



Bienvenue à la maison

Conseils
pour préparer
l'arrivée de bébé





Sommaire

Bébé à l'heure des soins et de la toilette P.5

Le change	P.5
Le bain	P.6
Les soins du visage	P.7
Le soin du cordon	P.8
Le soin des ongles	P.8
La température	P.9

Alimentation de bébé..... P.10

L'allaitement	P.10
Les régurgitations	P.11
Le biberon	P.11

Protéger bébé P.13

Prévention du bébé secoué	P.13
---------------------------------	------

Les Pleurs P.14

La santé de bébé..... P.15

Le Suivi de bébé	P.15
La vie sociale	P.16

Les numéros utiles P.17

Les liens utiles P.17



Bébé à l'heure des soins et de la toilette



LE CHANGE

Quand ?

Régulièrement, avant, pendant ou après la tétée le jour comme la nuit.

Avec quoi ?

Favoriser l'eau et le savon. On peut utiliser du liniment. Éviter les lingettes.

Irritation ?

Changer la couche plus souvent. Bien sécher en tapotant. Appliquer une crème réparatrice. Si pas d'amélioration, consulter un professionnel de santé.

Diarrhée ?

Au-delà de 8 selles liquides par 24h, consulter un professionnel médical.

Constipation ?

Il est possible que bébé ne fasse pas de selles pendant plus de 5 jours (allaitement maternel). Si le ventre est souple, qu'il a des gaz, pas d'inquiétude. Si bébé est inconfortable et que les selles sont dures, consulter un professionnel de santé.

Attention :

- Ne jamais laisser bébé seul lors du change.
- Ne pas utiliser de talc.





LE BAIN



À quel moment ?

Le moment le plus adapté à votre vie familiale. Il n'est pas nécessaire de le baigner tous les jours les premières semaines de vie.

À quelle température ?

Bien chauffer la pièce (entre 22° et 25°), température de l'eau à 37°.

Combien de temps ?

Un nouveau-né se refroidit très vite, inutile de le baigner trop longtemps.

Comment ?

Prévoir tout ce dont vous aurez besoin avant de commencer le bain (serviette, vêtements et couche). Il est possible de faire le bain enveloppé avec un linge. Sécher en tapotant sa peau de la tête aux pieds, insister au niveau des plis.

Quels produits ?

Un savon spécial bébé ou une huile lavante. Si votre bébé a la peau sèche ou qui pèle, utiliser une crème hydratante (de la même marque si possible).

LES SOINS DU VISAGE



À quel moment ?

Nettoyer le visage tous les jours à l'eau.

• **Si votre enfant a les yeux qui coulent**, prendre une compresse mouillée de sérum physiologique. Une pour chaque œil et nettoyer du plus propre au plus sale.

• **Si votre enfant a le nez qui coule**, effectuer un lavage de nez à l'aide du sérum physiologique, jusqu'à 6 fois par jour avant les tétées (1 pipette par narine). Ne pas utiliser de seringue nasale bébé de plus de 5 ml avant 4 mois.

• **Si votre enfant a les oreilles qui coulent**, ne jamais utiliser de coton tige. Nettoyer le pavillon de l'oreille avec une compresse humide.

• **Si vous observez chez votre enfant l'apparition de croûtes de lait, boutons, rougeurs, irritations**, demandez l'avis d'un professionnel (infirmière puéricultrice, sage-femme, pharmacien(ne), médecin,...).





LE SOIN DU CORDON



Est-ce que ça fait mal ?

Non, le soin n'est pas douloureux mais cela peut occasionner une gêne pour votre bébé.

Dans combien de temps va-t-il tomber ?

C'est très variable (entre une semaine et un mois).

Comment le nettoyer ?

Continuer les mêmes soins qu'à la maternité. Si vous constatez une odeur, des saignements ou des écoulements,

il est nécessaire de prendre contact avec un professionnel de santé.

À quelle fréquence ?

2 fois par jour minimum.

Attention :

- Ne pas utiliser d'éosine.
- Les soins des ongles et la prise de température ne sont pas obligatoires tous les jours.

LES ONGLES



Comment ?

Vous pouvez limer les ongles de bébé dès la naissance avec une lime douce.

Quand les couper ?

Ne pas couper les ongles de bébé tant qu'ils ne sont pas durs (après un mois).



LA TEMPÉRATURE



À quel moment ?

Il n'est pas nécessaire de prendre la température de votre bébé tous les jours. Ne contrôlez qu'en cas de doute.

Quelle est la température normale de bébé ?

Entre 36,5° et 37,5°.
Au delà de 37,5°, déshabillez bébé et reprendre la température une heure après.

Si votre bébé a moins de 3 mois et a une température supérieure ou égale à 38° qui persiste prendre un avis médical.

Comment ?

La technique la plus fiable est en rectal.

Il est normal que les extrémités soient froides. Il faut toucher le torse de l'enfant pour se rendre compte de sa température corporelle.





L'ALLAITEMENT MATERNEL

L'alimentation

Comment savoir si bébé tête suffisamment ?

