



Conseils à la sortie de la maternité

Partie 1 : au quotidien



Alimentation

Durant ses 4 premiers mois de vie, un enfant doit être nourri exclusivement de lait maternel ou de lait artificiel adapté à son âge (lait pour nourrissons = lait de 1^{er} âge).

Les conseils d'une sage-femme



Position à adopter pour l'allaitement :

alignement oreille-épaule-hanche du bébé, ventre bébé contre ventre maman, langue sous l'aréole, préhension d'une grande partie de l'aréole dans la bouche de bébé.

Allaitement maternel :

Fréquence : à la demande (entre 6 et 12x par jour). Les tétées durent en général entre 5 et 20 minutes par sein.

Les signes indirects d'une alimentation satisfaisante sont les suivants :

- présence d'urines plusieurs fois par jour et de selles couleur or/ moutarde une à plusieurs fois par jour. La fréquence des selles peut néanmoins varier (1 chaque 2-3 jours peut être normal) ;
- en fin de tétée, votre bébé s'endort et est détendu ;
- prise de poids (après la perte de poids initiale de 10% du poids de naissance durant les 4 premiers jours).

La saveur du lait peut varier en fonction de ce que vous mangez. Voici quelques recommandations : buvez suffisamment (1.5-2L / jour), mangez de tout et de façon équilibrée, évitez les boissons alcoolisées et énergisantes.

Les conseils d'une sage-femme



Comment reconnaître que votre bébé a faim ?

Il porte ses mains à sa bouche, lèche et suce le dos de la main, effectue des mouvements de va-et-vient des pieds et des bras, des mouvements de la bouche et de la langue, pleure, a la bouche ouverte, cherche à téter.

Allaitement artificiel :

- Fréquence : 6-8x/j
- Préparation des biberons :
 - 1) Après vous être bien lavé les mains, mettez la quantité d'eau souhaitée dans le biberon.
 - 2) Réchauffez au chauffe-biberon ou au four à micro-ondes. Veillez à ne pas mettre la tétine du biberon au micro-onde.
 - 3) Placez du lait en poudre dans le biberon : **30ml d'eau pour 1 mesurette de lait arasée.**
 - 4) Fermez le biberon et agitez-le. Il doit être consommé dans l'heure suivant la préparation.
- Types d'eau à utiliser : eau froide du robinet ou eau minérale en bouteille (avec résidus secs <500mg/L, reconnaissables au logo avec un nourrisson sur l'étiquette)
- Les quantités suivantes sont indicatives. N'hésitez pas à demander conseil à votre pédiatre :

Âge du nouveau-né	Biberons
Les 3 premiers jours de vie	Biberons de ± 40ml, à la demande
À 1 semaine de vie	Biberons de 60-90ml 6-8x/j
À 1 mois de vie	Biberons de 90-120ml 6-7x/j

Les conseils d'une sage-femme



Toujours vérifier la température du biberon avant de le donner à votre bébé en laissant couler 2 gouttes au creux du poignet.

Traitements médicamenteux – vitamines

	Allaitement maternel	Allaitement artificiel
Vitamine D	D-cure 10 gouttes/jour jusqu'à l'âge de 2 ans	
Vitamine K	Schéma le plus fréquent : 1 injection im de vitamine K sera réalisée à la naissance. Pas de 2e dose nécessaire. Schéma plus rare : Konakion po 2mg 1x/semaine (sera donné le jour de la sortie de la maternité) jusqu'à 3 mois de vie	/

Ne donnez jamais de médicaments qui ne vous ont pas été prescrits spécifiquement pour votre enfant sans avoir pris contact avec un médecin au préalable.

Sommeil :



Prévention de la mort subite du nourrisson :

Pour dormir, veillez à une position couchée sur le dos ou sur le côté, jamais sur le ventre. Veillez à ne pas vous endormir avec bébé dans votre lit !

Privilégiez un matelas ferme, avec un espacement des barreaux inférieur à 6 cm.

Veillez à ce que votre enfant ait son visage découvert, sans objets, couvertures ou nounours pouvant tomber sur son visage. Préférez une gigoteuse à une couverture.

