

LA CONSTIPATION

- retard ou difficultés d'évacuation de selles
- aucune selle depuis 3 jours

La fréquence des selles dépend du type d'alimentation :

- **au sein** : selles fréquentes, jaunes d'or, liquides avec de la matière
- **au biberon** : plus espacées, marron/vert

CONDUITE À TENIR :

- masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre
- proposer un biberon d'eau d'Hépar® (1/3 Hépar®, 2/3 d'eau minérale) pas plus de 2 fois par jour.

▲ AU-DELÀ DE 3 JOURS, CONSULTER VOTRE MÉDECIN.

LA DIARRHÉE

- selles liquides sans matière (comme de l'eau, tâche dans la couche)

CONDUITE À TENIR :

- bien hydrater le bébé
- fort risque de déshydratation
- ▲ **CONSULTER LE PÉDIATRE S'IL N'Y A PAS D'AMÉLIORATION**

**Bon retour à la maison à tous !
L'équipe de la maternité**



VOS INTERLOCUTEURS APRÈS LA SORTIE

- Le pédiatre ou le médecin traitant de votre enfant
- La Protection Maternelle et Infantile (PMI)

URGENCES

- ▲ Il n'y a PAS D'URGENCES PÉDIATRIQUES À L'HÔPITAL BICHAT - CLAUDE-BERNARD.
- ▲ Un nouveau-né de moins de 2 mois est prioritaire aux urgences.
- ▲ AVANT DE VOUS DÉPLACER, contactez les urgences pédiatriques proches de votre domicile (Robert-Debré, Necker, Trousseau, Louis-Mourier...) OU APPELEZ LE 15.
- ▲ ou consultez le site aphp.fr

ÊTRE INFORMÉ

Sortir de la maternité avec son bébé

S'occuper d'un nourrisson est nouveau.
C'est plus paisible quand on est rassuré.

Voici les réponses aux questions
que l'on se pose sur un tout petit.

Communication AP-HP Nord Université de Paris - janvier 2022 - Photos prises avant la pandémie du COVID-19

Comment se passe le retour à la maison ?

LE JOUR DE LA SORTIE

- pesée du bébé
- remise du carnet de santé
- remise des ordonnances bébé
- rendez-vous éventuels en externe (prise de sang, échographie des hanches, cardiaque...)
- suivi PMI en externe (pesée, conseils, vaccination...)
- rendez-vous avec un pédiatre dans les 15 jours après la sortie

L'ALLAITEMENT MATERNEL

1. LES ÉTAPES DE L'ALLAITEMENT :

- **colostrum** (liquide riche en anticorps, lait jaune et épais)
- **lait de transition** : 3 et 4^{ème} jour (riche en sucre, graisse et calcium, montée de lait)
- **lait mature** vers le 14^{ème} jour

2. LES BÉNÉFICES :

- aliment le plus adapté pour votre bébé
- favorise la bonne digestion
- protège l'intestin grâce aux anticorps de maman
- diminue les risques d'allergie

3. LES COMPLICATIONS :

- **les crevasses** peuvent être dues aux mauvaises positions lors de l'allaitement
Prévention : application de crèmes ou un peu de lait maternel
- **L'engorgement** :
 - phénomène normal qui peut apparaître lors de la montée de lait ou une période sans tétée
 - seins lourds, chauds, durs et douloureux
 - prévention : allaiter régulièrement, masser

L'ALIMENTATION ARTIFICIELLE

ENTRETIEN DES BIBERONS

- Lavage obligatoire avant une 1^{ère} utilisation
- Il n'est pas obligatoire de stériliser les biberons.

PRÉPARATION :

- plan de travail propre
- se laver les mains
- eau adaptée à la préparation des biberons

Eau minérale	Mesurettes (poudre de lait)
60 ml	2 mesurettes
90 ml	3 mesurettes
120 ml	4 mesurettes
150 ml	5 mesurettes

CONSEILS

- Une fois le biberon reconstitué, il doit être bu dans l'heure et n'a pas besoin d'être chauffé.
- S'il est préparé à l'avance, il se conserve 24h au réfrigérateur.

L'ENVIRONNEMENT DE BÉBÉ

- chambre humidifiée entre 19° et 20°
- couchage **sur le dos strict** dans une gigoteuse
- pas d'oreiller, évitez trop de peluches
- aérez une fois par jour la chambre
- ne jamais laisser le bébé seul (table à langer, lit, canapé...)
- ne pas couper les ongles de bébé avant 1 mois (risque d'infection)



SORTIES ET VOYAGES

- Les promenades peuvent se faire dès la sortie de la maternité.
- de préférence en fin de journée si grosse chaleur ; éviter les endroits surpeuplés
- voyage en voiture sur des petits trajets ou en faisant des pauses régulières
- Si c'est un voyage à l'étranger, consulter votre médecin pour les vaccins

LA FIÈVRE

- La température du bébé doit être entre 36°5 et 37°5.
- **Si température > 38°:**
 - déshabiller bébé
 - reconstrôler la température 30 min après
 - ne pas faire de bain
 - hydrater (faire boire beaucoup)
 - ne pas donner de médicaments

▲ **SI LA FIÈVRE NE BAISSÉ PAS, APPELER LE PÉDIATRE OU LES URGENCES.**

