

**N'hésitez pas à demander des conseils  
ou d'autres informations  
à l'équipe du pôle Femme-Enfant**

**Votre retour  
à la maison avec bébé**

**Aide aux parents**

# Sommaire

<b>L'alimentation</b> .....	3
Allaitement maternel .....	3
Allaitement artificiel .....	7
<b>Informations générales sur les soins</b> .....	11
<b>Les traitements à la sortie</b> .....	12
<b>Le couchage</b> .....	12
<b>Le rythme de vie à votre domicile</b> .....	14
<b>Le suivi de votre enfant</b> .....	17
Le dépistage auditif .....	17
Sortie précoce .....	18
Le dépistage néonatal .....	18
Le centre de protection maternel et infantile (PMI) ...	19
La visite pédiatrique .....	20
Le carnet de santé .....	21
<b>Les conduites à tenir en fonction des mois de naissance</b> .....	22
Si votre enfant est né au printemps ou en été .....	22
Si votre enfant est né en automne ou en hiver .....	23
<b>La conduite à tenir en cas de gastro-entérite</b> .....	25
Symptômes .....	25
Conduite à tenir .....	25
<b>Coordonnées utiles</b> .....	27
En cas d'urgence .....	27
Sami .....	27
Urgences pédiatriques .....	28
Application utile .....	30

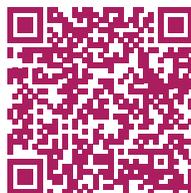
Chers parents,

*Vous vous apprêtez à rentrer chez vous après quelques jours passés à la Maternité des Hôpitaux Paris Est Val-de-Marne.*

*Nous avons pensé qu'un petit guide vous serait utile afin de regrouper un certain nombre de conseils qui vous ont été donnés oralement lors de votre séjour.*

## **L'équipe soignante**

Tous les flyers mentionnés dans ce livret apparaissent sur le site de la Maternité des Hôpitaux Paris Est Val-de-Marne.



[www.hopitaux-saint-maurice.fr/maternite-votre-service-de-soins/2/77](http://www.hopitaux-saint-maurice.fr/maternite-votre-service-de-soins/2/77)

## **Autrices**

- **Laurie Mukunku Delver**, infirmière
- **Léa Samuel**, infirmière puéricultrice

## **Validation**

- **D<sup>r</sup> Denis Bardou**, gynécologue-obstétricien, chef de pôle Femme-Enfant,

## **Relecture**

- **Viviane Micheau**, cadre de santé
- **Florence Auquièrre**, cadre coordonnateur de pôle
- **D<sup>r</sup> Déborah Planchenault**, pédiatre
- **D<sup>r</sup> Camille Brière**, pédiatre, cheffe de service de néonatalogie

## **Illustrations**

Illustration de la couverture : [www.karine-photography.com](http://www.karine-photography.com)

Illustrations des pages intérieures : © photoroyalty, © felicitias, © starline, © macrovector, © pikisuperstar, © flaticon pour Freepik.com

## Application utile

Le site des 1000 premiers jours vous accompagne avant même la naissance et jusqu'à l'âge de 2 ans.



[www.1000-premiers-jours.fr](http://www.1000-premiers-jours.fr)

Vous pouvez aussi le télécharger via l'application. Il sera source d'informations quant au développement de votre enfant, de son suivi médical et l'aménagement de son environnement.



## L'alimentation

Quel que soit votre choix en terme d'alimentation pour votre nouveau-né, l'équipe de la Maternité vous accompagnera avec tous les conseils nécessaires.

### Allaitement maternel

Si vous avez choisi l'allaitement maternel exclusif, il est préférable de mettre votre bébé au sein de manière régulière (toutes les deux à trois heures maximum), surtout au cours des trois premières semaines, afin de favoriser votre lactation.

### Quelques petits plus pour favoriser votre lactation

- les premiers jours, ne laissez pas votre bébé dormir plus de 2 à 3 heures sans téter,
- il est préférable de ne pas introduire de biberons dans les 15 premiers jours sauf indication médicale,
- si vous souhaitez faire un allaitement mixte, attendez le 15<sup>e</sup> jour avant d'introduire progressivement les biberons,
- buvez suffisamment d'eau et ayez une alimentation équilibrée,
- reposez-vous en même temps que votre bébé (facile à dire !),
- essayez les tisanes d'allaitement à base de fenouil, anis, cumin, fenugrec,
- privilégiez les aliments favorisant la lactation : semoule d'orge, cumin, avoine, graines de sésame, amandes, noix de cajou, dattes, figes, chocolat noir,
- évitez certains aliments : le persil, la menthe et la sauge.