Ne fumez pas. à l'intérieur, lavez-vous les mains et changez de vêtements après avoir fumé et avant d'avoir un contact avec votre bébé.

Aérez la chambre 2x 15min par jour. Conservez la pièce à une température située entre 18 et 20°C.

Après votre retour de la maternité, attendez 3-4 jours que votre bébé s'acclimate à ce nouvel environnement avant de sortir faire une promenade. Notre environnement est très différent de celui dans lequel il s'est développé durant 9 mois. Gardez en tête que des bruits et lumières d'intensité importante peuvent lui sembler agressifs.

Commencez par des promenades courtes (10-15min), par temps sec et en veillant à bien le couvrir. Privilégiez les endroits en plein air plutôt que les lieux fermés avec beaucoup de monde.

Durant l'hiver, privilégiez les promenades courtes et aux heures les plus chaudes de la journée. Faites attention à la température de ses mains et de ses pieds.

Durant l'été, évitez les températures trop élevées et protégez votre bébé du soleil avec un petit parasol, un chapeau et de la crème solaire. Ne couvrez pas totalement la poussette, il risque d'avoir trop chaud !
Il est conseillé d'attendre que votre nourrisson ait environ un mois de vie avant de voyager avec lui.

Sécurité

Attachez toujours votre bébé dans son siège-auto en voiture et dans son Maxi-Cosy.

Ne laissez jamais votre bébé sans surveillance sur des surfaces surélevées (tables à langer, etc.).

Ne laissez pas de produits et objets dangereux à sa portée. Si vous avez des animaux de compagnie, ne les laissez pas seuls avec votre bébé.

Il est très important de ne pas secouer votre bébé !

S'il fait un malaise ou qu'il semble endormi sans raison apparente, veillez à le stimuler en lui tapotant le visage ou en lui appliquant de l'eau fraîche, mais ne le secouez pas !



Contagiosité et entourage malade

Votre bébé n'a pas encore de système immunitaire mature. Il est recommandé d'éviter les lieux fermés avec une densité importante de personnes (transports en commun, centres commerciaux) avant les premiers vaccins. Il faut donc veiller à l'écartier des personnes présentant des symptômes de maladie (rhume, toux, expectorations, vomissements, diarrhées, etc.).

Si vous présentez des symptômes similaires, veillez à bien vous laver les mains avant de toucher votre bébé et à porter un masque.

Pleurs

Les pleurs sont le seul moyen de communication d'un bébé. Il est normal que vous vous sentiez désemparés face à des pleurs prolongées et vous ne devez pas culpabiliser de prendre un peu de temps seul(e), loin des pleurs, pour vous ressourcer.

Si après avoir exploré toutes les pistes possibles de pleurs (après l'avoir changé – l'avoir câliné – lui avoir donné à manger – avoir veillé qu'il n'ait ni trop chaud, ni trop froid), les pleurs ne cessent pas et que vous vous sentez désemparés, **n'hésitez pas à demander de l'aide !**

Ne secouez surtout pas votre bébé !

Ceci peut entraîner une hémorragie cérébrale et des lésions cérébrales irréversibles.



Partie 2 : paramètres à surveiller



Selles

- Fréquence normale : peut varier entre 8 selles/j à 1 selle tous les 2-3 jours.
- Couleur normale : les selles peuvent être de toutes les couleurs, sauf noir, blanc et rouge. Si c'est le cas, conservez la couche et présentez-vous chez votre pédiatre.
- Consistance normale : peut être très liquide en cas d'allaitement maternel.

Les conseils d'une sage-femme



Nettoyez son siège avec de l'eau claire et du savon pour éviter toute infection. Si la peau devient rouge, vous pouvez appliquer une pommade à base d'oxyde de zinc.

Urines

Votre bébé urinera régulièrement durant ses premières semaines de vie. Si elles deviennent rouges sanguinolentes, présentez-vous chez votre pédiatre. De même, si vous avez l'impression qu'il n'urine plus depuis >12h, ceci peut être un signe de déshydratation. Dans ce cas, prenez contact avec votre pédiatre. Le change de votre bébé se fait à chaque tétée ou biberon.

