

Pour votre sortie pensez à :

- Prendre Rdv pour la première visite chez le pédiatre ou le médecin qui suivra votre enfant
- Prendre rdv avec la sage-femme libérale qui assurera le suivi PRADO à votre domicile.
- Déclarer votre enfant à la CAF, sécurité sociale, mutuelle...
- Récupérer le certificat de naissance au bureau des entrées.
- Vérifier que vous avez toutes vos ordonnances ainsi que celles de votre bébé.
- Avoir le carnet de santé de votre bébé ainsi que le courrier de sortie

Toute l'équipe de la maternité  
vous souhaite un bon retour

## Guide du Nouveau-Né

Maternité du CHVM  
Rue du Dr Grange  
73300 St Jean de  
Maurienne  
Tel: 04-79-20-60-25

"Vivre la naissance d'un enfant  
est notre chance la plus  
accessible de saisir le sens du  
mot miracle."

Paul Carvel

# Toute la sécurité qui entoure l'enfant



## Il est recommandé de:

Se laver les mains à chaque fois que l'on s'occupe de son bébé: avant et après le change, avant de le nourrir et avant de le prendre dans les bras.

Ne jamais laisser un bébé seul dans une maison, ou dans une voiture, ou en présence d'animaux.

□ Ne jamais laisser bébé seul sur une table à langer ou dans son bain.

## Tabac:

Il ne faut pas fumer en présence du bébé (maison, voiture...). Ne pas oublier que le bébé absorbe la fumée de cigarette qui est toxique, et qui favorise les otites et les bronchites à répétition.

## Matériels fortement déconseillés:



### CHOISISSEZ LE BON PREMIER SIÈGE AUTO !

LA COQUE RESTE LE MOYEN LE PLUS SÛR DE FAIRE VOYAGER UN BÉBÉ.

MOVEMENT DU BÉBÉ LORS D'UN IMPACT

## LE PREMIER SIÈGE AUTO DE BÉBÉ

BIEN CHOISIR  
BIEN UTILISER  
BIEN INSTALLER

**TOUS LES SIÈGES AUTO NE SE VALENT PAS !**  
Consultez absolument les tests ADAC et la sélection des meilleurs sièges sur le site Sécurange.

### SUIVEZ LES RECOMMANDATIONS D'UTILISATION

- 1 Le harnais doit être suffisamment **TENDU** et **NON VRILLÉ**
- 2 **JAMAIS DE MANTEAU**, ni de vêtements trop épais entre les harnais et l'enfant. Il y a des systèmes sûrs et adaptés pour éviter d'avoir froid.
- 3 **LES PROTECTIONS DE HARNAIS SONT INDISPENSABLES !**
- 4 **BIEN RÉGLER LE HARNAIS** au niveau de l'épaule ou juste en-dessous. Si besoin, utiliser un réducteur !
- 5 Si l'installation est correcte, **LE MENTON NE DOIT PAS BASCULER SUR LA POITRINE**

**LISEZ IMPÉRATIVEMENT VOTRE NOTICE D'INSTALLATION**

- UNE COQUE S'INSTALLE **UNIQUEMENT** DOS À LA ROUTE (à l'arrière ou, si besoin, à l'avant, air-bag désactivé).
- **VÉRIFIER LES PASSAGES DE CEINTURE** : ventrale devant / diagonale derrière. Attention à ne pas inverser les pans !
- **LA POSITION DE LA POIGNÉE DE LA COQUE** joue aussi un rôle dans la sécurité (vérifiez la règle de votre notice) !

Site sécurange & Association VIDR  
www.securange.fr  
www.securange-leblog.fr

# Comment habiller bébé pour dormir ?



Pour le couchage et le sommeil :

Il n'est pas recommandé d'utiliser :



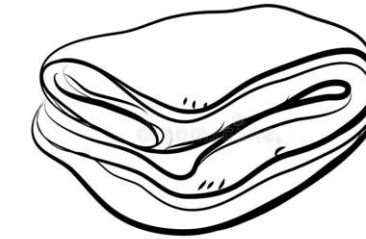
Tour de lit



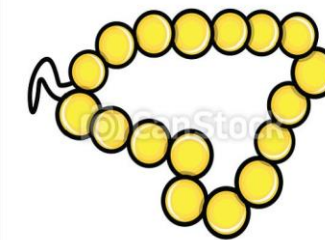
Oreiller



Doudou



Couette/  
couverture



Collier

Ce qui est recommandé :