## Rappel

Ne buvez pas d'alcool, ne fumez pas de tabac avant une tétée, ne prenez aucun médicament, plante ou complément alimentaire sans avis médical pendant toute la durée de votre allaitement.



En cas de question ou problème en lien avec votre allaitement, sachez qu'une association existe :

**SOS Allaitement IDF**  
**0 800 800 315 (n° vert)**

**De 19h à 22h en semaine**

**De 10h à 13h et de 18h à 21h**  
**les week-ends et jours fériés**

## Liens utiles

- Cours de préparation à l'accouchement :

**[www.hopitaux-saint-maurice.fr/allaitement/2/277](http://www.hopitaux-saint-maurice.fr/allaitement/2/277)**

Cours sur l'allaitement



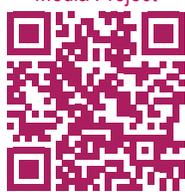
[www.youtube.com/  
watch?v=fSx0yFV  
SooM&t=23s](https://www.youtube.com/watch?v=fSx0yFVSooM&t=23s)

Cours sur les suites  
de couches



[www.youtube.com/  
watch?v=krmp6u6LHAK](https://www.youtube.com/watch?v=krmp6u6LHAK)

Vidéo Global Health  
Media Project



[www.youtube.com/  
watch?v=YaS5m  
Fb6MgQ](https://www.youtube.com/watch?v=YaS5mFb6MgQ)

- **Hôpital Delafontaine Saint-Denis**

2, rue Docteur Delafontaine

93200 Saint-Denis

Tél. : **01 42 35 60 00**

- **Hôpital de Montfermeil**

13, rue Jean Mermoz

93370 Montfermeil

Tél. : **01 45 09 70 00**

- **Grand hôpital de l'Est Parisien**

2-4, cours de la Gondoire

77600 Jossigny

Tél. : **01 64 77 64 77**

- **Centre Hospitalier de Melun**

270, avenue Marc Jacquet

77000 Melun

Tél. : **01 81 74 17 17**

- **Hôpital Sud Francilien**

40, avenue Serge Dassault

91106 Corbeil-Essonnes Cedex

Tél. : **01 61 69 61 69**

- **Groupe Hospitalier Nord Essonne - site Longjumeau**

159, rue du Président François Mitterrand

91160 Longjumeau

Tél. : **01 64 54 33 33**

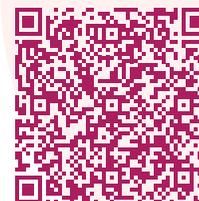
## Urgences pédiatriques

- **Centre Intercommunal de Créteil**  
44, avenue de Verdun  
94000 Créteil  
Tél. : **01 45 17 50 00**
- **Hôpital Saint-Camille**  
2, rue des Pères Camilliens  
94360 Bry-sur-Marne  
Tél. : **01 49 83 10 10**
- **Centre Hospitalier du Kremlin Bicêtre**  
78, rue du Général Leclerc  
94275 Le Kremlin-Bicêtre  
Tél. : **01 45 21 39 60**
- **Centre Hospitalier Intercommunal de Villeneuve-Saint-Georges**  
40, allée de la Source  
94190 Villeneuve-Saint-Georges  
Tél. : **01 43 86 22 00**
- **Hôpital Trousseau**  
26, avenue du Docteur Arnold Netter  
75012 Paris  
Tél. : **01 44 73 67 40**
- **Hôpital universitaire Robert-Debré**  
48, boulevard Sérurier  
75019 Paris  
Tel. : **01 40 03 20 00**

- Sachez que vous avez à votre disposition des consultantes en lactation que vous pouvez joindre par téléphone ou via leur site :  
**[www.consultants-lactation.org](http://www.consultants-lactation.org)**

Elles seront à même de répondre à toutes vos questions et pourront vous proposer une visite à domicile pour vous soutenir dans votre allaitement. Ces visites peuvent parfois être prises en charge par votre mutuelle mais ne le sont pas par l'assurance maladie.

