



# INFORMATIONS THÉRAPEUTIQUES

---

## CONSEILS DE SORTIE POUR VOTRE BÉBÉ



CE DOCUMENT EST UN SUPPORT COMPLÉMENTAIRE  
À TOUS LES CONSEILS QUI VOUS SONT DONNÉS AU COURS  
DE L'HOSPITALISATION DE VOTRE BÉBÉ  
ET DU CARNET DE SANTÉ.

Il a été conçu par les équipes de néonatalogie  
du CHU de Rennes.

PÔLE FEMME-ENFANT

SERVICE PÉDIATRIE • FILIÈRE NÉONATOLOGIE

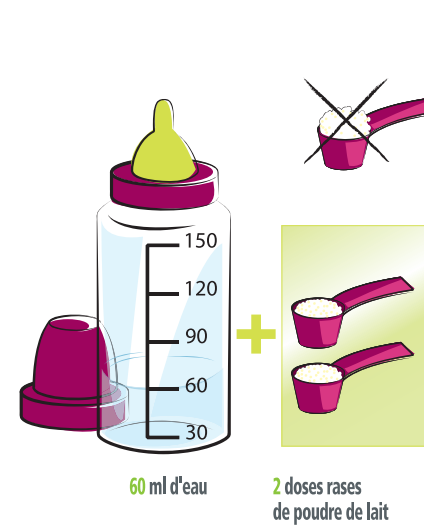
## L'ALIMENTATION

### COMMENT PRÉPARER LE BIBERON ?

- Lavez-vous les mains.
- Prenez un biberon propre, non stérilisé avant, sauf s'il est neuf. Dans ce cas le stériliser avant sa première utilisation.
- Vous pouvez préparer un biberon avec de l'eau de source (qui convient à l'alimentation du nourrisson) ou l'eau du robinet. Toutefois, pour réduire le développement des germes, prenez certaines précautions :
  - utilisez uniquement de l'eau froide (au-delà de 25°C, l'eau peut être davantage chargée en microbes et sels minéraux),
  - n'utilisez pas d'eau ayant subi une filtration (dans une carafe filtrante par exemple) ou un adoucissement. En effet, ces systèmes favorisent la multiplication des germes,
  - si vous n'avez pas utilisé votre robinet depuis plusieurs heures, laissez couler l'eau une à deux minutes avant de remplir le biberon,
  - ne mettez pas le goulot du biberon en contact avec le robinet, et nettoyez régulièrement la tête de ce dernier.



- Prenez 1 mesurette rase de poudre de lait pour 30 ml d'eau (cf. indication sur la boîte de lait). Réchauffez au chauffe-biberon (se référer à la quantité prescrite par le médecin).



*i*

1 mesurette rase de poudre de lait par 30 ml d'eau

Eau	Mesurette(s)
30 ml	1
60 ml	2
90 ml	3
120 ml	4
150 ml	5
180 ml	6

- Ne chauffez pas le biberon au micro-onde (risque de brûlure). Préférez le chauffe-biberon.
- Donnez le biberon dans l'heure qui suit la préparation.
- Nettoyez le biberon à l'eau et au produit vaisselle avec un goupillon, rapidement après son utilisation ; bien rincer, le laisser sécher et le stocker dans un endroit propre et sec.
- Si vous souhaitez préparer les biberons à l'avance, vous devez stériliser les biberons au préalable et les stocker en haut du réfrigérateur, 24h maximum.
- Vérifiez toujours la température du biberon avant de le donner à votre bébé.

### L'ALLAITEMENT

- Si vous allaitez votre bébé, nous vous proposons de prendre rendez-vous en consultation allaitement, à l'hôpital Sud, une semaine après la sortie de votre bébé (prise de RDV au 02 99 26 67 07).

## LE SOMMEIL

- La température de la chambre doit être comprise entre 18 °C et 20 °C.
- Le bébé doit être couché à plat sur le dos (et non sur le côté) sur un matelas ferme avec une gigoteuse, sans tour de lit, ni oreiller, ni couverture, ni bonnet, ni doudou, ni cale-bébé.
- Il est préconisé que le bébé dorme dans la chambre de ses parents les six premiers mois.
- Le bébé doit dormir dans son lit aux normes de sécurité en vigueur (attention aux berceaux de famille anciens car l'écart entre les barreaux n'est probablement pas aux normes).
- Les systèmes de surveillance (exemple : détecteur d'apnée) ne sont pas recommandés.
- Ne pas rajouter de matelas dans le lit parapluie. Il doit être utilisé de manière occasionnelle.
- Le bébé ne doit pas dormir dans le lit de ses parents : pas de co-bedding car risque d'étouffement.
- Pour les jumeaux, installer un bébé par lit.



## L'ÉVEIL

- Au retour à domicile, vous pouvez poursuivre le peau à peau avec votre bébé pour son bien-être tout en restant vigilant à son bon positionnement.
- Dès son retour de l'hôpital, votre bébé peut être placé, s'il est réveillé, sur un tapis d'éveil sur le ventre, sur les côtés ou sur le dos (sous surveillance d'un adulte). L'alternance de ces positions favorise un bon développement moteur et évite les plagiocéphalies (tête plate).
- Le transat est à utiliser de façon modérée pour les mêmes raisons.
- Avant 3 ans, ne mettez pas vos enfants devant un écran (télévision, tablette, smartphone).

