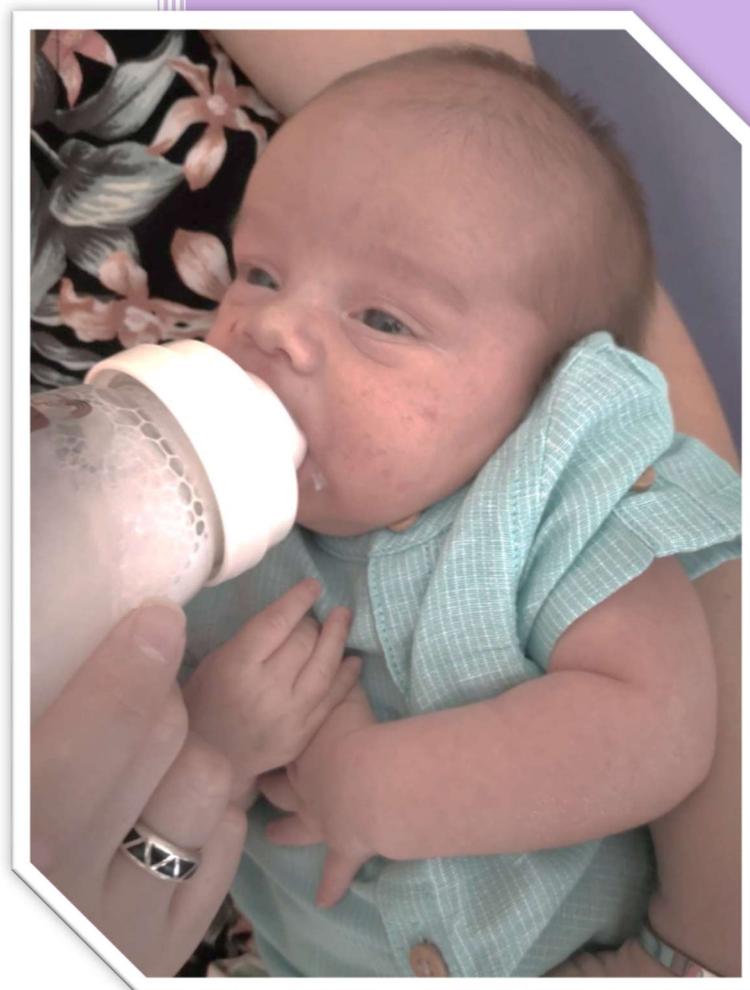


# Le carnet de bord de



MATERNITÉ  
NÉONATOLOGIE  
labellisées  
IHAB en  
décembre 2022

Votre aventure en  
Néonatalogie...



03 21 99 39 74



INITIATIVE HÔPITAL  
AMI DES  
BÉBÉS

# Table des matières

L'aventure commence.....	2
Votre accès au service .....	3
Les visites (en dehors des parents).....	4
Au sein du service... ..	4
Le peau à peau.....	6
Au plus près des sensations fœtales et de ses besoins.....	8
L'installation.....	8
L'éveil des sens.....	9
Le sommeil.....	9
Les soins du quotidien .....	12
La pesée.....	12
La toilette.....	12
L'alimentation .....	13
Le lait maternel... un médicament pour votre enfant.....	13
Si votre enfant a besoin d'aide.....	13
Comment donner le biberon ? .....	14
L'élimination.....	14
Les examens et le suivi pendant l'hospitalisation.....	15
La durée d'hospitalisation .....	15
Le suivi journalier.....	16
Ça y est, c'est le grand Jour ! La découverte de la vie à la maison.....	25
Les visites médicales post natales.....	25
L'alimentation au biberon.....	25
Comment préparer un biberon ? .....	26
Les conseils de couchage et d'environnement .....	27
Quand vérifier la température de votre enfant ? .....	28
En cas de forte chaleur.....	28
Le bain.....	29
Le lavage de nez : Désobstruction Rhino-Pharyngée (DRP) .....	30
Le syndrome du bébé secoué.....	31
Le portage en toute sécurité en écharpe ou en porte-bébé.....	32
Conseils gynécologiques.....	34
Où demander de l'aide, se renseigner, avoir des conseils ?.....	36
Notes.....	39

# L'aventure commence...

---

Chers parents,

Nous vous présentons nos sincères félicitations pour la naissance de votre/vos enfants et nous vous souhaitons la bienvenue au sein de notre service de **néonatalogie**.

**Votre présence auprès de votre bébé hospitalisé fait partie intégrante des soins en néonatalogie.** L'équipe soignante met tout en œuvre pour faciliter et respecter votre présence aux côtés de votre enfant.

A votre arrivée dans le service de néonatalogie, vous serez accueillis par un membre de l'équipe soignante en « **salle d'accueil familles** » puis accompagnés auprès de votre bébé.

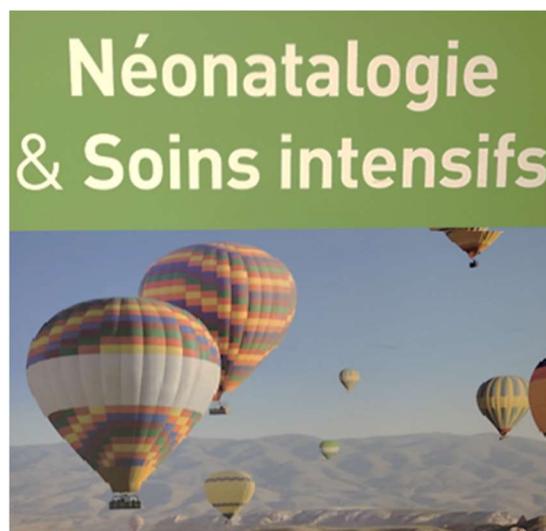
**Ce carnet de bord va vous accompagner pendant votre séjour et au retour à domicile.**

Le personnel soignant est à votre disposition, pour toute question ou information complémentaire, à tout moment dans le service ou par téléphone en votre absence. **Les renseignements concernant l'état de santé de votre bébé ne seront donnés qu'à vous, parents.**

Notre service de néonatalogie est labellisé IHAB (Initiative Hôpital Ami des Bébé) depuis **décembre 2022**.

Cette distinction est réservée aux établissements de santé qui respectent les recommandations de l'UNICEF et l'OMS. Les principes en sont résumés dans la charte d'accueil pour les nouveau-nés et leur famille, elle est affichée sur le site et dans le hall de l'hôpital, à l'entrée du service de néonatalogie et de maternité.

Nous vous remercions de votre confiance et nous vous présentons nos sincères félicitations.



## Votre accès au service

Le service vous est accessible 24h/24 et 7 jours sur 7.