Proposer des tétées
fréquentes lorsque bébé
présente des signes
d'éveil et vérifier qu'il urine
plusieurs fois par jour.

Attention :
Pensez
à bien vous hydrater
(eau et/ou tisane)



LES RÉGURGITATIONS

Que faire ?

Garder bébé en position
verticale minimum
30 minutes. Privilégier le
change avant le repas.

Si les régurgitations
persistent, si elles sont très
importantes, si l'enfant est
inconfortable,
**consultez un
professionnel de santé.**



LE BIBERON

Attention : Quelques règles d'hygiène au préalable :

- lavez vous les mains,
- prenez un biberon
et une tétine propres

Comment préparer un biberon ?

Utiliser de l'eau adaptée
à l'alimentation du
nourrisson. Ajouter la
poudre en comptant une
cuillère mesure rase pour
30ml d'eau. Fermer et
mélanger le biberon en le
tournant dans vos mains.

Comment donner le biberon ?

Prenez votre bébé dans vos
bras. Proposer des pauses
pour qu'il puisse faire un
rot. Vous pouvez donner
le biberon à température
ambiante ou tiède.

Faites-le chauffer en utilisant un chauffe biberon ou au bain marie. **Évitez le micro-ondes.**

Attention : Avant de donner le biberon

- Vérifiez la température du lait en mettant quelques gouttes sur la face interne de votre poignet.
- Jetez le lait du biberon non terminé dans l'heure qui suit.

Quand augmenter la quantité ?

Ne forcez pas votre bébé à finir le biberon. Augmentez les quantités de 30ml en 30ml lorsque bébé termine tous ses biberons sur 24h.

Doit-on stériliser le biberon ?

Non si vous lavez directement le biberon rapidement après utilisation. Lavez-le avec de l'eau chaude, du liquide vaisselle et un goupillon puis laissez-le sécher à l'air libre.

Il n'est pas nécessaire de louer une balance et de peser bébé tous les jours. Vous pouvez rencontrer un(e) professionnel(le) régulièrement pour le faire.



Protéger bébé

Attention :

- Ne pas faire de co-sleeping.
- Ne le laissez jamais seul sur la table à langer, dans le bain, dans la voiture, en présence d'animaux et d'autres enfants.
- Pour les transports en voiture, promenade en poussette, dans le transat et dans la balancelle, **n'oubliez pas de l'attacher correctement et systématiquement.**



PRÉVENTION DU BÉBÉ SECOUÉ

Si vous ne supportez plus les pleurs de votre bébé :

- **Couchez votre bébé dans son lit sur le dos.**
- **Sortez de la pièce pour retrouver votre calme.**
- **Demandez à quelqu'un de prendre le relais si possible.**
- **Faites une pause.**
- **Respirez profondément.**
- **Ne culpabilisez pas.**

Secouer un bébé peut entraîner un handicap à vie ou le décès.





LES PLEURS

Pourquoi bébé pleure ?

- Bébé pleure les premiers temps, c'est sa façon de s'exprimer.
- Les pleurs de fin de journée correspondent souvent à la décharge de tension accumulée dans la journée.
- Les pleurs sont variables d'un jour à l'autre.
- Bébé peut pleurer pour plusieurs raisons. Vérifier

le change, s'il a faim, s'il a chaud, s'il a froid, s'il a besoin d'être rassuré, s'il a besoin d'être porté,...

- Il peut être rassuré par le câlin, le bercement, le peau à peau, l'emballage, le portage et le massage.

Attention :

Si vous êtes fatigués, excédés, paniqués, épuisés, débordés, ne restez pas seul. N'hésitez pas à faire appel à une personne ressource.

La santé



Le SUIVI DU BÉBÉ



Quand doit-être vu bébé ?

Votre bébé doit être vu tous les mois jusqu'à ses 12 mois par un professionnel de santé. Les vaccins seront débutés au 2^{ème} mois de naissance.

Examens du suivi médical de l'enfant

Dans les 8 jours suivant la naissance	10 mois
Au cours de la 2^{ème} semaine	11 mois
1 mois	12 mois
2 mois	Entre 16 et 18 mois inclus
3 mois	Entre 23 et 24 mois inclus
4 mois	2 ans
5 mois	3 ans
6 mois	4 ans
7 mois	5 ans
8 mois	6 ans
9 mois	

Ces examens peuvent être réalisés par un médecin en cabinet libéral, en centre de santé ou jusqu'aux 5 ans révolus en PMI.





LA VIE SOCIALE



Quand sortir bébé ?

Bébé peut sortir dès que vous en aurez envie ou besoin sauf circonstances particulières. Bébé peut sortir dès les premiers jours de votre retour à la maison.

Comment l'habiller ?

Habillez bébé en fonction de la température extérieure tout en rajoutant un vêtement supplémentaire par rapport à vous.

Y a-t-il des lieux à éviter ?

Évitez les foules, les endroits trop bruyants et trop pollués.

