



Conseils de puériculture

**Service de gynécologie obstétrique,
médecine foetale et de la reproduction**

Hôpital mère-enfant - CHU de Nantes
3^e étage - 38 bd Jean Monnet - 44093 Nantes cedex 1

Ce livret a été spécialement conçu pour vous par l'équipe de l'unité d'hospitalisation obstétrique. Vous y trouverez des conseils pratiques pour vous occuper au mieux de votre bébé.



livret d'information

CHU de Nantes

CONSEILS GÉNÉRAUX

Surveillance de la santé du bébé	p2
Le sommeil	p2
Les premières promenades	p3
Les réactions des frères et sœurs.....	p3

CONDUITE À TENIR DEVANT CERTAINS TROUBLES

Température	p4
Diarrhées	p4
Constipation	p4
Régurgitation – vomissements.....	p5
Modification du comportement.....	p5

LA TOILETTE

Le bain	p6
Le cordon.....	p6
Le visage.....	p7
Le siège.....	p7
Les ongles.....	p7

CONSEILS PRATIQUES

Nettoyage des biberons et tétines.....	p8
La préparation des biberons	p8
Les horaires	p9
Les vitamines.....	p9

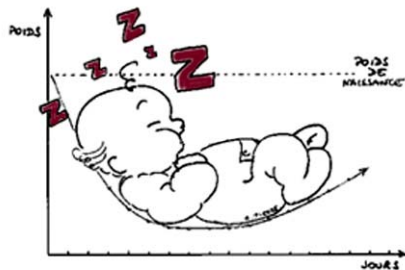
DIVERS

.....	p10
-------	-----



CONSEILS GÉNÉRAUX

Surveillance de la santé du bébé



Faites peser votre bébé **une fois par semaine** durant le premier mois.

N'oubliez pas de faire suivre votre bébé **tous les mois jusqu'à 6 mois**, ainsi que les visites obligatoires des 9e et 24e mois.

Vous pouvez faire ces visites :

- au centre de protection maternelle et infantile (PMI) où vous pouvez rencontrer la puéricultrice, l'assistante sociale, le médecin ;
- chez le pédiatre ;
- chez votre médecin traitant.

Le sommeil



Température de la chambre : 18-20°. Ne pas mettre le berceau à côté d'une source de chaleur.

Un petit lit ou un landau avec un matelas ferme, sans oreiller ni couverture, ni peluche conviendra à votre enfant.

Le coucher sur le dos uniquement, dans une turbulette.

Les premières promenades



Évitez les lieux trop fréquentés (grands magasins, réunions publiques, lieux enfumés...).

Évitez les temps de grand vent, de pluie et de brouillard.

Se méfier du soleil :



Ne pas exposer bébé au soleil et ne jamais le laisser dans une voiture même vitres ouvertes.



Par temps chaud, prévoyez un biberon d'eau ou proposez le sein à la demande et plus souvent.

Les réactions des frères et des sœurs



La jalousie est une réaction normale : votre aîné ou votre second peut vouloir redevenir bébé pour qu'on s'occupe davantage de lui (perte de la propreté, vouloir boire au biberon, téter le sein). Il peut ne plus vouloir aller à l'école, c'est une réaction passagère.

Ne pas changer votre attitude envers lui, lui dire que vous l'aimez toujours autant, et le valoriser dans son rôle d'aîné.



CONDUITE À TENIR DEVANT CERTAINS TROUBLES

Température

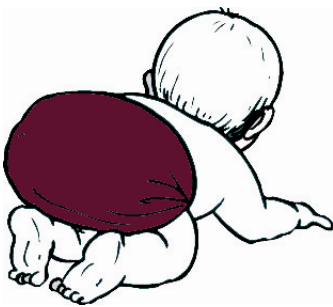


La température de votre bébé doit être comprise entre 36°7 et 38°C. Il n'est pas nécessaire de la prendre tous les jours, surveillez si vous sentez que votre bébé à froid ou chaud.

Si la température de bébé est supérieure à 38°C sans modification du comportement ::

- le découvrir, lui donner à boire et reprendre sa température une heure après ;
- si sa température n'a pas baissé 1 heure après, appelez le médecin.

Diarrhées



Ce sont des selles plus nombreuses que d'habitude, molles ou liquides, plus abondantes. Il faut :

- Surveiller la température.
- Hydratez votre enfant par un soluté de réhydratation à boire ou lui proposer le sein plus souvent.
- Peser votre bébé.
- Appeler le médecin.

Constipation

Votre bébé n'est pas constipé s'il n'a qu'une selle par jour.

On peut attendre deux jours (voir plus) d'arrêt du transit sans s'alarmer.