*Durant les temps de transmissions, (06h40-07h00 / 13h50-14h10 / 21h05-21h25), nous vous demandons de rester auprès de votre bébé et de ne pas circuler dans les couloirs, des informations confidentielles sont échangées.*

*A chaque arrivée dans le service, vous vous annoncerez à l'interphone situé dans le « couloir visiteurs ». Certaines circonstances (soins en cours, transmissions...) peuvent nous contraindre à vous faire patienter quelques instants.*

A votre arrivée dans la « salle accueil famille », afin de protéger votre bébé, nous vous invitons à :

- retirez vos bagues et bracelets ;
- attachez vos cheveux s'ils sont longs ;
- procédez à un lavage rigoureux des mains au savon ;
- enfiler la sur-blouse rangée dans le casier qui vous aura été attribué (prénom de votre enfant) par-dessus vos vêtements, fermée dans le dos.
- réalisez un lavage de mains à la Solution Hydro-Alcoolique au niveau de l'accueil puis dans la chambre de votre enfant.



*Le saviez-vous ? Afin d'éviter le risque infectieux et les ondes électromagnétiques néfastes, il est déconseillé d'utiliser le téléphone portable auprès de son bébé. Merci de penser à couper la sonnerie dès l'entrée dans le service et à vous laver les mains après tout contact avec votre téléphone (véritable nid à microbes).*

En néonatalogie, le téléphone est toléré uniquement pour prendre des photos et ne doit pas interférer dans la relation avec votre bébé ni dans la continuité des soins.

## Les visites (en dehors des parents)

Pour favoriser votre repos et votre intimité, nous vous encourageons à limiter les visites aux **personnes vraiment importantes pour vous et votre enfant** : Il est encore fragile et sensible aux infections et aux stimulations extérieures trop importantes.

Les visiteurs sont autorisés à rendre visite à votre enfant **uniquement en votre compagnie** (maximum 2 visiteurs par jour). Nous vous invitons à limiter la durée de ces visites à **1h**.

Horaires des visites :

**entre 15h et 17h,**

**visites élargies pour les frères et sœurs du bébé entre 17h et 19h.**

*Afin que la visite s'organise au mieux, merci de prévenir l'équipe soignante la veille. Dans certaines conditions, l'équipe peut vous inviter à différer ces visites.*

**Quelques précautions à prendre (en plus des mesures d'hygiène) pour protéger votre bébé lors des visites....**

- Apprenez à vos visiteurs à **respecter le sommeil** de votre bébé ;  
Il n'est pas recommandé de le porter, le caresser ou l'embrasser ;
- Dans les chambres doubles, **il est interdit d'avoir des contacts avec le bébé « voisin »** ;
- Toute personne **malade, ou susceptible de l'être**, doit vous en informer et **reporter sa visite**.

Pour le bien être de chacun, il est recommandé de limiter les allers-venues dans le service.

**En fonction des conditions sanitaires,  
les visites peuvent être restreintes et modifiées  
(voir informations à l'entrée du service) et parfois strictement réservées aux parents**

## Au sein du service...

Au cours de votre séjour, tout le personnel soignant se tient à votre disposition pour vous aider et répondre à vos questions. Une **assistante sociale** et une **psychologue** sont également disponibles pour vous rencontrer si besoin.

Le service est composé de différents types de chambre :



### Votre enfant est hospitalisé en soins intensifs

Il a besoin d'une surveillance rapprochée ou de soins médicaux techniques. Il a besoin de vous à ses côtés pour le soutenir. Nous apprendrons ensemble à reconnaître les moments au cours desquels il doit se reposer, les gestes pour l'apaiser.

### Votre enfant est hospitalisé en soins continus

Votre enfant est fragile mais a besoin de moins de surveillance. Nous vous invitons à rester auprès de lui.

Vous avez la possibilité de dormir auprès de votre enfant, sur simple demande, sauf en cas de forte activité, où la chambre pourra être doublée.



### Les chambres parents-enfant

Lorsque l'état de santé de votre enfant s'améliore, dès que possible (en fonction de la disponibilité des chambres et de votre état de santé), la chambre parents-enfant vous est proposée. Vous pourrez alors rester avec votre bébé 24H/24, seul(e) ou en couple.

Cette chambre est prise en charge financièrement. Seuls vos repas et la télévision ne sont pas inclus : il est possible de commander des repas accompagnants ou d'apporter ce qui vous convient.

### La « salle parents »

Cette pièce permet de prendre des temps de repos, d'échanger avec d'autres parents. Elle est équipée pour vous permettre de vous restaurer (réfrigérateur, micro-ondes...).

En dehors des temps de transmissions, vous pouvez y accéder à votre convenance, en fonction des rythmes de votre bébé.

La fratrie y a également accès, en présence d'un des deux parents.



## Le peau à peau

---

Dès que votre état de santé ainsi que celui de votre bébé le permet, il vous est proposé de garder votre bébé au plus près de vous, en peau contre peau.

Le peau à peau est un moment privilégié qui profite autant à vous qu'à votre enfant. C'est également un soin qui favorise l'adaptation de votre bébé à son nouvel environnement.

**Tout contre vous**, votre bébé entend les **battements de votre cœur**, ainsi que votre voix. Il retrouve la **chaleur de votre corps**. Il sent votre **odeur**. Ces sensations sont au plus proche de ce qu'il a ressenti pendant la grossesse. En retrouvant ses repères, le **bébé est en confiance et en sécurité**.



Afin d'allier confort et sécurité, notre équipe sera disponible pour vous aider à installer votre bébé. Nous choisirons ensemble un endroit propice au calme et à la sérénité. Un bandeau peau à peau vous sera fourni.

Si vous êtes fatiguée, votre enfant peut tout aussi bien se reposer en peau à peau contre votre conjoint.



*Le saviez-vous ? Les travaux scientifiques montrent que le peau à peau permet une meilleure régulation de la glycémie, de la respiration, de la température et un meilleur développement du système immunitaire de votre enfant.*

# Le peau à peau, un moment privilégié

## Pour maman

- Favorise l'allaitement
- Diminue la douleur et le stress
- Stimule la remise en place de l'utérus



**POUR TOUS**  
Favorise le bien-être  
et la relation  
parents-bébé

## Pour bébé

- Régule :
  - la température
  - la glycémie
  - le rythme cardiaque
- Favorise :
  - l'immunité
  - le confort
  - le sommeil paisible



# Au plus près des sensations fœtales et de ses besoins...

Votre enfant est peut-être né trop tôt, il est peut-être malade ou seulement encore fragile. Il a besoin de **garder toutes ses forces pour grandir et se rétablir**. Pour cela, il est important de **le rassurer, de limiter son stress et de recréer un monde proche de celui qu'il a connu avant la naissance**.