- Guide de l'allaitement maternel :  
**[www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/brochure/le-guide-de-l-allaitement-maternel](http://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/brochure/le-guide-de-l-allaitement-maternel)**

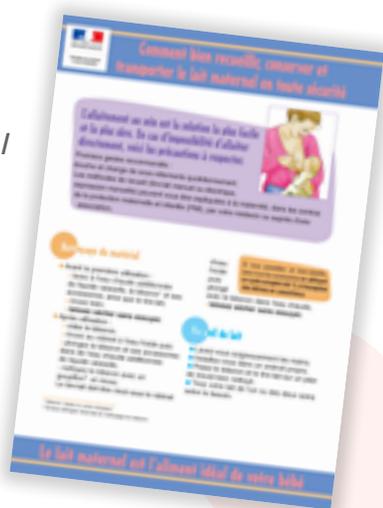


Pour certaines d'entre vous, il sera nécessaire de tirer votre lait, soit parce que votre enfant est né prématurément, soit parce qu'il a perdu du poids, soit parce qu'il a des difficultés à s'accrocher au sein, nous vous joignons le livret de soutien à l'allaitement maternel écrit par notre équipe sur les bonnes étapes et consignes pour tirer votre lait en toute sécurité et de manière optimale.

De plus, si vous tirez votre lait, il se conserve 4h à température ambiante, 48h au réfrigérateur (et non dans la porte mais sur une tablette) et 4 mois au congélateur.



- Comment bien recueillir, conserver et transporter le lait maternel en toute sécurité : [solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Recommandations\\_d\\_hygiene\\_pour\\_les\\_biberons-2.pdf](http://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Recommandations_d_hygiene_pour_les_biberons-2.pdf)



- Don de lait au lactarium

Il s'agit d'un don de votre lait qui peut aider les enfants prématurés qui ne sont pas encore en mesure de recevoir du lait artificiel. Ce don est gratuit et concerne votre surplus de lait.



association-des-lactariums-de-france.fr

- Reprise du travail pour les mères qui allaitent : [www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1769](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1769)



# Coordonnées utiles

## En cas d'urgence

- SAMU : 15
- Pompiers : 18
- Allo enfance en danger : 119
- SOS médecin : 01 47 07 77 77
- Allo Parents Bébé : 0800 00 3456 (numéro vert depuis un poste fixe), du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 18h

## Sami (service d'accueil médical initial)

Il se situe à l'entrée des Hôpitaux Paris Est Val-de-Marne, sur votre gauche : 14, rue du Val d'Osne - 94410 Saint-Maurice

- du lundi au vendredi de 20h à minuit
- le samedi de 14h à minuit
- le dimanche et jours fériés de 8h à minuit

La liste des SAMI du Val-de-Marne est disponible sur le lien : [conseil94.ordre.medecin.fr/content/adresses-1](http://conseil94.ordre.medecin.fr/content/adresses-1)



- tant que vous n'avez pas vu votre médecin, alimentez votre enfant régulièrement sans changer son alimentation (continuez l'allaitement maternel ou poursuivez l'alimentation avec son lait habituel),
- avant même de consulter et pendant toute la durée de la gastro-entérite, hydratez bien votre enfant en utilisant des solutions de réhydratation orale (SRO),
- fractionnez les repas et l'hydratation s'il vomit. Donnez de très petites quantités (10-20 ml) toutes les 10/15 minutes.

### Lien utile

[www.ameli.fr/val-de-marne/assure/sante/themes/gastro-enterite-enfant/que-faire-quand-consulter](http://www.ameli.fr/val-de-marne/assure/sante/themes/gastro-enterite-enfant/que-faire-quand-consulter)



## Allaitement artificiel

Pour alimenter votre bébé au biberon, vous devez vous munir de matériel spécifique :

- un ou deux biberons stérilisés avant la première utilisation,
- des tétines adaptées au type de lait de votre enfant,
- deux goupillons : un petit pour le lavage de la tétine, la bague et un grand pour le corps du biberon,
- une eau embouteillée qui comporte la mention « **convient pour la préparation des aliments du nourrisson** » et une fois entamée, qui doit être réfrigérée et consommée dans les 24h,
- un chauffe-biberon.

Pour la préparation du biberon, une feuille explicative vous a été remise la veille de votre sortie de maternité, pensez à :

- bien vous laver les mains avant toute préparation,
- préparer le biberon sur un plan de travail propre,
- verser la bonne quantité d'eau dans le biberon et la réchauffer (au bain-marie ou au chauffe biberon) si l'eau sort du réfrigérateur (garder 30ml d'eau pour une cuillère...),
- ajouter le nombre de mesures de lait,
- bien agiter.

