



Conseils de sortie



Maternité Saint-George

2 av de Rimiez

06100 NICE

Tèl. 04.93.81.71.50

Les sorties :

- ✚ **Promenade conseillée** dès la sortie de la maternité, mais préservez le bébé du refroidissement en le couvrant en conséquence



- ✚ **Evitez** les centres commerciaux, les collectivités d'enfants et les transports en commun aux heures de pointes.
Evitez également les endroits de fortes chaleurs (plage etc.)

Pour les trajets en voiture :

- ✚ **Cosy** : dos à la route jusqu'à 18 mois
Pensez à désactiver l'air bag s'il est devant.



- ✚ **Nacelle** : recommandée pour les longs trajets

Recommandations :

- Veillez toujours à la sécurité de votre enfant : **ne laissez jamais votre enfant seul sur la table à langer, dans le bain ou dans la voiture**
- **Ne fumez pas** en présence de votre enfant

Formalités du suivi médical :

- ✚ **Le carnet de santé** est le document officiel de suivi médical de votre enfant. A ramener à chaque consultation.
- ✚ **Vitamines D** tous les jours et **vitamine K** au 7^{ème} jour puis à 1 mois de vie
- ✚ **Consultez votre pédiatre** ou médecin généraliste de votre enfant au 10^{ème} jour de vie et à 1 mois de vie

Vous pouvez aussi contacter :

- ✚ La puéricultrice de PMI de votre secteur dont vous avez eu les coordonnées à la maternité
- ✚ Une sage-femme libérale
- ✚ Réseau maternité :
 - **C2** : 04 92 26 79 22
 - **C3** : 04 92 26 79 23
 - **Puéricultrice (consultante en lactation)** : 04 93 81 71 50 puis demander le poste 8930
 - **Cadre sage-femme** : 04 92 26 79 20

L'allaitement :

Les signes d'une tétée efficace

Pour le bébé	Pour la maman
<ul style="list-style-type: none">• Tête légèrement en arrière, nez dégagé• Bouche grande ouverte, prend une grande partie de l'aréole• Bouche et lèvres éversées• Langue étirée en gouttière ayant franchie la gencive inférieure• Menton s'abaisse, joues bien rondes• Salves de déglutition, « glups » audibles• Succion lente et profonde• S'endort, apaisé en fin de tétée	<ul style="list-style-type: none">• Picotements des seins et contractions utérines• Sensations de soif, d'hypoglycémies• Sein assoupli en fin de tétée• Ecoulement de lait par l'autre sein• Somnolence• Mamelon étiré et non déformé• Sensation de chaleur

Éléments cliniques de transferts de lait :

- ✚ 6 à 7 couches « lourdes » d'urines/jour
- ✚ 2 à 5 selles/jour, de couleur jaune d'or, marron ... d'aspect +/- liquide et grumeleux
- ✚ Bébé prend 20g) 30g / jour soit environ 150g par semaine
- ✚ Entre 23h et 4h du matin : 2 tétées minimum

Conseils de votre maternité :

- ✚ **Proposer les deux seins** à chaque tétée
- ✚ **Tétée à l'éveil** calme sans limitation de fréquence et de durée
- ✚ **Maintenez une alimentation variée** et équilibrée et pensez à vous reposer (sommeil plus profond)

Si un tire-lait est nécessaire, vous pouvez conserver le lait maternel :

Lait	A T° ambiante	Au réfrigérateur < 4°c	Au congélateur T° < -18°c
Fraîchement recueilli	4 heures	48 heures	4 mois
Congelé auparavant puis décongelé 6h au réfrigérateur	1 heure T° ambiante	24 heures	Ne pas recongeler

- ✚ Vous pouvez donner votre lait à T° ambiante ou le rechauffer au chauffe-biberon, bain-marie.

NE JAMAIS LE RECHAUFFER AU MICRO-ONDE.

Pour le couchage :

« *Coucher votre enfant sur le dos* »



- ✚ Utilisez un lit à barreau avec un **matelas ferme** pour votre enfant.
- ✚ **Ne pas mettre de doudou ni un tour de lit** pour assurer une bonne ventilation du lit.
- ✚ **Ne pas mettre de couverture**, la turbulette est préconisée. Température de la chambre à 19°c, pensez à l'aération du domicile et de la chambre.
- ✚ **Partage de la chambre des parents jusqu'à 4 à 6 mois.** PAS DE PARTAGE DU LIT.

Hygiène de votre enfant :

« *Le bain doit rester un moment de plaisir et de détente* ».

- ✚ Assurez-vous que la salle de bain soit bien **chauffée à 25°c** et que le matériel soit à portée de main.
- ✚ La température du bain doit être à **37°c**.



- ✚ **Savonnez votre enfant**, y compris le visage, rincez-le et séchez-le soigneusement par tamponnement et vérifiez que les plis soient bien secs.

Tous les jours :

- ✚ **Soin du cordon** : avec de la biseptine et compresses stériles, il tombera vers le 10^{ème} jour puis nettoyez après la chute au savon jusqu'à la cicatrisation totale.
- ✚ **Si nécessaire, soin des yeux** : nettoyez au sérum physiologique et avec des compresses stériles.
- ✚ **Soin du nez** : si encombrement, utilisez des mouchettes humidifiées avec du sérum ou de l'eau ou mettez une goutte de sérum physiologique à l'orifice de chaque narine pour faire éternuer l'enfant
- ✚ **Change** : A chaque change, nettoyez le siège à l'eau et au savon, vous pouvez utiliser une crème de change pour prévenir l'érythème fessier.