## L'installation

Dans sa chambre, votre enfant est installé bien au chaud dans un incubateur ou dans un berceau selon ses besoins. La lumière est tamisée.



Un cocon lui donne la possibilité d'être positionné comme dans votre ventre. Il peut ainsi se détendre, s'apaiser et découvrir son corps. Bien sûr, dès que possible, c'est tout contre vous qu'il est placé et qu'il se sent le mieux.



*Le saviez-vous ? Le contact mains-bouche est important pour votre enfant. En plus de le rassurer, ce contact l'aide à explorer son visage et sa bouche et facilitera la succion.*

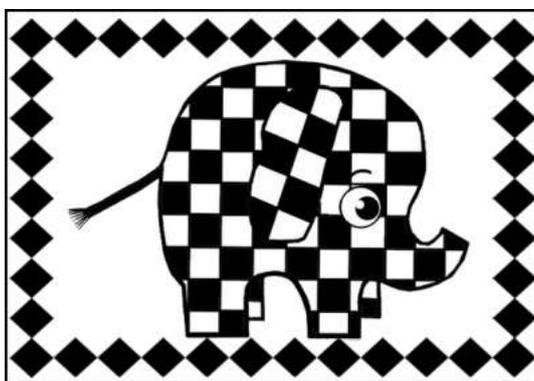
## L'éveil des sens

Dans votre ventre, votre bébé était très attentif à **vo**tre voix et à celle de votre conjoint(e), n'hésitez pas à lui parler pour le rassurer.

**Vo**tre odeur l'apaise. Vous pouvez apporter un doudou que vous aurez préalablement lavé puis porté contre vous. Il sera positionné aussi proche de votre bébé que possible.

Vous pouvez le laisser serrer **vo**tre doigt dans sa petite main ou lui offrir un contact doux et continu pour le sécuriser.

Afin de lui donner des **repères visuels** et de le rassurer, des panneaux vichy sont placés en face de votre bébé lorsqu'il est couché.



*Le saviez-vous ? Pour son confort, il est important de limiter les bruits et les variations lumineuses. Ils sont trop agressifs pour son cerveau en développement.*

## Le sommeil

C'est pendant le sommeil que votre enfant récupère, que son cerveau se construit. **Respecter son sommeil est une de nos priorités.**

L'équipe soignante vous aide à repérer **ses signes d'éveil**. C'est lorsque votre enfant s'éveille qu'il peut interagir avec vous et qu'il est prêt à boire.



*Le saviez-vous ? Un enfant qui pleure perd tous ses moyens. Il ne peut plus interagir avec vous. Essayez alors d'attraper son regard, vous verrez que c'est très difficile.*

# LES SIGNES D'ÉVEIL DE VOTRE BÉBÉ



## SOMMEIL PROFOND

Il ne bouge pas. Il respire calmement.  
Bébé récupère et grandit.

**En l'absence de soin urgent, il est préférable de le laisser dormir.**

## SOMMEIL AGITE

Il a quelques mouvements et mimiques, mais il dort !  
En ce moment, bébé apprend et mémorise.

**En l'absence de soin urgent, il est préférable de le laisser dormir.**



## SOMNOLENCE

Bébé s'endort ou se réveille.

**Sollicitations douces pour amener à l'éveil ou soutien pour favoriser l'endormissement.**



## EVEIL CALME

Il s'étire, bouge les mains, ouvre les yeux, sort un peu la langue,  
se met à téter ou met les mains à la bouche.

Bébé montre les premiers signes d'éveil.

**C'est le moment idéal pour échanger, lui proposer à manger  
ou faire des soins.**

## EVEIL AGITE - PLEURS

Il pleure, il est agité. Il est un peu tard.

Bébé a besoin de réconfort et de soutien.

**Il est préférable de le calmer avant de lui donner à manger.**



# BÉBÉ PLEURE, QUE SE PASSE-T-IL ?

Pleurer est un **moyen de communication** pour l'enfant.  
Parfois, c'est juste une façon de libérer son énergie.

Source : <https://parents.reseau-naissance.fr>



Pour un bébé, pleurer est normal, ce n'est pas un caprice. En étant présent pour lui, vous aidez votre bébé à développer un **sentiment de sécurité** essentiel à son développement global et affectif.

Un bébé peut pleurer **2 à 3 heures par jour**. Les pleurs sont plus fréquents **en fin de journée et en début de soirée**. Ils atteindront un pic vers **6 à 8 semaines**.

A noter que dans 95% des cas il n'y a aucune pathologie sous-jacente. Malgré tous vos efforts, **les pleurs peuvent rester inexpliqués**.

## Que faire en tant que parents ?

**Proposer un environnement calme.**

**Bercer doucement l'enfant, chantonner, faire du peau à peau ;** ce sera souvent suffisant.

Parfois vérifier les besoins de base tels que le changement de couche, la faim, la température, etc.

Faites-vous **confiance**, apprenez à vous connaître.

## Et pour vous ?

Se sentir stressés, fatigués, impuissants est normal.

**Encourager vos proches à prendre le relais :** famille, amis et verbaliser vos émotions sans culpabilité.

En parler avec les professionnels qui vous suivent : sage-femme, médecin, PMI. Demander de l'aide n'est pas un échec.

Si vous vous sentez débordés face aux pleurs inconsolables de votre bébé, le placer en sécurité dans son lit et quitter la pièce afin de ne jamais le secouer. Le syndrome du bébé secoué s'accompagne d'un risque majeur de handicap voire du décès de l'enfant.

**TOUS LES ENFANTS PLEURENT, C'EST NATUREL.**

## Les soins du quotidien

---

Votre bébé a besoin de votre présence, c'est le premier soin que vous pouvez lui apporter. Vous avez un rôle capital à ses côtés et l'équipe soignante est là pour vous y aider.

Dès que cela est possible et dès que vous vous sentez prêts, vous pourrez réaliser les différents soins de votre bébé : peau à peau, change, pesée, toilette, ...

Les soins sont organisés selon le rythme d'alimentation de votre enfant afin de préserver son sommeil.

Pour favoriser votre présence, nous vous indiquerons les horaires estimés auxquels ils seront effectués.

Selon son terme, il peut aussi être alimenté à la demande sans horaire fixe. L'idéal est alors votre présence continue à ses côtés.

*Informez-nous sur le tableau blanc à l'entrée de la chambre si vous souhaitez être présents pour certains soins. Appelez-nous pour optimiser votre présence ou nous prévenir en cas d'indisponibilité.*

### La pesée

Votre bébé est pesé une fois par jour, le matin, avant une alimentation.



