



# 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** le 7<sup>ème</sup> jour
- ✚ **Consultez votre pédiatre** ou médecin généraliste de votre enfant au 10<sup>ème</sup> 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

## Préparation du biberon :

- ✚ En premier lieu, **mettre l'eau puis reconstituer le lait en respectant le dosage** : 1 cuillère arasée de lait en poudre pour 30ml d'eau.
- ✚ **Utilisation de l'eau spécifique** pour enfant : eau en bouteille peu minéralisée, conservation 24h au réfrigérateur.
- ✚ **Conservation** du biberon 1h à température ambiante et 30 minutes s'il est tiédi.
- ✚ **Chauffez le biberon** au chauffe-biberon, ou au bain-marie ou en le passant sous l'eau chaude. **NE PAS CHAUFFER AU MICRO-ONDE.**
- ✚ **Vérifiez la température du lait** en versant quelques gouttes sur la face interne de votre avant-bras et sur le dos de votre main.



- ✚ **Faire le rot** à la fin du biberon, si pas de rot, attendre ¼ d'heure avant de recoucher votre enfant.
- ✚ Il existe aujourd'hui du **lait prêt à l'emploi**, selon les marques : il se garde 24h au réfrigérateur.

## Transport du biberon :

- ✚ **Ne préparez pas à l'avance un biberon.** Au besoin, transportez séparément un biberon d'eau et la poudre en dosette et mélangez juste avant consommation par le bébé.

## Hygiène du biberon :

- ✚ **Lavez les biberons** avec un goupillon à l'eau chaude et au savon ou produit vaisselle. Séchez le biberon mais ne pas l'essuyer.
- ✚ **Si utilisation du lave-vaisselle**, lavage à 65°C, ne pas mettre les tétines en caoutchouc.

## 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<sup>ème</sup> 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.