En cas d'impossibilité d'avoir de l'eau en bouteille ou l'impossibilité de la réfrigérer, sachez que les recommandations données

par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) permettent d'utiliser l'eau du robinet avec quelques précautions :

- laissez couler l'eau du robinet quelques secondes avant de remplir le biberon de la quantité souhaitée,
- utilisez uniquement de l'eau froide (au-delà de 25°C, l'eau peut être davantage chargée en microbes et en sels minéraux,
- nettoyez régulièrement la tête du robinet (détartrage notamment),
- n'utilisez pas d'eau ayant subi une filtration (carafe filtrante par exemple ou tout autre type de traitement de filtration à domicile) ou ayant subi un adoucissement car ces systèmes peuvent favoriser la multiplication des micro-organismes.

Recommandations de l'ANSES sur comment préparer et conserver un biberon : [www.anses.fr/fr/content/biberon-comment-le-preparer-et-le-conserver](http://www.anses.fr/fr/content/biberon-comment-le-preparer-et-le-conserver)



## La conduite à tenir en cas de gastro-entérite

La gastro-entérite est une infection du tube digestif, très fréquente chez les enfants, le plus souvent d'origine virale (rotavirus...). Vomissements, diarrhées, douleurs abdominales et fièvre sont en général de courte durée, mais peuvent entraîner une déshydratation.

### Symptômes

- une diarrhée (modification de la consistance des selles avec présence de selles molles ou liquides et augmentation de leur fréquence ou de leur abondance),
- d'éventuels maux de ventre à type de crampes ou maux d'estomac,
- des nausées, une perte d'appétit et des vomissements d'apparition brutale (les vomissements peuvent être absents ou peu nombreux),
- de la fièvre, pas toujours présente,
- et de la fatigue.

### Conduite à tenir

Si votre nourrisson (de moins de 2 ans) a une diarrhée aiguë avec ou sans vomissements :

- consultez votre médecin si votre enfant présente au moins trois selles liquides en quelques heures, associées ou non à des vomissements,

De même, dans les situations suivantes :

- votre enfant est **âgé de moins de six semaines**,
- votre enfant est un ancien **prématuré âgé de moins de trois mois**,
- votre enfant a déjà une **maladie respiratoire ou cardiaque identifiée**,
- votre enfant **boit moins de la moitié de ses biberons** habituels à trois repas consécutifs,
- votre enfant **vomit systématiquement**,
- votre enfant **dort en permanence ou**, au contraire, **pleure de manière inhabituelle** et ne peut s'endormir,
- votre enfant âgé de moins de trois mois à une **température rectale supérieure à 38°C**.

Si votre pédiatre n'est pas joignable, vous pouvez aller consulter aux urgences pédiatriques près de chez vous.

Si votre enfant naît en période d'épidémie de bronchiolites à VRS, il pourra lui être proposé un traitement préventif à base d'anticorps monoclonaux anti-VRS, le nirsevimab. Cette injection intramusculaire pourra être réalisée au cours de son séjour à la maternité pour le protéger dès la sortie. Parlez-en aux professionnels de la maternité.



[www.aphp.fr/actualite/bronchiolite-lap-hp-propose-le-nouveau-medicament-preventif-le-beyfortusr](http://www.aphp.fr/actualite/bronchiolite-lap-hp-propose-le-nouveau-medicament-preventif-le-beyfortusr)



## Petites astuces

- le lait à température ambiante doit être consommé dans l'heure,
- le réchauffage du biberon doit être rapide (5 minutes maximum): soit au bain-marie, soit au chauffe-biberon,
- le lait réchauffé doit être consommé dans la demi heure, pour éviter le développement des microbes éventuels
- ne jamais utiliser de micro-onde pour le réchauffer,
- vérifier la température du lait en versant quelques gouttes sur votre poignet,
- il est conseillé de toujours rincer et laver le biberon dès la fin du repas.

Quant aux quantités à donner à chaque repas, souvenez-vous que pour la première semaine la taille de l'estomac de votre nouveau-né augmente progressivement de jours en jours :



Ci-dessous, nous mettons à votre disposition un tableau récapitulatif des quantités de lait à donner à votre enfant en fonction de son poids :

	<b>poids &lt; 2.7kg</b>	<b>poids ≈ 3kg</b>	<b>poids &gt; 4kg</b>
<b>jour 0</b>	5/10 ml	5/10 ml	5/20 ml
<b>jour 1</b>	10/15 ml	10/20 ml	20/30 ml
<b>jour 2</b>	20/25 ml	20/30 ml	30/40 ml
<b>jour 3</b>	30/35 ml	30/40 ml	40/50 ml
<b>jour 4</b>	40/45 ml	40/50 ml	50/60 ml
<b>jour 5</b>	50/55 ml	50/60 ml	60/70 ml
<b>jour 6</b>	60/65 ml	60/70 ml	70/80 ml
<b>jour 7</b>	70/75 ml	70/80 ml	80/90 ml
<b>jour 8</b>	80/85 ml	80/90 ml	90 ml
<b>jour 9</b>	90 ml	90 ml	90 ml