Température corporelle

Durant la 1ère semaine de vie de votre bébé, il vous faudra prendre sa température 1x/j afin de vérifier qu'il s'adapte bien à son nouvel environnement. Veillez à la prendre lorsqu'il est calme. Ensuite, il n'est plus nécessaire de la prendre aussi fréquemment.

Température normale d'un bébé : 36.5-37.5°C.

Si la température se situe entre 37.5 et 38°C et que votre bébé présente un bon état général, découvrez-le puis recontrôlez 1h plus tard.

Vous pouvez administrer du Paracétamol (Perdolan®, Dafalgan®, etc.) pour diminuer la fièvre et le soulager, mais ceci ne doit pas retarder la prise de rendez-vous chez le pédiatre. Se rendre chez votre pédiatre ou votre médecin de famille doit être le premier réflexe.

Température $\geq 38^{\circ}\text{C}$ chez un bébé < 3 mois est considéré comme de la fièvre. Il faut vous présenter chez votre pédiatre ou au service d'urgence !



Partie 3 : points médicaux fréquents



Ictère/Jaunisse

Durant ses premiers jours de vie, votre bébé peut présenter une couleur de peau plus jaune, ce n'est pas inquiétant.

Cependant, si la jaunisse persiste ou que votre enfant présente d'autres signes inquiétants tels qu'une diminution du tonus ou de l'activité, des difficultés alimentaires ou une irritabilité, il faut consulter votre sage-femme ou votre pédiatre.

Rhume, encombrement nasal

Les bébés < 6 mois ont une respiration exclusivement nasale. Ils seront très incommodés en cas de rhume.

Il vous faudra, soit le désencombrer à l'aide d'un mouche-bébé, soit faire des soins de nez au sérum physiologique :

- 1) Placer votre bébé sur le dos et tourner sa tête d'un coté
- 2) Injecter du sérum physiologique dans la narine supérieure, avec une légère pression
- 3) Le sérum physiologique s'écoulera dans l'arrière-gorge ou dans l'autre narine
- 4) Réaliser ce soin dans la 2^e narine.

Vomissements

Tous les bébés présentent des régurgitations après les repas, ce n'est pas pathologique. Il faut vous inquiéter et aller consulter votre pédiatre si ces régurgitations se répètent après chaque repas et qu'elles sont en jet (pas du lait caillé qui coule le long de la bouche). De même, si votre enfant a des difficultés à prendre du poids et qu'il semble être douloureux lorsqu'il régurgite, consultez votre pédiatre.

**Les conseils
d'une sage-femme**



Pour aider son transit, vous pouvez masser son ventre, le tenir en grenouille contre vous.

Coliques

Les coliques sont des douleurs abdominales que présentent les bébés lorsque leur système digestif n'est pas encore tout à fait mature. Votre bébé semblera inconfortable après les repas, il pédalera dans l'air et aura beaucoup de gaz.



Signes inquiétants chez votre bébé :

Certaines maladies ne peuvent pas être diagnostiquées à la naissance, car elles se mettent en place plus tardivement, comme les malformations cardiaques. Si votre bébé présente les signes suivants, il faudra vous présenter chez votre pédiatre :

- coloration jaune intense sur tout le corps (plus marqué qu'à la maternité) ;
- pâleur, extrémités froides et coloration bleutée des lèvres, transpiration abondante ;
- refus de s'alimenter, somnolence ou cris aigus et inhabituels. Têtee de durée anormalement longue ou qui rend votre bébé très essoufflé ;
- température rectale $\geq 38^{\circ}\text{C}$ qui persiste après un déshabillage partiel du bébé. Selles et urines rares (< 3 langes mouillés à 3 jours de vie, < 5 langes à 5 jours de vie – au moins 1 selle / 2-3 jours durant le 1er mois de vie) ;
- vomissements répétés et en jet.

Partie 4 : auprès de votre médecin



Test de Guthrie

Quelques jours après la naissance, quelques gouttes de sang ont été prélevées chez votre bébé.