Utiliser une  
turbulette



Aérer la chambre de  
bébé au moins 20min/j

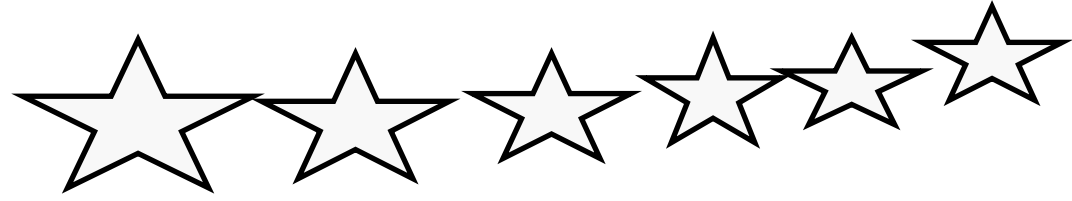
La température de la  
chambre de votre  
enfant doit être entre  
18° et 19°C



Bébé doit  
dormir sur le  
dos



# Le sommeil



Les premiers mois le bébé ne dort pas encore toute la nuit (sauf exception), dans la mesure du possible il est important de respecter le sommeil et le repos de l'enfant. Un enfant dort dans son lit avec un matelas ferme, de préférence dans la chambre de ses parents.

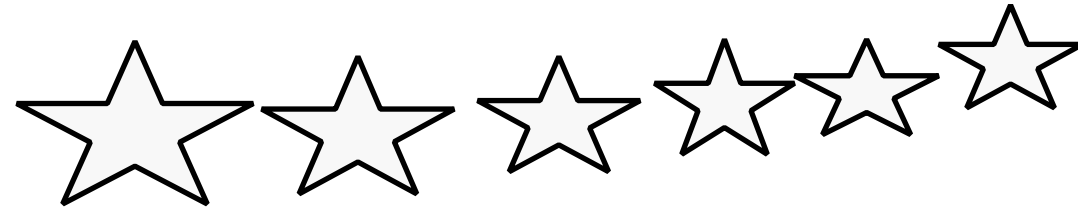
En général les nouveaux-nés ont un moment plus agité en fin d'après-midi et début de nuit, ils ont besoin d'être rassurés, entourés. Il est parfois conseillé de faire le bain de votre bébé à ce moment-là pour l'apaiser.

**Ne dormez jamais sur un canapé ou un fauteuil avec votre nouveau-né**  
**Ne partagez pas votre lit avec votre bébé.**



« Ceux qui disent dormir comme un bébé en général n'en ont pas! »

## Les 8 règles d'or d'une jeune maman



Règle N°1 :

AIME-TOI, TU ES UNE SUPER-MOM!

Règle N°2:

ACCEPTES QU'IL Y AIT DES MOMENTS MOINS FUN, MAIS QU'AUSSI, TOUT EST TEMPORAIRE

Règle N°3:

TROUVES LA CHOSE QUI TE FAIT TE SENTIR TOI-MÊME, TOI LA FEMME QUE TU ÉTAIS AVANT LA MATERNITÉ, ET FAIS-LA SOUVENT

Règle N°4:

ARRÊTE DE COMBATTRE TON CORPS, AIME-LE ET FORME UNE ÉQUIPE AVEC LUI

Règle N°5:

PREND DES PAUSES SOUVENT, ET VIS-LES SANS CULPABILITÉ, RÉPONDS À TES BESOINS

Règle N°6:

APPRÉCIE TA VIE TELLE QU'ELLE EST, AVEC TES PROPRES OBJECTIFS

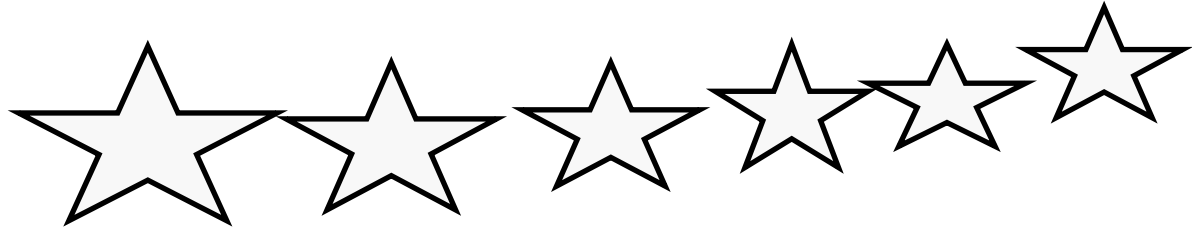
Règle n°7:

VALIDES-TOI TOI-MÊME AVEC TES PROPRES OBJECTIFS, TU ES LA SEULE QUI SAIT PAR QUOI TU VIENS DE PASSER

Règle N°6:

NE TE COMPARE PAS AUX AUTRES, SURTOUT PAS AUX AUTRES MAMANS

# Les balades



Il est important pour vous et votre bébé de sortir, été comme hiver. Voici quelques conseils pour profiter pleinement de ce beau moment.