Les apports nutritionnels de votre nouveau-né sont de 160 ml/kg/jour et dépendent donc de la fréquence et du nombre de biberons que votre enfant prend par jour. En moyenne, votre enfant prend de six à huit repas par jour avec la possibilité de faire une pause de 6 heures de suite à partir d'une bonne reprise pondérale.

Il vous a été recommandé de consulter un médecin ou un pédiatre dans les 10 à 15 jours de vie, après la sortie de la maternité, et c'est lors de cette consultation que ce professionnel reprendra avec vous les rythmes et quantités de votre enfant.

- **aérez les pièces tôt le matin**, fermez les fenêtres et volets aux heures chaudes de la journée,
- **n'utilisez pas de ventilateur** à proximité directe du nourrisson.
- Un **traitement préventif contre la bronchiolite** au virus respiratoire syncytial (VRS) existe : le **nirsevimab**. Il pourra vous être proposé le premier hiver de votre enfant. Parlez-en à votre médecin.

## Si votre enfant est né en automne ou en hiver

La bronchiolite est une maladie respiratoire très fréquente chez les nourrissons et les enfants de moins de deux ans. Elle est due le plus souvent à un virus appelé virus respiratoire syncytial (VRS) qui touche les petites bronches.



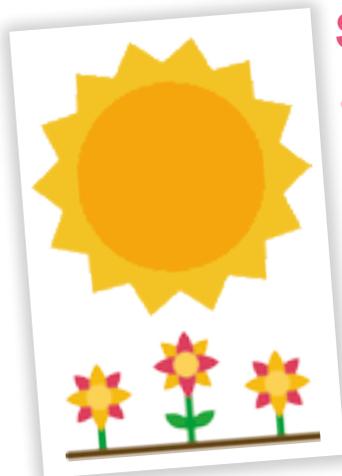
### **Bronchiolite : conseils et conduite à tenir en Île-de-France**



[www.iledefrance.ars.sante.fr/bronchiolite-conseils-et-conduite-tenir-en-ile-de-france](http://www.iledefrance.ars.sante.fr/bronchiolite-conseils-et-conduite-tenir-en-ile-de-france)

Si votre enfant est gêné pour respirer ou s'il a des difficultés pour manger ou téter, consultez rapidement votre médecin habituel.

# Les conduites à tenir en fonction des mois de naissance



## Si votre enfant est né au printemps ou en été

En cas de forte chaleur, un nourrisson se déshydrate plus rapidement qu'un adulte et régule mal sa température.

Afin d'éviter une déshydratation et prévenir un coup de chaleur :

- **ne donnez jamais d'eau pure** à votre enfant durant ses premiers mois de vie,
- **proposez-lui régulièrement du lait ou du soluté de réhydratation** (SRO) entre les repas en petite quantité (10-15 ml). Si vous allaitez, proposer des tétées plus fréquentes (à la demande), le lait maternel est une alimentation très riche en eau et idéal en cas de grande chaleur,
- découvrez votre bébé : **laissez-le en body ou en couche**. Utilisez de préférence des vêtements en coton/lin,
- appliquez sur le front, les coudes et genoux des **langes humidifiés à l'eau froide**,
- ne donnez pas de bain froid à votre enfant, souvenez-vous la **température du bain est de 37°C**,

# Informations générales sur les soins

**Visage**  
carré de coton, humidifié, tous les jours.

**Oreilles**  
utiliser des fusettes sèches pour l'intérieur et l'extérieur après le bain.

**Transit**  
les urines doivent être claires et régulières au cours de la journée.  
Les selles sont de couleur jaune doré, ou verte, et peuvent ne pas être présentes chaque jour.

**Cordon**  
compresse avec eau et savon doux à pH neutre, puis bien sécher et laisser hors de la couche, une fois par jour, jusqu'à quelques jours après la chute du cordon.

**Yeux**  
carré de coton, humidifié, tous les jours.

Si sécrétions :  
sérum physiologique et compresses stériles.

