

# Conseils de sortie pour bébé

- Éviter les centres commerciaux et les lieux publics confinés.
- En hiver, couvrez suffisamment votre bébé, notamment les extrémités. Sortir aux heures les plus douces (début d'après midi).
- L'été, prévoir ombrelle, chapeau, protection solaire. Sortir aux heures les plus fraîches (matin et fin d'après midi). Hydrater régulièrement votre enfant avec un biberon d'eau ou au sein.
- Surveiller sa température en glissant les doigts sous le col des vêtements, si humide = le bébé a trop chaud.

## V. LE SUIVI MEDICAL

- **La température :** Pas nécessaire de la prendre tous les jours sauf si vous avez un doute. Elle doit être comprise entre 36.5 et 37.5 et doit être prise en rectal. En cas de fièvre ( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ), déshabillez votre bébé et si la T°C persiste dans l'heure, consulter le jour même votre médecin ou les urgences de l'hôpital américain.
- Ne donner aucun médicament sauf paracétamol sans avis ou prescription médicale.
- **Le poids :** Peser votre bébé 1 à 2 fois par semaine en appelant votre sage femme libérale ou la puéricultrice de PMI.  
En cas d'allaitement maternel, le nouveau-né prend en moyenne 20 à 25 g de poids par jour les 3 premiers mois.
- **Les visites :**
  - Il est conseillé de consulter un pédiatre dans la première semaine qui suit la sortie de maternité.
  - Votre enfant doit être examiné à 1 mois de vie puis tous les mois pendant les 6 premiers mois par un médecin. Ayez le carnet de santé avec vous à chaque fois pour le suivi des examens.
- **Les vaccinations :**
  - **BCG :** non obligatoire sauf contexte particulier. Peut se faire à 1 mois de vie.
  - Les autres commencent au 2eme mois (cf. carnet de santé)

**En tant que parents, il est fortement recommandé de vous faire vacciner contre la coqueluche.**



En cas de petits soucis,  
Vous pouvez joindre la maternité de Reims-Bezannes au  
03.52.15.13.74 ou 03.52.15.80

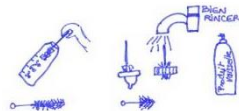


## I. LES SOINS D'HYGIENE

- **Le bain :** C'est un moment de détente +++
  - Ne pas laisser bébé seul sur la table à langer, ne pas répondre au téléphone.
  - Toujours tester la température de l'eau du bain (coude, thermomètre de bain) : 35°/37°C.
  - A la sortie du bain l'envelopper dans une serviette et le sécher par tamponnement en insistant sur les plis.
- **Les soins de cordon : C'est un soin indolore +++**
  - A faire **2 fois par jour**, matin et soir jusqu' à la chute du cordon. **Utiliser des compresses stériles, de la biseptine et du cytélium en spray** (bien secouer flacon). Insister sur la base du cordon.
  - Après la chute, continuer les soins jusqu'à cicatrisation complète.
  - En cas de mauvaise odeur, d'état inflammatoire (rougeur, chaleur, douleur,...) ou d'écoulement, consulter votre médecin.
- **Le siège :** Nettoyer avec coton + eau ou « liniment oléo-calcaire », à chaque tétée. Bien sécher dans les plis. Eviter les lingettes. En cas de lésions suintantes, mettre cytélium + crème réparatrice.
- **Le visage :**
  - Nettoyer les yeux et le nez **si nécessaire** avec des compresses et du sérum physiologique (seulement si écoulement purulent au-delà de la 1<sup>ère</sup> semaine). Pour les oreilles, sécher le pavillon et le pli rétro-auriculaire avec un coton sec. Enfin nettoyer le visage en vaporisant l'eau d'un brumisateur sur un coton sec.
- **Les ongles :** les limer le premier mois. Par la suite, utiliser des ciseaux à bouts ronds et ne pas les couper trop court.

## II. L'ALLAITEMENT ARTIFICIEL

- **Nettoyage des biberons**
  - La stérilisation n'est pas obligatoire.
  - Il est conseillé de bien nettoyer les biberons et la tétine avec un goupillon, de l'eau chaude et du produit vaisselle, de les rincer, de les laisser sécher.



## ▪ Préparation des biberons

- Se laver les mains avant de préparer le biberon.
- Utiliser une eau en bouteille adaptée à l'alimentation de votre bébé. La bouteille est réservée et conservée au réfrigérateur à 4°C.
- Mettre la quantité d'eau souhaitée (60 / 90 ml à la sortie, 120 ml max à 1 mois), la tiédir au bain marie et ajouter le lait en poudre en respectant **1 cuillère mesure rase de poudre pour 30 ml d'eau**. Agiter le biberon par rotation. Vérifier la température en versant quelques gouttes sur l'intérieur du poignet. **L'utilisation du four à micro-ondes est interdite en raison du risque de brûlure (car chauffe inhomogène)**.
- Le biberon prêt et chauffé doit être consommé dans l'heure.



## III. LE SOMMEIL

- Aérer la chambre de votre enfant 10 minutes par jour. La chambre doit être à 19/21°C.
- **Le coucher uniquement sur le dos+++**, dans une turbulette adaptée à l'enfant. Possibilité d'Incliner la tête de lit avec un matelas triangle sous le matelas du lit. Pas de drap, ni d'oreiller, ni de couette jusqu'à l'âge de 18 mois.
- Respecter son sommeil : ne pas le réveiller pour le change, les visites, etc. Votre bébé a une phase d'éveil plus importante la nuit.
- A 1 mois, 5h consécutives de sommeil sont satisfaisant la nuit.
- Pas d'animaux domestiques et de tabac dans la chambre de bébé.
- Les premiers mois vous pouvez garder votre bébé dans votre chambre.

## IV. LES SORTIES

- En voiture, 2 possibilités : la nacelle du landau (préférable pour long trajet) ou le cosy, installation dos à la route, bien fixer le siège dans la voiture avec la ceinture de sécurité ou système Isofix. Désactiver l'airbag avant si vous mettez le siège à l'avant.
- **Ne jamais laisser votre enfant seul dans la voiture !!**
- Elles sont possibles dès la sortie de la maternité selon le temps.