Toujours couvrir la tête de votre bébé

Casquette ou bob pour le soleil et bonnet pour le froid



Attention à la température dans la nacelle de votre enfant et au manque d'oxygénation.

Ne pas recouvrir l'ouverture de la nacelle/cosy/poussette



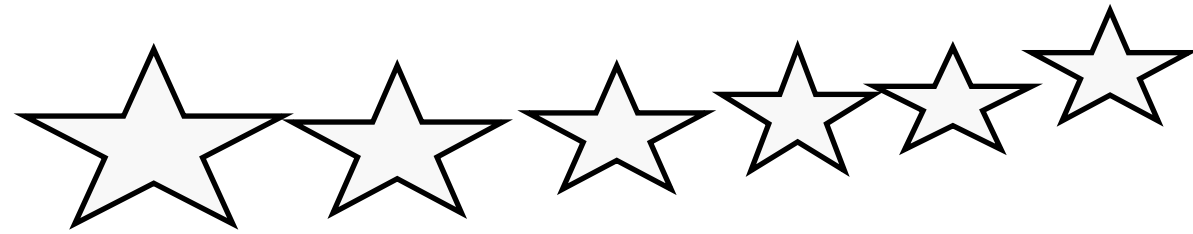
Il est préférable d'utiliser la nacelle ou la poussette à la place du cosy.



La crème solaire s'utilise à partir de 6 mois en respectant les âges de recommandation sur les contenants.

Il est préférable de ne pas exposer votre enfant jusqu'à 3 ans

# Les pleurs



Tous les bébés pleurent, et cela est normal puisque c'est leur façon de s'exprimer! Les pleurs se produisent pratiquement tous les jours, généralement le soir, et tous les efforts pour le calmer demeurent parfois inefficaces. Il n'a pas forcément faim et ce n'est pas un caprice. Le mieux est de rester calme et patient: ces pleurs disparaissent habituellement vers 3 mois.

**C'est sa seule façon de s'exprimer et de dire que:**

- Il a besoin de câlin pour se sentir en sécurité
- Il y a trop de bruit
- Il a sommeil
- Sa couche est pleine
- Il a trop chaud/froid
- Il a un besoin de succion

**L'important est alors d'aider son enfant à se détendre. Plusieurs solutions existent:**

- Le porter
- Le masser
- L'installer dans des positions de confort
- Le bercer avec une musique douce

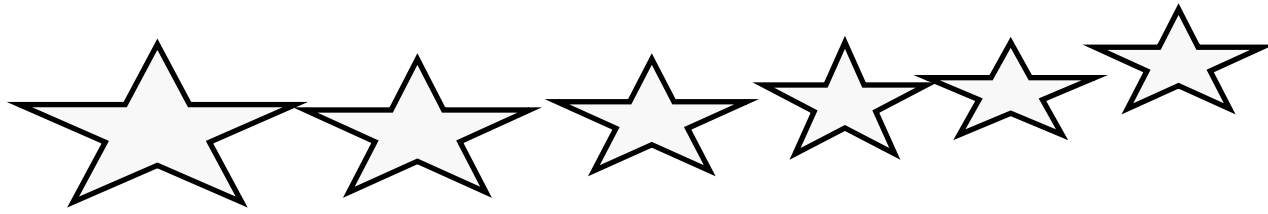
Ne pas hésiter à en parler, demander de l'aide pour prendre le relai pour se reposer.

**Ne pas rester isolé**

**Ne pas secouer un bébé**



# CONSEILS



## Déformation de la tête

Le crâne du bébé peut être aplati (plagiocéphalie): ce n'est pas un problème grave, qui s'arrange tout seul dans la majorité des cas. Cela apparaît lorsque le bébé garde la tête dans la même position. La plagiocéphalie peut être associée à un torticolis (raideur de l'un des muscles du cou, du côté où la tête penche).