**Nez**  
fusette avec un carré de coton et du sérum physiologique.

**Ongles**  
uniquement lime adaptée aux nouveau-nés, pas de coupe-ongles avant le premier mois.

**Bain**  
tous les deux jours avec une eau à 37°C.

- la désobstruction rhino-pharyngée (DRP) n'est à utiliser que si le nez de votre enfant est encombré et le gêne pour respirer, avant chaque tétée ou biberon,
- les cotons tiges sont interdits avant 8 ans.

# Les traitements à la sortie

À la sortie, une ordonnance de traitements vous sera remise.

Votre bébé a besoin de vitamine D pendant toute son enfance : seul les médicaments ZymaD® ou Adrigyl® sont recommandés, 2 gouttes tous les jours, au moins 2 ans puis le plus longtemps possible.

Les études scientifiques n'ont pas montré d'effets secondaires sérieux (notamment pas plus de RGO, coliques, etc.).

Le PEDIAKID® est un complément alimentaire et non un médicament : il est fortement déconseillé, notamment en raison de cas de surdosages. Il est interdit en maternité.

La vitamine K sera donnée avant la sortie d'hospitalisation ou au 7<sup>e</sup> jour de vie à tous les nouveau-nés, puis à un mois seulement pour les nouveau-nés allaités.

# Le couchage

Pour un sommeil en toute sécurité :

- la température de la chambre doit idéalement être comprise entre 18 et 20°C,
- utiliser un lit avec un matelas ferme et adapté aux dimensions du lit, sans tour de lit, ni couverture, couette, oreiller, cale bébé, coussin d'allaitement. La tétine est à proximité de sa tête, sans attache-tétine, et le doudou est aux pieds de l'enfant pour éviter tout risque d'étouffement,

## Visite d'urgence

Consultez les urgences si :

- votre enfant âgé de moins de trois mois à une **température rectale supérieure à 38°C**,
- votre enfant est un ancien prématuré âgé de moins de trois mois et présente des **troubles respiratoires ou digestifs**,
- votre enfant a déjà une maladie respiratoire ou cardiaque identifiée et présente des **troubles respiratoires ou digestifs**,
- votre enfant **boit moins de la moitié de ses biberons** habituels à trois repas consécutifs,
- votre enfant **vomit systématiquement ou a de nombreuses selles liquides** débordantes,
- votre enfant **dort en permanence ou**, au contraire, **pleure de manière inhabituelle** et ne peut s'endormir.

**Retrouvez les coordonnées en cas d'urgence à partir de la page 27.**

## Le carnet de santé

Outil précieux, le carnet de santé est à présenter à tous les professionnels de santé soumis au secret médical (PMI, médecins, urgences, hospitalisations) qui prendront votre enfant en charge.

Il renferme de nombreux renseignements en matière de prévention et d'éducation à la santé pour votre enfant de la naissance à l'adolescence.

N'hésitez pas à le consulter, à le remplir régulièrement et à le présenter à chaque visite médicale.

# La visite pédiatrique

## Visite standard

Une visite chez le pédiatre, ou médecin généraliste ayant l'habitude de s'occuper des nouveau-nés, est recommandée entre le 10<sup>e</sup> et le 15<sup>e</sup> jour après votre retour au domicile, puis au 1<sup>er</sup> mois de l'enfant. Le suivi pédiatrique sera mensuel jusqu'au 6<sup>e</sup> mois puis trimestriel jusqu'à sa 1<sup>re</sup> année.

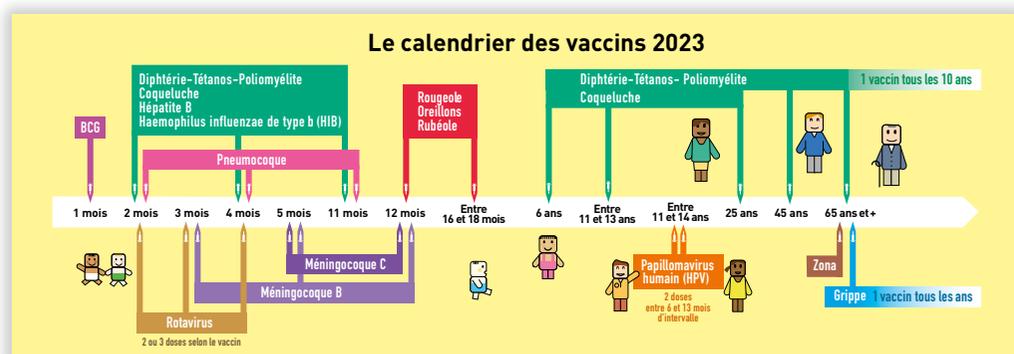
Les 1<sup>res</sup> vaccinations commencent à l'âge de deux mois, sauf pour le BCG qui peut être fait en PMI ou en centre de vaccination, dès la naissance.