Vous pouvez :

- Masser son ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Donner un biberon préparé avec de l'eau « Hépar » (à utiliser très ponctuellement et après avis du médecin ou de la puéricultrice).
- consulter un médecin si la constipation persiste, s'il existe un ballonnement abdominal ou des vomissements répétés.

Régurgitations - vomissements

Régurgitations

Ce sont des renvois de lait au moment du rot. Elles sont normales.

Vomissements

Le bébé fait des efforts pour rejeter le lait.

Ils peuvent survenir à distance des biberons.

Vous pouvez :

- surveiller sa température ;
- surveiller son poids.

*Appelez le médecin si bébé vomit en jet tous ses biberons, ou s'il vomit
Beaucoup et loin de la tétée, ou si les vomissements sont associés
à une diarrhée et/ou de la fièvre.*

Modification du comportement

Si bébé refuse de téter, émet des geignements, vous paraît « mou ».

Vous devez :



*Appeler le médecin au moindre doute,
et même en l'absence de fièvre.*



LA TOILETTE

Le bain



Il peut être fait tous les jours, peu importe le moment.

Préparez le matériel et chauffez la pièce à l'avance. L'eau du bain doit être à 37°C.

Vérifiez toujours la température avec un thermomètre de bain avant immersion.

Laver le corps y compris l'**ombilic** et les cheveux de votre bébé avec un savon liquide conçu pour bébé puis rincez le bien.

Séchez-le, surtout dans les plis **en tamponnant** puis ôtez la serviette mouillée avant de l'habiller.

Le cordon

Cordon non tombé

Nettoyer avec l'antiseptique prescrit et à distance appliquez de l'éosine 2% avec une compresse stérile, une à 6 fois par jour en fonction de la cicatrisation ;

Cordon tombé

Continuez les soins antiseptique + éosine jusqu'à cicatrisation complète.

Le visage

Nettoyez **le visage** à l'eau.

Essuyez **les yeux** si nécessaire avec une compresse mouillée au sérum physiologique, de l'intérieur vers l'extérieur, en changeant de compresse à chaque passage.

Si le **nez** est sale, le nettoyez avec une mèche de coton et du sérum physiologique ou utilisez un mouché bébé (disponible dans le commerce) ou directement quelques gouttes de sérum physiologique.



Essuyez le pavillon de **l'oreille**, derrière ainsi que le **cou** et les **plis** avec une compresse sèche.

Le siège



Changez votre bébé régulièrement au cours de la journée. Nettoyez sa peau doucement à l'eau et au savon, séchez bien avant de remettre une couche.

Si le siège commence à être rouge, appliquer une pommade grasse ou couvrante (pâte à l'eau).

Si le siège est très abîmé, renseignez au près de votre centre de PMI ou consultez votre médecin pour avoir les conseils les plus adaptés.

Les ongles

Si le bébé se griffe, il est possible de couper les ongles **avec prudence** dès les premiers jours de vie, avec un **ciseau adapté** à son âge ou une **lime à ongles** (disponible dans le commerce).



PRÉPARATION DES BIBERONS

Lavez-vous bien les mains à l'eau et au savon à chaque fois que vous vous occupez de votre bébé.

Nettoyage des biberons et des tétines



Laver les biberons et les tétines avec un produit utilisé pour la vaisselle puis les rincer abondamment à l'eau chaude.

La stérilisation n'est plus obligatoire

La préparation des biberons

Une mesure de lait arasée pour 30 ml d'eau.

Mettre la quantité d'eau puis les mesures de lait.

Utiliser une eau faiblement minéralisée convenant à la préparation des biberons (utilisation pour la préparation des biberons est précisée sur les bouteilles d'eau).

- À la sortie de la maternité → 60ml d'eau + 2 mesures de lait
- À une semaine environ → 90ml d'eau + 3 mesures de lait
- De 15 jours à 1 mois → 120ml d'eau + 4 mesures de lait

En général 6 à 8 biberons par jour.

Votre bébé boit ce qu'il veut. Il s'agit là d'une moyenne qui est à adapter en fonction du poids et de l'appétit de votre bébé.

Les horaires



À la maison, ne soyez pas trop strict. Si bébé pleure ½ heure avant l'heure prévue, vous pouvez avancer l'heure du repas.

Au sein votre bébé est nourri à la demande avec environ 8 tétées par 24 heures.

Les vitamines

Penser à donner à votre bébé, une fois par jour, les gouttes de vitamines prescrites, jusqu'à 18 mois.

Votre médecin renouvelera votre ordonnance régulièrement.

*Nous tenons également à votre disposition un livret sur l'allaitement.
N'hésitez pas à nous le demander.*