*Le saviez-vous ? Les premières selles sont noires et collantes, c'est le méconium. Votre bébé va perdre du poids les premiers jours, c'est normal, il regrossira rapidement.*

### La toilette

Les soins du visage et du cordon sont effectués tous les jours.

Le bain est, quant à lui, réalisé dès que l'état de santé de votre enfant le permet puis 1 à 3 fois par semaine.

Nous pratiquons la technique du bain enveloppé qui permet à votre enfant de profiter d'un moment de plaisir partagé, de détente et d'apaisement, qui lui rappelle la vie foetale.



# L'alimentation

---

## Le lait maternel... un médicament pour votre enfant

Votre enfant est fragile, peut être malade ou fatigué. Dans ce contexte, le lait maternel possède des propriétés spécifiques : nutritionnelles, immunitaires, anti-inflammatoires et neuro-protectrices.

Même si vous n'avez pas le souhait de l'allaiter après sa sortie, il est possible de tirer votre lait afin de le lui donner les premiers jours.

Vous pouvez vous rapprocher de l'équipe soignante qui vous conseillera au mieux.

## Si votre enfant a besoin d'aide

En fonction de son état de santé ou s'il est né à l'avance, il peut être difficile pour votre enfant de s'alimenter. Une sonde d'alimentation (petit tuyau glissé dans le nez) est souvent utile.

**Les progrès de votre enfant pour s'alimenter se feront par étapes en fonction de ses capacités à téter et à digérer.**

**Lui proposer une tétine adaptée à sa morphologie peut l'aider.**

En complément, nous réalisons, plusieurs fois par jour, des « stimulations de l'oralité » à l'aide d'un bâtonnet.



## Comment donner le biberon ?

**Donner le biberon est un moment de partage et d'échange intense avec votre enfant. Prenez le dans vos bras, bien calé, en sécurité, les yeux dans les yeux. Un enfant non maintenu pendant l'alimentation est perdu. Il a besoin de se sentir en sécurité pour bien boire :**

- tenez votre bébé dans une position semi-assise, sa nuque posée sur votre avant-bras afin que vous puissiez échanger avec lui par le regard et la parole ;
- invitez-le à ouvrir la bouche : frottez doucement la tétine contre sa lèvre supérieure ;
- insérez doucement la tétine dans sa bouche, **sans jamais le forcer**, en position horizontale en s'assurant qu'il y ait toujours du lait dans la tétine ;
- votre bébé effectue des mouvements de succion amples et efficaces : observez les indices montrant qu'il a besoin d'une pause (le lait coule trop vite ou hors de sa bouche, il s'arrête de téter, tourne la tête, repousse le biberon...) ;
- une fois l'alimentation terminée, tenez-le en position semi-assise ou verticale pendant au moins 20 minutes.



*Lors de l'hospitalisation, l'équipe vous donnera des conseils pour choisir le biberon et surtout la tétine qui conviennent le mieux à votre enfant. Il vous sera demandé d'apporter un biberon ainsi qu'un goupillon afin de les essayer avant votre retour à domicile.*

**Un nouveau-né avec un biberon calé, risque de s'étouffer. Ne le laissez jamais boire seul pour éviter tout risque de fausse route.**

Un atelier pratique vous sera proposé pour la préparation des biberons (Voir rubrique « *Comment préparer un biberon ?* » page 26)

## L'élimination

Les premières selles sont d'abord noires et collantes, c'est le **méconium**.

Au bout de quelques jours, elles changent de couleur, elles deviennent marron-vert, ce sont les **selles de transition**.

Puis apparaissent les selles d'alimentation qui sont de **plus en plus jaunes**.

## Les examens et le suivi pendant l'hospitalisation

---

Durant son séjour, votre bébé va bénéficier de différents examens :

- un **test de dépistage de maladies métaboliques**. Ce test permet de détecter certaines maladies non visibles à la naissance mais qui doivent être traitées si elles existent. Il consiste en un prélèvement sanguin au talon ou sur le dos de la main afin de recueillir quelques gouttes de sang sur un papier buvard. Quand c'est possible, ce test est réalisé en peau à peau afin que vous puissiez l'accompagner, le rassurer ;
- un **test de dépistage des troubles de l'audition**. C'est un test simple et indolore. Pour ce dépistage, le plus grand calme est nécessaire, votre bébé doit dormir profondément. C'est pourquoi il est réalisé préférentiellement la nuit ;
- les **auscultations** du pédiatre ;
- des **bilans sanguins** si besoin ;

D'autres examens peuvent venir compléter ceux-ci en fonction de l'état de santé de votre enfant. Ils vous seront expliqués au cas par cas.

**Une tétine adaptée est nécessaire pour éviter l'inconfort lors de certains soins ou examens.**

## La durée d'hospitalisation

---

Vous attendez la sortie de l'hôpital avec impatience mais quelques conditions sont nécessaires pour **sortir dans les meilleures conditions et ne pas devoir revenir**.

La durée d'hospitalisation de votre bébé va dépendre de différents facteurs :

- Est-il né en avance ? Est-il arrivé à terme ?
- Son état de santé est-il satisfaisant ?
- A-t-il toutes les compétences pour respirer et s'alimenter ?

**Sans connaître la date de la sortie, nous vous y préparons tout au long du séjour. A l'arrivée dans le service, vous avez mille questions... Ne vous inquiétez pas, vous aurez toutes les réponses à vos questions au fur et à mesure de l'hospitalisation.**



















# Ça y est, c'est le grand Jour ! La découverte de la vie à la maison...

---

Il est temps pour vous et votre bébé de rentrer à la maison. Nous vous donnons ici quelques conseils pratiques qui pourront vous guider après votre retour à domicile.



*Le saviez-vous ? Votre famille et vos amis seront impatients de faire la connaissance de votre bébé, de vous gâter. Vous pouvez leurs proposer de vous offrir leur aide plutôt que des cadeaux (bons pour un repas préparé, pour des courses, pour une sieste de quelques heures...).*

## Les visites médicales post natales

Nous vous conseillons de consulter votre pédiatre de ville (choix à préférer si votre enfant est né prématurément ou est resté de façon prolongé dans le service) ou votre médecin traitant 8 à 10 jours après la sortie d'hospitalisation de votre bébé.

N'oubliez pas son carnet de santé. Il vous sera demandé à chaque consultation médicale.

En cas de grande prématurité, un suivi sera réalisé au Centre d'Action Médico-Sociale Précoce (CAMSP) en complément du suivi pédiatrique standard.

C'est à vous de prendre ce rendez-vous en les contactant par téléphone :

- CAMSP du Boulonnais 03 21 80 62 87
- CAMSP du Montreuillois 09 21 81 41 40.