## A noter

Pour protéger votre enfant, le rappel de la vaccination de la coqueluche doit être inférieure à 5 ans pour les parents, les proches de l'enfant ainsi que tout adulte qui sera amené à garder l'enfant.

## Liens utiles

[solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/vaccination/calendrier-vaccinal](https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/vaccination/calendrier-vaccinal)

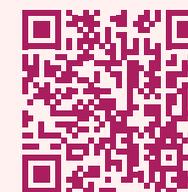


- coucher votre bébé sur le dos et à plat, jamais sur le ventre ou sur le côté (sans surveillance), dans une gigoteuse adaptée à sa taille,
- penser à aérer la chambre quotidiennement, sans que votre enfant soit présent,
- il est recommandé que votre enfant dorme dans la même pièce que vous les six premiers mois, mais pas dans le lit parental.

## Liens utiles



[naitre-et-vivre.org/  
mort-subite-nourrisson](https://naitre-et-vivre.org/mort-subite-nourrisson)



[naitre-et-vivre.org/mort-  
inattendue-nourrisson](https://naitre-et-vivre.org/mort-inattendue-nourrisson)

# Le rythme de vie à votre domicile

Votre bébé reste à protéger : favorisez un environnement calme, évitez dès son arrivée à la maison les grandes réunions de famille, les bains de foules, les grandes surfaces, les transports en commun et tout contact avec une personne enrhumée ou infectée, malgré le port du masque.

Il est essentiel que vous privilégiez des moments de sieste et de repos : ménagez-vous au maximum. Les jours de congé paternité pourront être pris à ce moment.

L'environnement plus calme de votre domicile peut induire une modification normale du comportement (pleurs, réveils fréquents...).

Votre bébé peut être amené à pleurer pour différentes causes : faim, couche souillée, maux de ventre, ou même en dehors de tout besoin physiologique...

Certains pleurs peuvent être inexplicables et cesser grâce au portage.

Votre bébé a tout simplement besoin de se sentir en sécurité contre vous.

Si malgré tout cela votre bébé continue de pleurer, que vous vous sentez démuni, très énervé et sur le point de craquer :

- ne secouez jamais votre bébé !!
- couchez votre bébé en sécurité dans son lit,
- appelez une personne ressource : famille, voisins, amis, PMI,
- consultez la PMI ou un médecin si les pleurs vous semblent anormaux.

Le nombre de maladies dépistées est susceptible d'augmenter en fonction des avis rendus par la Haute Autorité de Santé sur les nouveaux dépistages.



[depistage-neonatal.fr](http://depistage-neonatal.fr)

## Le centre de protection maternel et infantile (PMI)



[www.valdemarne.fr/a-votre-service/enfance/famille/les-centres-de-protection-maternelle-et-infantile-pmi](http://www.valdemarne.fr/a-votre-service/enfance/famille/les-centres-de-protection-maternelle-et-infantile-pmi)

Lors de votre sortie, la puéricultrice de la Maternité a pu vous proposer une liaison avec le centre de PMI en fonction de votre accouchement et de votre enfant.

De plus, il est conseillé de vous rendre dans le centre de PMI le plus proche de chez vous pour faire peser votre enfant :

- au moins une fois par semaine le premier mois,
- puis il sera pesé à chaque visite pédiatrique.

Ce centre est gratuit et concerne le suivi de votre enfant de 0 à 6 ans.

La liste des centres de PMI du Val-de-Marne se trouve à la fin du carnet de santé de votre enfant. Prenez contact avec la PMI proche de votre domicile dès votre sortie.

### À noter

Votre enfant doit prendre en moyenne 20 à 30g par jour, soit 600 à 800g par mois.

- le test n'a pas enregistré de réponses aux stimulations sonores : le test n'est pas concluant. Les sons émis pendant le test sont très faibles. L'agitation du bébé, la présence de sécrétions dans les oreilles peuvent perturber le test. Un rendez-vous dans une consultation spécialisée vous sera proposé pour un bilan plus approfondi.