### Comment prévenir la déformation?

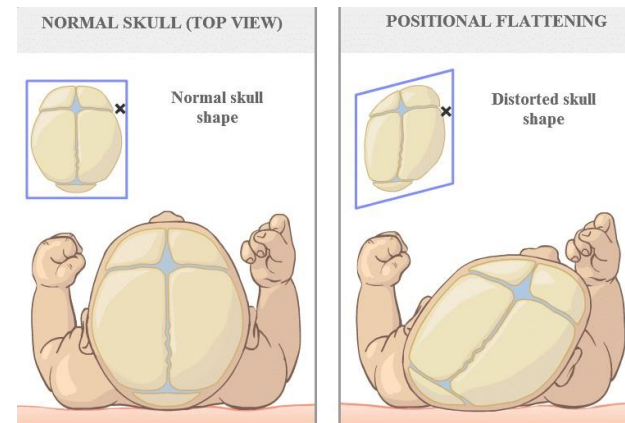
Changer la position des jouets et des mobiles pour que bébé regarde dans les directions différentes. Quand il est réveillé, sous la surveillance d'un adulte, mettre le bébé sur le ventre ou sur le côté dans un environnement sécurisé (tapis d'éveil) Eviter de lui faire passer de longues périodes dans son lit, dans un cosy, un siège auto, où sa tête pourrait rester dans la même position. Porter volontiers le bébé dans les bras ou avec un système de portage, même quand il ne pleure pas.

### Si vous avez un doute et pensez que votre enfant commence à avoir la tête plate

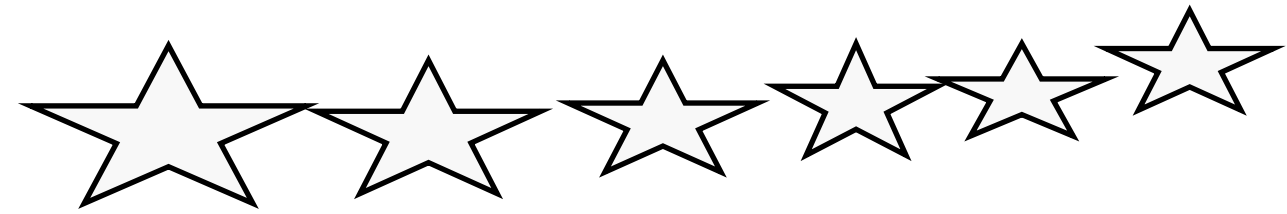
#### Il faut :

Le signaler à votre médecin traitant ou pédiatre de votre enfant.  
Inciter votre bébé à dormir du côté non déformé.  
Placer votre enfant sur un tapis d'éveil avec des jouets côté opposé à la déformation.  
Stimuler la rotation de tête de l'autre côté : Lumière, visage familier, musique

Cf: livre « de la naissance au premier pas » de Michèle Forestier



# La préparation du biberon



## Le matériel:

- Biberon
- Egoutte biberon ou torchon propre
- Boîte de lait infantile 1er âge (la marque que l'on vous propose ou celle qui est plus facile à acheter pour vous.) elle se gardera 3 semaines à 1 mois ouverte selon les marques.
- Bouteille d'eau avec le logo bébé sur la bouteille. (L'eau doit être faiblement minéralisée). Elle se gardera 24h maximum ouverte à température ambiante, Vous pouvez aussi appeler la mairie de votre lieu de résidence si vous souhaitez donner de l'eau du robinet à votre enfant, pour savoir si elle est adaptée au nourrisson.



## Entretien du biberon:

Lavage du biberon à l'eau chaude avec du savon spécialement conçu pour la vaisselle à l'aide d'un goupillon et penser à séparer les parties du biberon: Bouchon, tétine, bague pour tout laver

## Pour la préparation:

Mettre l'eau en premier. Nous conseillons de donner le biberon à température ambiante. Si vous décidez de faire chauffer l'eau, elle doit être chauffée avant de mettre la poudre de lait, et testée sur votre poignet afin de contrôler la température.

Ne jamais utiliser le micro-ondes

# Surveillez

## La couleur des selles de votre bébé



Si votre bébé a encore **la peau jaune** et/ou le **blanc des yeux jaunes** (jaunisse) **15 jours** après sa naissance, et/ou si ses selles sont de **couleurs claires (1,2,3)** **alertez votre médecin !**

Pour plus d'informations, votre médecin saura vous conseiller.



[www.alertejaune.com](http://www.alertejaune.com)

## Ce qu'il faut retenir

« Il n'y a pas de parent parfait. Il n'y a que des parents suffisamment bons »

WINNICOTT

« Pour être un bon parent on doit se tromper 1 fois sur deux »

WINNICOTT

### Le 4ème trimestre de grossesse:

Il s'agit d'une période de transition, autant pour les parents, en particulier la mère, que pour le nouveau-né qui a besoin d'un environnement sécuritaire, chaleureux et intime pour s'adapter à sa nouvelle vie.