## L'alimentation au biberon



### *Votre enfant boit-il suffisamment ?*

#### *Quelques indices...*

- La prise de poids de votre bébé est croissante. Le premier mois, il doit prendre au minimum 200 grammes par semaine. Si ce n'est pas le cas, n'hésitez pas à consulter (rubrique « Où demander de l'aide ? » page 36) ;
- Il a au moins une selle par 48 heures (se référer à la colorimétrie des selles dans le carnet de santé) et 5 à 6 couches d'urines par jour ;
- Il est repu après le biberon, dans le cas contraire, voir pour augmenter ses rations.

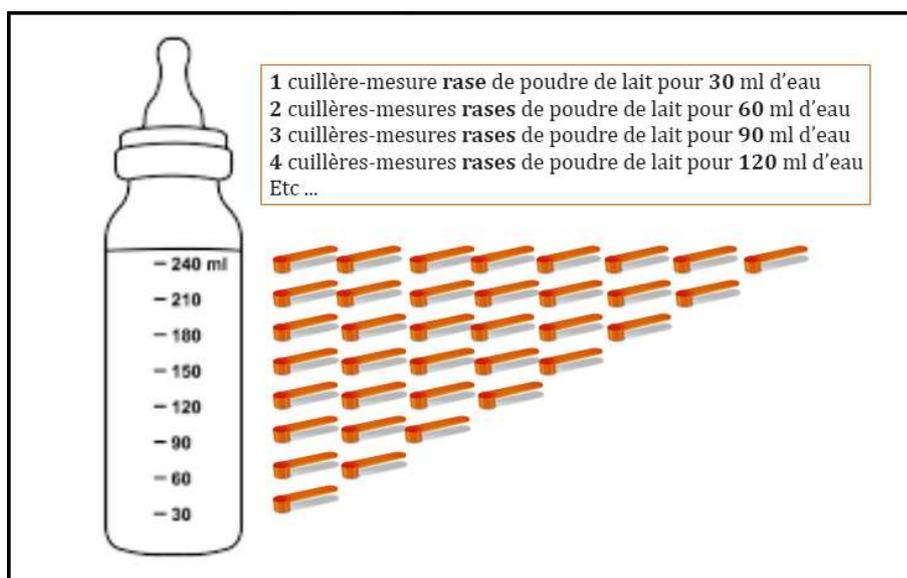
### ***Quel lait utiliser ?***

- Lait pour prématurés (jusqu'à environ 3 kg) ;
- Lait 1<sup>er</sup> âge (jusqu'à 6 mois) ;
- Lait épaissi ou anti-régurgitations sur avis médical.

**Attendre quelques jours avant la sortie pour acheter le lait qui convient à l'enfant.**

### ***Comment préparer un biberon ?***

- **Lavez-vous soigneusement les mains** et installez-vous sur un plan de travail propre ;
- Utilisez une eau destinée à l'alimentation du nourrisson (logo bébé ou biberon) ouverte depuis moins de **24 heures** ;
- Versez la quantité d'eau prévue dans le biberon. Faites tiédir (soit au chauffe-biberon ou au bain-marie), ajoutez les cuillères mesures rases de lait ;



- Agitez horizontalement puis **vérifiez la température** sur la face interne de votre poignet.



*Le saviez-vous ? Une fois reconstitué le lait est à consommer dans l'heure et dans les 30 minutes si réchauffé. Une boîte ouverte doit être rapidement consommée et doit être soigneusement refermée après chaque usage.*

### ***L'entretien des biberons***

Immédiatement après le repas, rincez le biberon à l'eau froide puis procédez au lavage soigneux avec de l'eau chaude savonneuse et un goupillon (+ petit goupillon pour la tétine). Rincez-le à l'eau chaude et laissez-le sécher sur un égoutte-biberon. La stérilisation n'est pas nécessaire.



*Le saviez-vous ? un intervalle de 2h minimum est nécessaire entre 2 alimentations pour permettre à bébé de digérer.*

## Les conseils de couchage et d'environnement

Il est recommandé que votre bébé dorme dans son propre lit (pourquoi pas en lit cododo ?), installé dans votre chambre pendant les 6 premiers mois.

Pour sa sécurité : couchez-le sur le dos, à plat sur un matelas ferme adapté à la taille du lit, dans une gigoteuse, sans tour de lit, sans couverture, sans oreiller.

Si vous souhaitez lui donner un doudou, prenez soin de le mettre au niveau de ses pieds les premiers mois.

La température de la chambre doit se situer entre 18°C et 20°C.

Il est aussi recommandé d'aérer la chambre tous les jours, pendant au moins 15 minutes, lorsque bébé n'y est pas.



*Le saviez-vous ? Certains dispositifs présentent un risque d'étouffement tels que l'accroche tétine, le cale-bébé, le cale-tête, le réducteur de lit, le coussin d'allaitement dans son lit...*

**Si vous fumez... C'est le moment idéal pour arrêter** car le tabac est néfaste pour votre enfant. Dans tous les cas ne fumez pas dans la maison. Prenez soin de vous laver les mains après avoir fumé. Les vêtements qui sentent le tabac peuvent aussi avoir des conséquences sur votre enfant.



*Le saviez-vous ? Ces conseils participent à la prévention de la mort inattendue du nourrisson. Ne les prenez pas à la légère.*

## Quand vérifier la température de votre enfant ?

Il n'est pas nécessaire de prendre la température de votre bébé systématiquement, par contre, il peut être utile de le faire lorsque :

- Vous le trouvez chaud ou froid ;
- Il pleure sans explication ;
- Il semble rouge ou pâle ;
- Vous constatez un refus alimentaire ou une diminution de l'appétit ;
- Il présente des vomissements ou diarrhées, encombrement, toux, ...

Prenez sa température sous l'aisselle avec un thermomètre digital classique. La prise de température avec un thermomètre tympanique est également efficace.

Sa température doit être comprise entre 36°5C et 37°5C.

**Si la température est supérieure à 38°C avant 3 mois (38°5C après 3 mois) :**

- Votre bébé présente des **symptômes** tels que : refus alimentaire, pâleur, difficultés respiratoires, enfant mou... = **consultez immédiatement aux urgences** ;
- Votre bébé n'a pas de symptômes = **découvrez-le**, laissez-le en body, reprenez la température 30min après. Si celle-ci reste élevée, **consultez un médecin**.



*Le saviez-vous ? Mieux vaut ne pas donner de bain pour éviter un choc thermique. Évitez les automédications (y compris le paracétamol le premier mois). Un nouveau-né qui fait de la fièvre doit voir un médecin.*

Si la température est inférieure à 36°5 C = couvrez votre bébé ou réchauffez-le en peau à peau.

Si la température est inférieure à 36°C même après l'avoir couvert = **consultez immédiatement aux urgences**.