## LES SORTIES, PROMENADES ET TRANSPORTS

- Dès le retour à domicile, vous pouvez sortir avec votre bébé (l'habiller en fonction de la température extérieure).
- Utilisez le cosy uniquement pour les trajets courts. Comme le transat, il accentue les plagiocéphalies. Le bébé doit toujours être attaché dans la coque, poussette, même pour une courte durée. Pour les balades plus longues, privilégiez la nacelle ou le portage.
- Si vous souhaitez porter votre bébé en écharpe, n'hésitez pas à vous rapprocher de la PMI qui pourra vous conseiller. En effet, pour qu'un portage soit physiologique et sécuritaire, il y a certains éléments à prendre en compte (matériel, bonnes positions, capacités du bébé...). Afin de bénéficier de tous les bienfaits du portage, il est important de le réaliser de manière optimale dans le but de le rendre agréable pour le porté et le porteur.

## LA PRÉVENTION DES ACCIDENTS

- Les premiers jours à la maison, votre bébé découvre un nouvel environnement, différent de celui de l'hôpital (bruits, lumières, odeurs). Il se peut donc qu'il pleure davantage et que vous manquiez de sommeil.

Si vous perdez patience ou ne supportez plus ses pleurs, il est préférable de coucher votre bébé dans son lit et de faire appel à une personne de confiance ou à votre médecin. Mais dans tous les cas, ne **secouez jamais** votre bébé.

- Ne laissez jamais votre bébé seul dans la voiture : risque de déshydratation très rapide.
- Pensez à désactiver l'airbag côté passager de votre voiture si votre bébé est sur le siège avant.
- Pour éviter les chutes, ne laissez pas votre bébé seul sur la table à langer (vous devez préparer tout ce dont vous avez besoin avant les soins pour avoir tout à portée de main, ne répondez pas à votre téléphone) et ne posez jamais le transat sur la table ou le canapé (vérifiez que votre enfant soit bien attaché dans le transat).
- Ne laissez jamais votre bébé seul avec un animal domestique : risque de morsure, griffure.
- Ne laissez jamais votre bébé seul dans son bain même avec un transat de bain, ni seul avec un grand frère ou une grande sœur : risque de noyade, brûlure.
- Vérifiez toujours la température de l'eau du bain avant de le donner.
- Ne mettez pas de collier d'ambre ou chaîne autour du cou de votre bébé, ni attache-sucette ou bavoir pendant son sommeil : risque de strangulation.
- Ne cuisine pas avec bébé dans les bras : risque de brûlure.

## LES CONDUITES À TENIR

### EN CAS DE MALAISE (PÂLEUR, DIFFICULTÉS À RESPIRER, BÉBÉ MOU, LÈVRES BLEUTÉES...)

- Désencombrez le nez et la bouche de bébé avec un linge propre sur votre doigt.
- Stimulez votre bébé sous la plante des pieds et dans le dos sans le secouer, redressez-le.
- Si le bébé ne récupère pas, allongez-le sur le côté, ouvrez sa bouche pour l'aider à respirer et appelez le SAMU (15).

### EN CAS DE FIÈVRE (T° RECTALE > 38 °C)

- Découvrez votre bébé : laissez-le en body.
- Re-contrôlez la température 30 mn après.
- Si la température est toujours supérieure à 38 °C, consultez votre médecin ou appelez les urgences pédiatriques si votre bébé est âgé de moins de 3 mois et si le médecin ne peut pas vous recevoir dans la demi-journée.

### EN CAS DE DIARRHÉE OU VOMISSEMENTS

- Si votre bébé a des selles brutalement plus liquides et à plusieurs reprises, il peut se déshydrater très rapidement surtout si des vomissements sont associés.

Dans ce cas, consultez très rapidement un médecin ou appelez les urgences pédiatriques.

## LE RISQUE INFECTIEUX

- Ne fumez pas à la maison ni près de votre bébé (risque accru de bronchiolite et de mort subite du nourrisson).
- Lavez-vous les mains dès que vous vous occupez de votre bébé.
- Pensez à aérer les pièces du domicile quotidiennement.
- Si votre bébé est encombré, faites-lui des désobstructions rhinopharyngées (lavage de nez au sérum physiologique) plusieurs fois dans la journée (avant tous les repas) et si possible, aspirez ses sécrétions avec un mouche-bébé.
- Évitez les lieux publics très fréquentés (supermarchés, transports en commun aux heures de pointe).
- Évitez les bisous sur le visage et les mains de votre bébé si vous ou votre entourage êtes malades.
- Si quelqu'un de votre entourage présente des signes infectieux (rhume, toux, troubles digestifs...), il ne doit pas s'occuper du bébé ni le prendre dans les bras.
- Ne mettez pas la tétine de votre bébé dans votre bouche pour la rincer.
- Assurez-vous d'être à jour de vos vaccinations (coqueluche, grippe...) ainsi que votre entourage proche.

## EN CAS DE BESOIN

Dans les jours qui suivent la sortie de votre bébé,  
n'hésitez pas à recontacter le service  
de néonatalogie si nécessaire :  
néonatalogie 2 : 02 99 26 58 90  
néonatalogie 3 : 02 99 26 71 91  
24h/24.

48h après la sortie, une puéricultrice du service  
vous contactera pour prendre de vos nouvelles.

## PÔLE FEMME-ENFANT

SERVICE PÉDIATRIE • FILIÈRE NÉONATOLOGIE

---

### HÔPITAL SUD

16, boulevard de Bulgarie • 35203 Rennes cedex 2