Le bébé a besoin, entre autres, de retrouver après la naissance certains éléments qui l'ont bercé dans le ventre de sa mère, notamment la proximité physique.

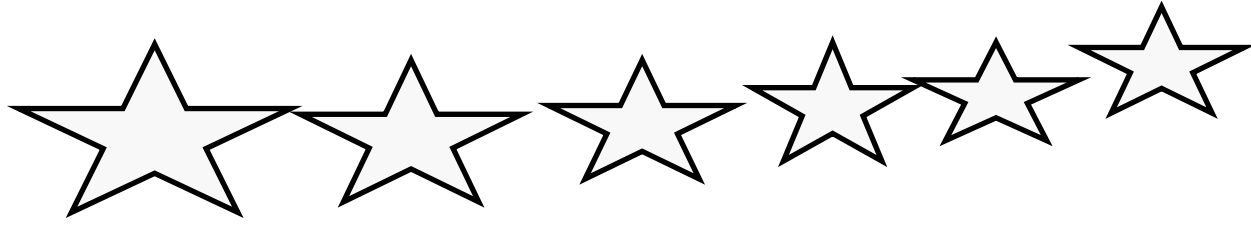
### A savoir

- Eviter les lieux publics (au moins les 3 premiers mois)
- Bannir les écrans avant 3 ans.
- La température de votre bébé doit être entre 36.5 et 37.5, avant 3 mois il est anormal que votre nouveau-né ait plus de 38° en température. Consulter votre médecin si cela est le cas sans trop tarder.

**PROJET "ÉCRANS EN CONSCIENCE"** mené par Decazeville Communauté, le REAAP, le Centre Social Caf de Decazeville et la MAE assurance de l'Aveyron

Quel écran pour quel âge ?	Tablette Smartphone	Télé/DVD	Console Jeux vidéos	Internet Réseaux sociaux	Autonomie	Durée par jour
<b>Avant 3 ans</b>	☹️	☹️ déconseillé	☹️	☹️	Pas d'écran avant 3 ans	Pas d'écran avant 3 ans
<b>Entre 3 &amp; 6 ans</b>	😊	😊 programmes jeunesse sans images de violence	☹️	☹️	surveillance adulte	20 min. max.
<b>Entre 6 &amp; 9 ans</b>	😊	😊 programmes jeunesse sans images de violence	😊	☹️	adulte à proximité	40 min. max.
<b>Entre 9 &amp; 12 ans</b>	😊	😊 programmes jeunesse sans images de violence	😊	😊 Internet surveillé	autonomie	60 min. max.
<b>Après 12 ans</b>	😊	😊 programmes jeunesse sans images de violence	😊	😊	autonomie	90 min. max.

# Le portage



## Un portage vertical

Son menton décollé de son thorax  
Un soutien de toute sa base



## Respecter sa physiologie

Une position assis-accroupi  
Son bassin basculé, son dos arrondi  
Sa tête dans l'alignement de son tronc  
Ses mains à portée de sa bouche  
Pas de point d'appui pour ses pieds



Ses voies respiratoires dégagées et ventilées  
Son visage découvert



Prévoir une tenue qui tient compte de l'épaisseur du porte bébé:  
1 couche de tissu = 1 couche de vêtement  
Protéger les extrémités et la tête de bébé du froid ou du soleil  
Préférer une tenue confortable et légère

**Ergobaby**

basic

L'Originale

La Petite Écharpe  
Sans Nœud



Ne pas porter pendant le sommeil de la maman



Proscrire la prise de médicaments alcool, drogue



Éviter les positions « berceau allongé » avec bébé couché sur son dos au fond du tissu.



Le porte bébé ne remplace pas un siège homologué



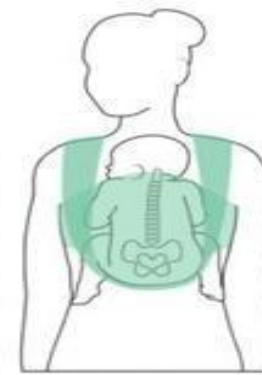
Eviter les secousses ou les risques de chute



Proscrire les pratiques intenses/ dangereuses



0-3 mois



3-6 mois



6-9 mois



9-12+ mois



0-3 mois



3-6 mois



6-9 mois



9-12+ mois



## Danger



Attention à l'ingestion de petites piles. Au même titre que vous protégez vos enfants contre les cacahuètes et autres petits jouets lorsqu'il commence à tout mettre à la bouche, redoubler de vigilance concernant ces petites piles qui constituent un réel danger.

En cas d'ingestion votre enfant risque une brûlure électrique et nécessite une prise en charge très urgente dans un service des urgences.