## En cas de forte chaleur

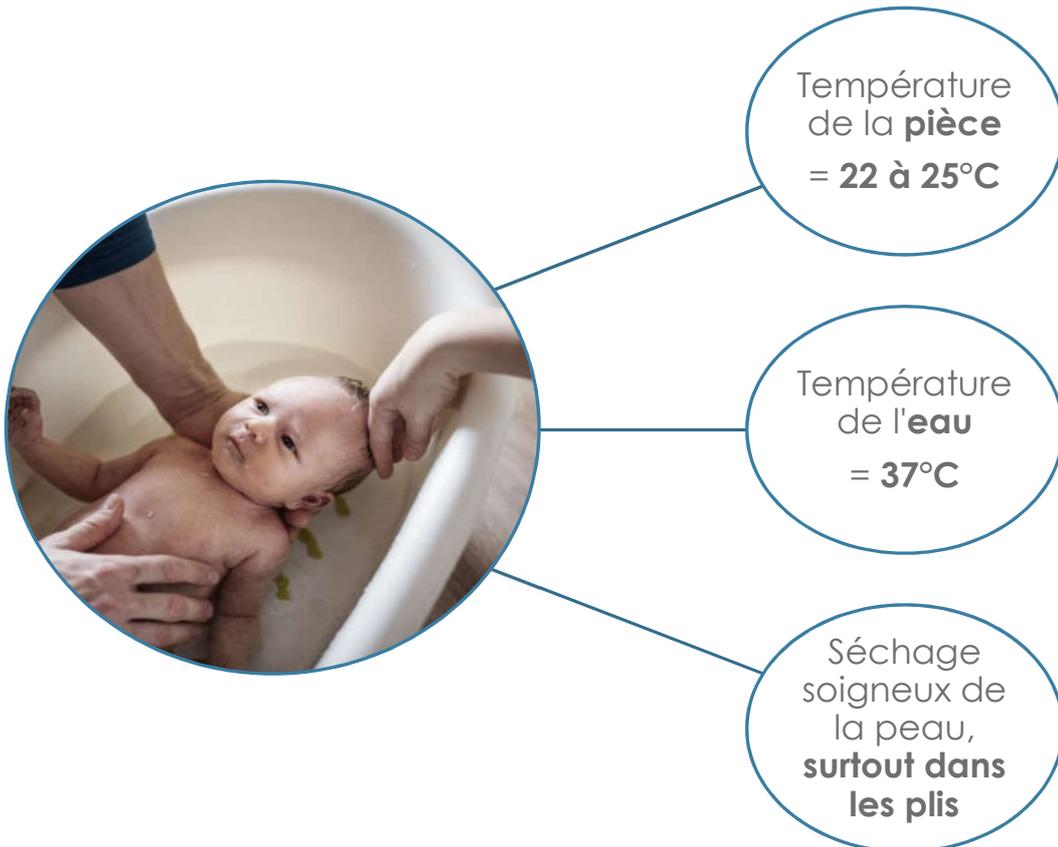
Proposez-lui à boire régulièrement et à volonté (mise au sein ou lait habituel).

Il est déconseillé de proposer de l'eau seule les premiers mois.

## Le bain

Le bain est un moment d'échanges et de plaisir.

Si les soins du visage, du siège et du cordon sont à réaliser tous les jours et chaque fois que nécessaire, pour le bain, vous pouvez vous contenter de le donner 1 à 3 fois par semaine.



Pour sa sécurité, ne jamais laisser votre bébé seul sur la table à langer ou dans la baignoire, même l'espace d'un instant. Préparez, à l'avance, le matériel nécessaire au bain et au change ainsi que ses vêtements.



**Le saviez-vous ?** Le cordon doit être nettoyé et séché correctement tous les jours et dès qu'il est sali. Il tombe aux alentours du 10<sup>ème</sup> jour.

## Le lavage de nez : Désobstruction Rhino-Pharyngée (DRP)



*Le saviez-vous ? Un nouveau-né ne sait respirer que par le nez. S'il est encombré, Il est important de savoir nettoyer son nez. Cela va l'aider à respirer correctement, à éviter la surinfection du nez, de la gorge et des oreilles. Votre enfant pourra mieux s'alimenter.*

**Vous pouvez laver le nez de votre enfant plusieurs fois par jour si nécessaire, toujours avant de lui donner le biberon (sinon il pourrait régurgiter).**

**Un lavage de nez au sérum physiologique vous a été montré au cours de votre séjour en néonatalogie, si vous n'êtes pas certains de savoir le réaliser, n'hésitez pas à demander au médecin, pédiatre, professionnel de la PMI de vous refaire une démonstration.**

### **J'aide mon bébé à mieux respirer par un lavage du nez (à faire plusieurs fois par jour)**



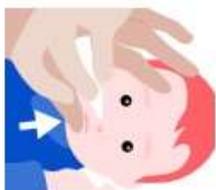
**1** Je me lave les mains et je prépare les dosettes de sérum physiologique



**2** J'allonge mon bébé sur le dos ou sur le côté, avec la tête maintenue sur le côté



**3** Je place doucement l'embout de la dosette à l'entrée de la narine située le plus haut



**4** J'appuie sur la dosette pour en vider le contenu dans la narine tout en fermant la bouche de mon enfant



**5** Le sérum ressort par l'autre narine avec les sécrétions nasales. J'attends que bébé ait dégluti correctement



**6** J'essuie son nez à l'aide d'un mouchoir jetable



**7** Je répète l'opération pour l'autre narine en utilisant une autre dosette, en couchant mon bébé et en lui tournant la tête de l'autre côté

**Veillez à ce que personne ne fume dans la même pièce que votre bébé**

**Maintenez la température à 19° dans la pièce**

Source « HAS »

## Le syndrome du bébé secoué

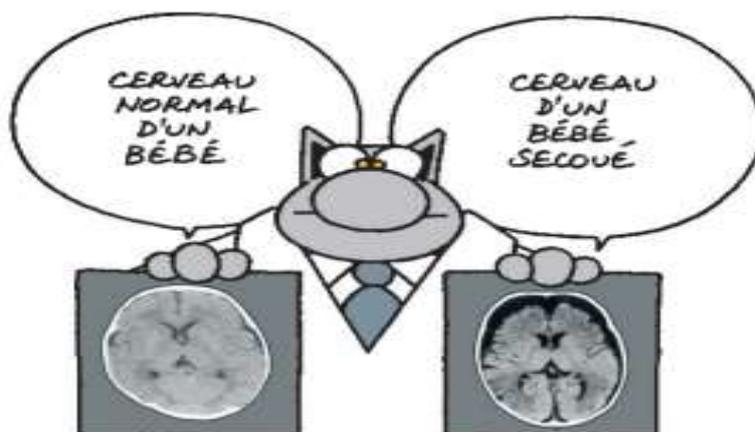
IL NE FAUT  
**JAMAIS**  
SECOUER UN BÉBÉ



secouer peut tuer ou handicaper à vie



*Le saviez-vous ?* Secouer un bébé est dangereux, son cerveau est fragile, sa tête est lourde et son cou n'est pas assez musclé. Le cerveau d'un bébé bouge dans le crâne. Si le bébé est secoué, sa tête se balance d'avant en arrière et le cerveau frappe contre la boîte crânienne comme un coup de fouet. Les vaisseaux sanguins autour du cerveau se déchirent, saignent et entraînent des lésions cérébrales.



