s'adapter à ses besoins.

Ne vous inquiétez pas et mettez le au sein plus souvent. **C'est un cap à passer!**

Sevrage ou reprise du travail

Si vous avez besoin de conseil lors de la reprise du travail pour tirer votre lait, ou lors du sevrage, n'hésitez pas non plus à solliciter la consultation d'allaitement, votre médecin ou une puéricultrice de PMI.



Nouveau

« Les mardis de la Bulle »



Ces ateliers sont ouverts .
aux femmes enceintes, aux patientes hospitalisées,
aux jeunes mamans avec leurs bébés, ...

Plus d'information : 04 76 67 14 85

Le Biberon

La stérilisation

Avant la 1ère utilisation une stérilisation à chaud ou à froid est nécessaire pour tout le matériel qui va entrer en contact avec la bouche de votre bébé (biberons, tétines ou sucettes).

👉 Pour la stérilisation à chaud: faire bouillir pendant 20 minutes,

👉 Pour la stérilisation à froid: respecter le mode d'emploi du produit que vous trouverez en grandes surfaces ou en pharmacie.

Par la suite, un nettoyage simple suffit. Cependant, il est conseillé de re stériliser votre matériel de temps en temps, en particulier en cas de gastroentérite au sein de votre famille.



Le nettoyage

Étape 1 : lavez vous les mains

Étape 2 : rincez le biberon à l'eau froide dès la fin de la tétée pour décoller le lait des parois où peuvent se développer les germes.

Étape 3 : utilisez un goupillon qui lavera parfaitement les biberons avec de l'eau et du produit vaisselle.

Étape 4 : rincez abondamment
Étape 5 : laissez sécher dans un endroit propre, à l'envers, sur un papier absorbant ou un porte biberon.



La préparation

Nous vous conseillons d'utiliser de l'eau minérale en bouteille portant la mention «**convient à l'alimentation des nourrissons**».

Étape 1 : faire tiédir 30 ml d'eau, soit à l'aide d'un chauffe-biberon, soit au bain-marie.

Étape 2 : ajoutez la poudre (1 dose rase de poudre pour 30 ml d'eau) et mélangez.

Attention, il faut toujours **vérifier la température d'un biberon** avant de le donner à votre enfant.

Un biberon reconstitué se conserve 1 heure à température ambiante et 24 h au réfrigérateur. Vous pouvez donc les préparer à l'avance si vous préférez.



Les quantités

A la sortie de la maternité, un bébé boit en général 50 à 90 ml de lait. Il passera rapidement à une ration de 120 ml.

Ces quantités peuvent varier selon le bébé, suivez son rythme et les conseils de votre médecin.

L'intervalle entre 2 biberons est variable. Il est important de respecter le rythme de digestion de votre enfant. Un intervalle de 2h30 minimum entre chaque biberon est conseillé.



Les autres conseils

A partir de quand peut-on sortir avec bébé ?

Les promenades sont possibles dès la sortie de la maternité (sauf par de temps de vent, pluie, neige) et sont bénéfiques pour tous. **Pensez à bien couvrir la tête du bébé** (bonnet en hiver, chapeau en été) car c'est une grande surface par laquelle le bébé se réchauffe ou se refroidit très vite.

Attention de ne pas trop couvrir le bébé car il se déshydrate vite quand il fait chaud (une épaisseur de plus que vous).

Mettez la main dans son cou (centre de régulation de la température) pour vérifier sa température car les mains et les pieds sont toujours frais.

Bien penser à découvrir le bébé au retour d'une sortie, même s'il dort.

Doit-on donner de l'eau à son bébé ?

L'alimentation apporte suffisamment d'eau au bébé. Cependant, en cas de forte chaleur, pensez à bien hydrater votre bébé en lui proposant une tétée au sein ou un biberon de lait ou bien un peu d'eau dans un petit biberon.

Bébé et le soleil

Attention à ne pas exposer votre bébé au soleil et à toujours bien le protéger (body, parasol, crème solaire, chapeau). **Ne jamais le laisser dans une voiture en stationnement.**

Peut-on monter en altitude avec un bébé ?

Durant les premiers mois, faites des paliers réguliers lors de la montée et également de la descente.

Faites téter votre bébé (lait ou eau) pour le faire déglutir et donc minimiser le risque d'otite, surtout si le bébé a le nez bouché.

Comment porter bébé ?

👉 Toujours soutenir sa tête quand vous le prenez sous les bras.

👉 Pour le soulever prendre les fesses et la tête (comme un hamac).

👉 Tenir plutôt son dos contre votre ventre

👉 Quand il est un peu plus grand, porter votre bébé sur la hanche.

👉 Ne le stimulez pas trop tôt en position debout, laissez le aller à son rythme

Le matériel de puériculture

Le maxi cosi

Il doit être utilisé uniquement pour les trajets en voitures ou en poussette, remettez votre enfant allongé sur le dos dès votre retour. Il est recommandé d'utiliser une nacelle pour les longs voyages, cependant, si vous n'en avez pas ou que la place manque dans votre voiture, vous pouvez surélever les fesses de votre bébé dans le cosy pour qu'il soit le plus allongé possible. En effet, en position trop assise, l'enfant est moins libre de bien respirer et cela limite la mobilité de sa tête.

Le transat

Il peut être utilisé au moment de la digestion ou à de courts instants, pour les mêmes raisons que précédemment. Il limitera en plus, le développement moteur de votre enfant.

Tapis d'éveil

Les premières acquisitions de votre bébé vont être: de rouler du dos sur le ventre et vis-versa, puis de ramper et marcher à quatre-pattes. Seule la position allongée peut lui apprendre ces mouvements, c'est pourquoi, dès 3 mois, l'enfant est mieux sur un tapis d'éveil. Il ne faut pas chercher à les asseoir seuls tant qu'ils ne le font pas d'eux même.

N'utilisez pas de coussins, de corpomeds ou même la chaise haute en position inclinable tant que votre enfant ne maîtrise pas la position assise.

Aide à la position debout

Les aides à la position debout (trotteur, youpala sans roue) ne sont pas recommandées, cela leur cambre le dos.

Le chaussage

Votre enfant évoluera mieux pieds nus jusqu'à la marche. Ses premières chaussures doivent bien maintenir le pied tout en ayant une semelle souple qui laissera les muscles se tonifier.



Le matériel de puériculture est très adapté aux bébés, mais son utilisation ne doit pas être abusive pour préserver leur bien-être!



Maternité
Centre Hospitalier de Voiron
14 route des Gorges - 38506 Voiron Cedex
Tél : 04 76 67 14 85