### **Périnatalité : programme régional de dépistage de la surdité permanente néonatale**



[www.iledefrance.ars.sante.fr/perinatalite-programme-regional-de-depistage-de-la-surdite-permanente-neonatale](http://www.iledefrance.ars.sante.fr/perinatalite-programme-regional-de-depistage-de-la-surdite-permanente-neonatale)

## **Sortie précoce**

Lors de votre séjour à la Maternité, il est possible qu'une sortie précoce ait été mise en place avec le suivi d'une sage-femme à votre domicile. Cette sage-femme peut dépendre du système Nuho, de l'hospitalisation à domicile ou bien il s'agit d'une sage-femme trouvée par vos soins. Celle-ci fera votre suivi ainsi que celui de votre enfant. Elle sera amenée à faire son dépistage néonatal, à le peser et à surveiller la jaunisse (= ictère).

## **Le dépistage néonatal**

Le programme national de dépistage néonatal concerne tous les nouveau-nés qui naissent en France. Il vise à détecter et à prévenir des maladies rares, sévères et le plus souvent génétiques. Cette prise de sang qui peut être effectuée à la main ou au talon permet de dépister 13 pathologies depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2023.

Dès la sortie à domicile, vous pouvez promener votre bébé dans des endroits aérés (parc), en poussette ou landau adapté à sa taille ou en écharpe de portage.

Pour les trajets en voiture, prévoyez une « coque-siège auto » installée dos à la route (en ayant préalablement déverrouillée le mode « airbag » si installé côté passager avant) ou à défaut une nacelle. En cas de long trajet, arrêtez-vous et sortez-le de son siège-auto toutes les deux heures.

### **Liens utiles**

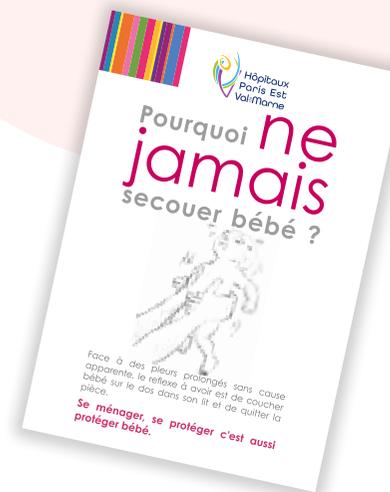
- Congé paternité : [www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F3156](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F3156)



- Le bébé secoué



[www.hopitaux-saint-maurice.fr/Ressources/FCK/plaquetteBebeSecoue2017.pdf](http://www.hopitaux-saint-maurice.fr/Ressources/FCK/plaquetteBebeSecoue2017.pdf)



Attention au tabagisme passif. Si vous êtes consommateur de tabac :

- pensez à fumer à l'extérieur de la maison,
- ayez des vêtements dédiés à la consommation de tabac,
- pensez à aérer régulièrement les pièces de votre domicile,
- ne fumez jamais dans la même pièce que votre nouveau-né.

**Le tabagisme passif chez l'enfant : oui le risque est majeur, et aller fumer sur le balcon ne suffit pas !**



[www.pediatre-online.fr/  
environnement/tabagisme-passif-  
chez-lenfant-oui-risque-existe-lui-  
aller-fumer-balcon-ne-suffit](http://www.pediatre-online.fr/environnement/tabagisme-passif-chez-lenfant-oui-risque-existe-lui-aller-fumer-balcon-ne-suffit)



## Le suivi de votre enfant

### Le dépistage auditif

Le dépistage de l'audition de votre enfant est proposé à la maternité. Il permet de détecter précocement la majorité des troubles de l'audition qui pourraient nécessiter un accompagnement adapté. Le test est réalisé par le personnel de la maternité. Des sons très brefs et de faible intensité (équivalents à la voix chuchotée) sont émis dans l'oreille :

- soit par une petite sonde posée dans l'oreille, s'il s'agit des otoémissions acoustiques automatisées (OEA),
- soit par des électrodes, s'il s'agit des potentiels évoqués auditifs automatisés (PEA).

Les réponses auditives sont recueillies par la sonde ou par les électrodes posées sur la peau du bébé. Ce test n'est pas douloureux. Il est réalisé dans un endroit calme à un moment où le bébé ne pleure pas.

Ce test est très sensible aux bruits extérieurs, à l'agitation du bébé et devra quelquefois être recommencé avant la sortie de la maternité.

Le résultat indique si la transmission des sons s'est faite ou non de manière satisfaisante. Il ne s'agit pas d'un diagnostic mais d'un test d'orientation pour éventuellement procéder à un bilan complémentaire.

- le test a enregistré des réponses aux stimulations sonores : le test est concluant. Cela signifie que votre enfant a perçu les sons émis,