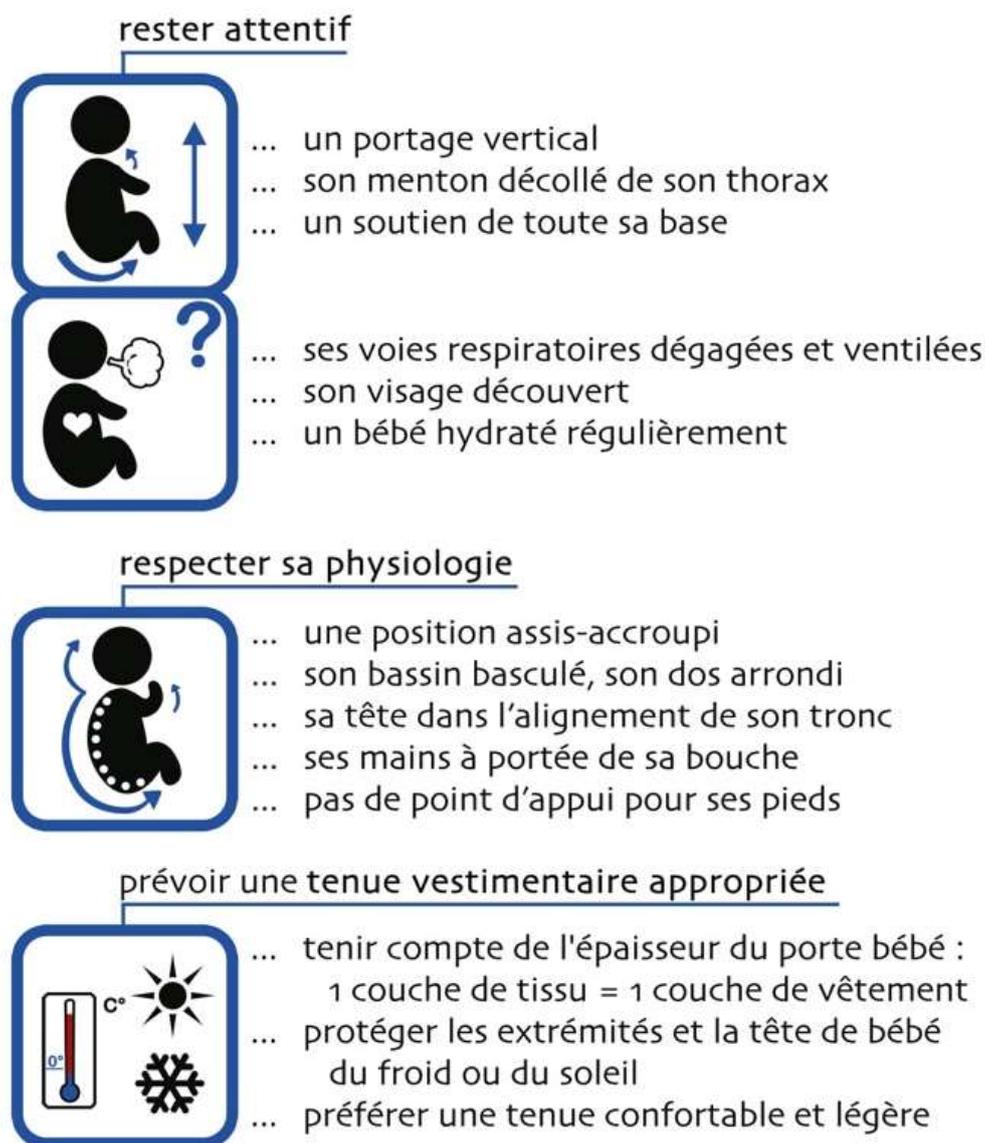
Rien n'est plus difficile à supporter qu'un bébé qui pleure beaucoup. Si vous ne supportez plus les pleurs de votre enfant, demandez à quelqu'un de prendre le relai (famille, amis, voisins).

En attendant, couchez-le sur le dos, en sécurité dans son lit et sortez de la pièce pour retrouver votre calme.

## Le portage en toute sécurité en écharpe ou en porte-bébé

Si vous ressentez le besoin de tenir votre bébé, alors il y a un problème à régler dans la **qualité du nouage** ou la **tension du tissu**. Dans ce cas, ne laissez pas votre bébé dans l'écharpe ou le porte bébé, refaites votre nouage ou votre installation. N'hésitez pas à demander de l'aide.

Votre bébé doit toujours être « à portée de bisous » et le visage découvert.



### choisir le bon porte bébé

C'est un porte-bébé de qualité, en bon état, bien ajusté, dont la teinture est garantie sans métaux lourds ni toxiques adapté à l'âge / à la morphologie du bébé / à l'activité envisagée.



Pendant la grossesse et après la naissance, nous vous accompagnons dans votre projet de portage en écharpe.

Lors d'ateliers collectifs, venez échanger, partager, pratiquer avec notre équipe de professionnels de santé, formée au portage physiologique et sécuritaire.



PNS Communication CHB-Janvier 2025

## OÙ ?

Centre Hospitalier de Boulogne-sur-Mer  
2ème étage - salle de préparation à la naissance  
(en face du secrétariat de Maternité)

## QUI ?

Futurs parents, parents d'un bébé  
âgé de moins de 3 mois  
(bébé à naître ou né  
au Centre Hospitalier de Boulogne-sur-Mer)

## QUAND ?

2 fois par mois, les mardis de 14h à 16h

## COMMENT S'INSCRIRE ?

De préférence, par mail à :  
[portage@ch-boulogne.fr](mailto:portage@ch-boulogne.fr)  
ou par téléphone : 03 21 99 30 24 (sec. Néonatalogie)  
en précisant :

Objet : **ATELIER DE PORTAGE**  
Contenu : **nom, prénom, n° de téléphone**  
Vous serez recontacté(e) par téléphone  
par nos équipes (du lundi au vendredi).