Est-ce que bébé a besoin des écrans ?

Bébé n'a pas besoin d'écrans pour se développer, s'éveiller et s'apaiser. Il a besoin de contact et qu'on lui parle.

Attention :
Quand vous vous occupez de bébé, n'utilisez pas d'écrans (téléphone, tablette, télévision).

Est-ce que la fumée de cigarette est dangereuse pour bébé ?

Oui, il faut fumer à l'extérieur du logement et si possible changer le haut de votre vêtement.

Il est important d'aérer sa maison tous les jours pendant quelques minutes, la température de la maison doit être de 20°C en moyenne.



Les Numéros utiles

- Pompiers : **18**
- Police : **17**
- Secours européens : **112**
- Malentendants : **114**
- SAMU : **15**
- Enfant en danger : **119**
- Centre anti poison : **05 61 77 74 47**
- Médecin de garde : **3966**



Les liens utiles

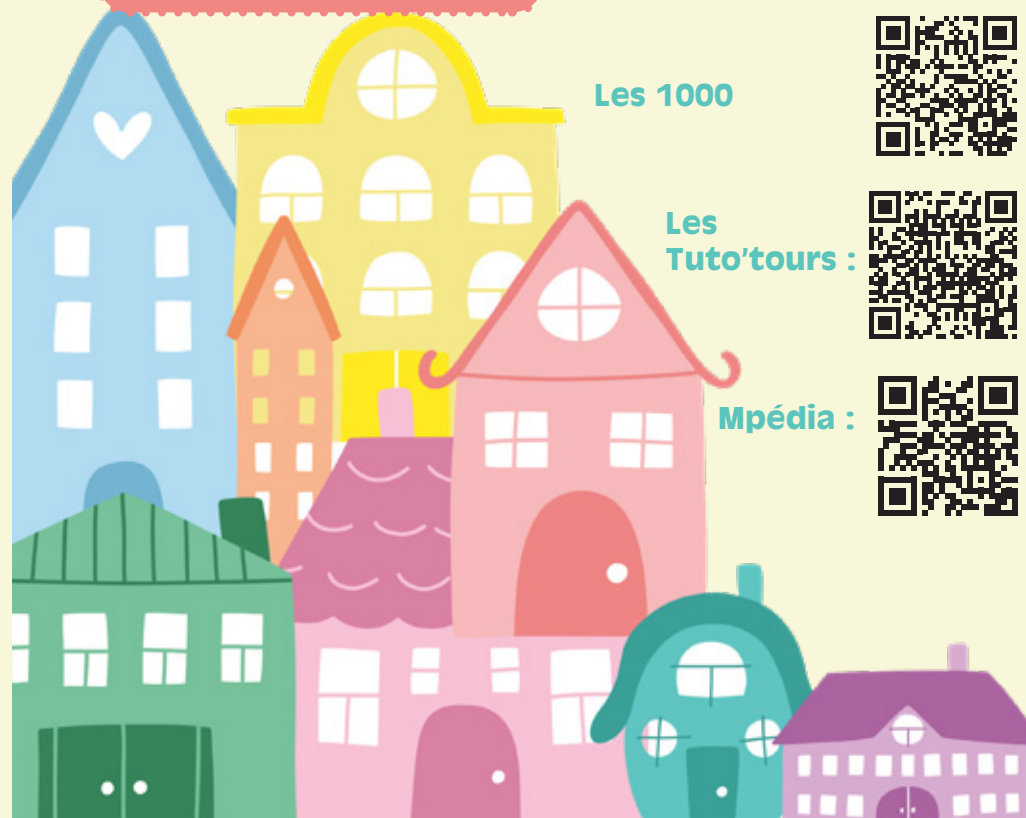
Les 1000



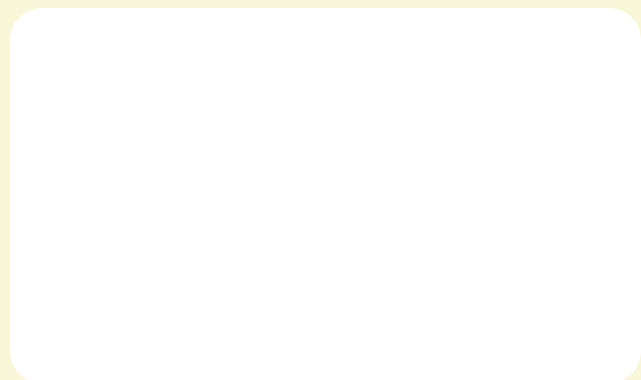
Les Tuto'tours :



Mpédia :



**Pour toutes questions,
pensez à contacter l'infirmière puéricultrice
de votre secteur**





**Faites vous confiance et prenez le temps
d'apprendre à connaître votre bébé.**

**« On ne naît pas parents
mais on le devient ».**

Françoise DOLTO



Pôle Solidarités humaines
Service PMI
7 allée Mortarieu - BP 783
82013 Montauban cedex
Tel. : 05 63 21 42 85