Ce prélèvement permet de dépister certaines maladies, telles que la mucoviscidose. Le principe des résultats est le suivant : « Pas de nouvelles, bonnes nouvelles ».

Dépistages auditifs

Au sein de la Fédération Wallonie-Bruxelles, un dépistage est proposé pour tous les nouveau-nés. Il s'agit d'un test par otoémissions acoustiques, qui sera réalisé avant le 5^e jour de vie de votre bébé, pour s'assurer qu'il ne présente pas de troubles de l'audition. Si vous êtes domiciliés en région flamande, le dépistage sera réalisé par l'équipe de Kind en Gezin à votre domicile.

Suivi médical

Une visite de la sage-femme aura lieu le lendemain de votre sortie de la maternité.

La visite chez le pédiatre doit quant à elle être effectuée dans les 7 à 10 jours suivant la naissance. Votre enfant doit ensuite être suivi par un pédiatre au moins 1x/mois durant les 6 premiers mois, afin de réaliser les vaccins et de surveiller sa croissance et son développement psychomoteur.

Vaccinations

Vaccination « cocoon » : durant votre grossesse ou pendant votre séjour à la maternité, votre gynécologue vous a peut-être proposé de vous vacciner, ainsi que votre compagnon, contre la coqueluche (pendant le séjour à la maternité, seules les mamans peuvent être vaccinées, les papas doivent se rendre chez le médecin traitant). Si vous avez choisi de le faire, ce schéma de vaccination vous permet de ne pas être vecteurs de la maladie et ainsi, de ne pas la transmettre à votre nouveau-né.

Schéma de vaccination en Belgique : la 1^{ère} dose de vaccin a lieu à l'âge de 2 mois.

Votre pédiatre se chargera de vous rappeler les dates suivantes et de vous fixer les rendez-vous nécessaires.

Vous pouvez également prendre contact avec le centre ONE de votre commune.



Il a été démontré que les enfants sont peu à risque de développer des formes graves d'infection par le COVID-19. Vous ne devez pas être inquiets mais il faut tout de même respecter certaines règles de base :

- préférez les promenades dans des endroits avec peu de personnes ;
- évitez tout contact avec des personnes malades.

Les signes devant motiver une visite au service d'urgence sont les suivants : fièvre, rythme respiratoire rapide, signes de tirage respiratoire (côtes qui se creusent).



En cas d'inquiétude ou de question, n'hésitez pas à contacter votre maternité ou votre pédiatre.

- Maternité des Cliniques universitaires Saint-Luc :
+32 2 764 12 03 ou **+32 2 764 11 03**
- Urgences pédiatriques de Saint-Luc :
+32 2 764 16 23
- Consultations pédiatriques de Saint-Luc :
+32 2 764 19 20
- Office national de l'enfance (ONE) :
+32 2 542 12 11
ou sur **one.be**.

Sources

- <https://www.one.be/public/brochures/brochuredetail/brochure/carnet-devenir-parents/>

- Grillo, Elodie and Guidini, Aurore (2017) *Conseils à délivrer aux parents à la sortie de la maternité concernant la santé de leur nouveau-né. Thèse d'exercice en Thèses > Médecine générale, Université Toulouse III - Paul Sabatier.*

Département de pédiatrie

Service de Soins intensifs néonataux

Contact :

+32 2 764 96 03

ou

+32 2 764 96 04

Editeur responsable : Thomas De Nayer / Service de communication
Mise en page : Rudy Lechantre
Photos : Shutterstock - Hugues Depasse

Cliniques universitaires Saint-Luc
Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles
saintluc.be

© **Cliniques universitaires Saint-Luc**
Vous souhaitez vous inspirer de cette brochure ?
Merci de nous contacter préalablement.

**Soutenez notre hôpital
universitaire, faites un don
à la Fondation Saint-Luc**

IBAN : BE41 1910 3677 7110
Communication spécifique :
« Service de soins intensifs
néonataux »

Les dons de 40€ et plus sont
déductibles fiscalement.

D'ores et déjà merci !