N'hésitez pas à venir  
accompagné(e) de votre bébé.  
Prenez votre écharpe de portage,  
si vous en avez une.

**A très bientôt !**

# Conseils gynécologiques

---

## 1. Suivi immédiat au retour à la maison

- Possibilité d'avoir des visites à domicile pour une surveillance maman/bébé par des sages-femmes libérales (numéros et adresses des sages-femmes dans les chambres)
- Prendre RDV dès que possible avant la sortie de la maternité.

## 2. Saignements

- Augmentation au retour à la maison.
- Persistance jusqu'à 3 ou 4 semaines, en diminution.
- Motifs de consultation : Saignements très abondants / Mauvaise odeur / Fièvre.
- Pas de bain (piscine/eau de mer/jacuzzi...) durant la durée des saignements.

## 3. Périnée

- Soins à poursuivre lorsqu'il reste des fils +/- selon vos pertes.
- Chute des points en 10 jours environ, s'inquiéter si douleurs au-delà d'un mois.

## 4. Césarienne

- Agrafes : ablation à J6 et J8 par une infirmière à domicile / Fil résorbable en 2 à 3 semaines.
- Si le médecin vous a prescrit un anticoagulant : injection de Lovenox jusqu'à J14 avec contrôle du bilan sanguin 2 fois/semaines (infirmière à domicile).
- Bas de contention.

## 5. Contraception

- **Pilule** : une seule possibilité DESOGESTREL® - à prendre de préférence le matin ([monurgencepilule.fr](http://monurgencepilule.fr)) :
  - à commencer 3 semaines après l'accouchement, efficace 1 semaine après la première prise ;
  - prise continue, pas d'arrêt entre les plaquettes, ne jamais arrêter la plaquette sauf si désir de grossesse ;
  - 1/3 règles normales - 1/3 absence de règles – 1/3 spotting (saignements hors de règles) ;
  - si oubli de moins de 12h : prendre la pilule et poursuivre la plaquette à l'heure habituelle le lendemain ;
  - si oubli de plus de 12h : prendre la pilule oubliée / Poursuivre la plaquette / Prendre la pilule du lendemain (sans ordonnance en pharmacie) si rapport non protégé dans les 5 jours avant l'oubli / Préservatif si rapports dans la semaine après l'oubli.

- ***Stérilet*** : peut être posé lors de la visite post-natale, ordonnance donnée à la sortie de maternité :
  - hormonal MIRENA® : pas de règles dans la plupart des cas,
  - non hormonal, au cuivre : règles plus abondantes.
- ***Implant (NEXPLANON®)*** : peut être posé pendant le séjour ou lors de la visite post-natale.
- ***Pas de souhait de contraception*** : premières ovulations 3 semaines après l'accouchement – état d'« hyper-fertilité » après l'accouchement.

## 6. Toxoplasmose

- Bilan à faire 3 semaines après l'accouchement- IMPORTANT POUR LE BEBE.
- Alimentation normale, plus de restriction.

## 7. Sport

- Pas de sport ni de port de charges lourdes jusqu'à la visite post-natale.

## 8. Entretien post-natal précoce

- Prendre RDV dès la sortie de la maternité (pendant le séjour, si possible) au secrétariat de la maternité au 2<sup>ème</sup> étage.
- Prévu 4 semaines après l'accouchement.

## 9. Visite post-natale

- Prendre le RDV dès la sortie de la maternité (pendant le séjour si possible) au secrétariat de la maternité, au 2<sup>ème</sup> étage.
- Prévu 6 à 8 semaines après l'accouchement avec le médecin ou la sage-femme qui a suivi la grossesse.
- En cas de ventouse/ forceps/césarienne et si le suivi était avec une sage-femme, consultation avec le gynécologue qui a pratiqué l'intervention.

## 10. Rééducation post-natale

- La nécessité des séances de rééducation périnéales est évaluée lors de la visite post-natale.

## 11. CARDEO - ENDOCRINOLOGIE

- En cas de diabète diagnostiqué pendant la grossesse : Poursuivre les glycémies pendant 48h (Mydiabby), Prévenir le CARDEO (Mydiabby).
- Contrôle du bilan 3 mois après l'accouchement (Ordonnance envoyé par le CARDEO).

# Où demander de l'aide, se renseigner, avoir des conseils ?

---

## Centre Hospitalier de Boulogne-sur-Mer

Les services de maternité et de néonatalogie sont joignables 24h/24 :

Maternité : 03 21 99 39 78

Néonatalogie : 03 21 99 39 74

## Consultations en lactation

Tous les mardis et jeudis, une professionnelle de santé référente en allaitement vous propose une consultation individualisée et personnalisée. Vous pouvez :

- programmer un RDV avant la sortie auprès de l'équipe paramédicale ;
- prendre RDV ultérieurement par téléphone auprès du secrétariat au : 03 21 99 30 24 ;
- envoyer votre demande par mail : [allaitement@ch-boulogne.fr](mailto:allaitement@ch-boulogne.fr)

Auprès de votre médecin traitant ou pédiatre ;

Auprès de votre sage-femme libérale (dans le cadre du PRADO) ou des puéricultrices de PMI ;

Auprès du réseau « Orehane »

Allait'écoute : 03 10 01 01 01, consultation téléphonique de 18h à 21h (7 jours sur 7) ;  
ou sur le site internet : [www.orehane.fr](http://www.orehane.fr)

Auprès d'autres associations :

Allo parents bébé : 0800 00 34 56 (ouvert de 10h à 13h et de 14h à 18h) ou  
<http://alloparentsbebe.org/>

Parents en difficultés, le mieux c'est d'en parler : 119 ou  
<http://www.allo119.gouv.fr/>

Association du Pas-de-Calais Jumeaux et Plus : <http://jumeaux-et-plus.fr>

**En cas d'extrême urgence :  
appelez le 15 (SAMU) ou le 18 (POMPIERS)**

Pour plus de renseignements, vous pouvez vous référer au carnet de santé de votre bébé.

Retrouvez de nombreux conseils et astuces sur le site  
[www.1000-premiers-jours.fr](http://www.1000-premiers-jours.fr)

Vous découvrirez des idées pour mieux vivre votre nouveau quotidien  
et les premières années de bébé...



Le compagnon privilégié des parents durant les 1000 premiers jours,  
du projet de parentalité aux 3 ans de l'enfant.



Trouver la **bonne information** au  
**bon moment**



Se questionner sur son **bien être**



Trouver des **ressources** à côté de  
**chez soi**

À télécharger gratuitement :



Ce service est proposé par le ministère des Solidarités  
et de la Santé dans le cadre des 1000 premiers jours.  
Il est développé par la Fabrique Numérique des  
Ministères Sociaux.





