

Les premières semaines à la maison

Informations pour les parents



Les premières semaines à la maison

Chers parents,

Vous pourrez bientôt rentrer à la maison avec votre enfant.* Surtout pour un premier-né, vous vous poserez alors sûrement de nombreuses questions. Cette brochure vise à vous fournir des informations utiles et de précieux conseils.

Nous vous recommandons de prévoir une première visite chez le pédiatre** environ une semaine après la sortie de l'hôpital. L'UKBB vous remettra un carnet de santé qui reprend tous les examens préliminaires et les vaccinations. Veuillez l'apporter à chaque rendez-vous chez le médecin, à la consultation parentale ou à l'hôpital.

Si vous avez des questions ou des doutes, adressez-vous à la consultation parentale ou à votre pédiatre. La nuit et le week-end, notre helpline est à votre disposition:

0900 712 712 (3.23 CHF/min. à partir du réseau de téléphonie fixe suisse, plus évent. 8c./min. de l'opérateur)

0900 712 713 (3.12 CHF/min. pour les appels de portables prépayés, plus évent. 8c./min. de l'opérateur)

* Pour une meilleure lisibilité nous parlons toujours au singulier de «votre enfant». Ceci s'applique naturellement aussi aux naissances multiples.

** Nous utilisons uniquement la forme masculine par souci de lisibilité, mais il va de soi que le terme fait indifféremment référence aux femmes et aux hommes.

Sommaire

Un sommeil sûr et sain 4

La position couchée sur le ventre quand bébé est éveillé 5

L'alimentation du nourrisson 6

· L'allaitement 6

· L'alimentation au biberon avec du lait maternel 6

· L'alimentation au biberon avec du lait infantile (lait en poudre) 7

L'alimentation de la mère 8

L'hygiène 8

Le rythme jour/nuit 8

Urine, selles et technique de linge 9

Coliques et ballonnements 9

Soins de l'enfant 10

· Les yeux 10

· Le bain 10

· Les soins de la peau 10

· L'ombilic 10

· Les ongles 11

· Le nez 11

· La température corporelle 11

Quand et comment réagir? 12

En sortie 13

Porter, habiller et jouer avec bébé 13

Protection de l'enfance 14

Soins aux prématurés 15

Un sommeil sûr et sain

Les causes de la mort inattendue du nourrisson (MIN) sont largement étudiées depuis des années. Il est désormais établi que des mesures simples dans l'environnement de sommeil du nourrisson permettent de réduire sensiblement le risque de mort inattendue.

À retenir:

- Couchez toujours votre enfant sur le dos pour qu'il dorme. La position sur le ventre est à réserver aux temps d'éveil (plus d'informations sur la position sur le ventre page 5).
- L'enfant aime être à proximité de ses parents. Il est donc recommandé de le coucher dans la chambre parentale, mais dans son propre lit.
- Les enfants dorment mieux sur un matelas ferme dans leur lit. Renoncez aux oreillers, fourrures, peluches etc. et veillez à ce que la tête de l'enfant ne soit pas couverte par la couverture ou le doudou. Le plus sûr est de le coucher dans une gigoteuse.



Les pieds de bébé doivent atteindre le bas du lit

- Les enfants n'aiment pas transpirer; ils n'ont donc pas besoin de bonnet, ni de moufles pour dormir. Vous pouvez contrôler la température corporelle de bébé en passant le dos de votre main dans sa nuque. La température ambiante idéale pour dormir est d'environ 18 °C.
- La fumée des cigarettes, cigares et pipes est nocive pour l'enfant. Assurez-lui impérativement un environnement sans tabac.

La position sur le ventre quand bébé est éveillé



Pour prévenir la mort inattendue du nourrisson, l'enfant doit toujours être couché sur le dos pour **dormir**. Pour son développement moteur, il est donc d'autant plus important de le placer de temps en temps sur le ventre quand il est **éveillé** pendant la journée (deux fois 5 à 10 minutes par jour). Bébé peut ainsi apprendre à tenir sa tête, à se dresser sur les bras et à se retourner. Ces mouvements sont la base de l'apprentissage de la marche à quatre pattes et ils sont importants pour sa mobilité future.

Attention:

Ne couchez votre enfant sur le ventre que s'il est bien éveillé et que vous êtes également éveillé et près de lui!

L'alimentation du nourrisson

L'enfant est allaité ou nourri au biberon avec du lait maternel tiré ou une préparation pour nourrissons à base de lait en poudre. Pour savoir si votre enfant mange suffisamment, fiez-vous aux signes suivants:

- Votre enfant est satisfait.
- Il mouille plusieurs couches par jour.
- Il a une prise de poids constante.

L'allaitement

Le lait maternel apporte au nourrisson tout ce dont il a besoin. Pendant toute la période d'allaitement, il n'est donc pas nécessaire de lui donner en plus des tisanes. À retenir:

- Adaptez la fréquence des tétées à la faim de l'enfant.
- En cas de problèmes d'allaitement, parlez-en lors de la consultation parentale ou de la consultation en lactation.
- Contrôlez le poids de l'enfant une fois par semaine (éventuellement lors de la consultation parentale).
- Si possible, changez toujours de sein pendant la tétée.

L'alimentation au biberon avec du lait maternel

Le lait maternel préalablement tiré se conserve et se prépare comme suit:

- **Au congélateur:** à -18 °C minimum, se conserve jusqu'à six mois; laissez le lait maternel décongeler lentement dans un bain d'eau froide.

Attention:

Ne réchauffez et ne décongelez jamais le lait maternel au micro-ondes.
(Cela altère ses composants et comporte un risque de brûlure pour l'enfant.)
Le lait maternel décongelé se conserve 24 heures dans le compartiment supérieur du réfrigérateur.

Attention:

Ne placez/servez jamais le lait maternel dans la porte du réfrigérateur.
(Ne rompez pas la chaîne du froid.)

- **Préparation:** pour une température idéale pour le nourrisson, réchauffez le lait maternel au bain-marie. Contrôlez la température en faisant couler une goutte sur le dos de votre main. Si vous ressentez une chaleur agréable, la température est parfaite pour bébé.

Attention:

Ne réchauffez qu'une seule fois une même quantité de lait.

Alimentation au biberon avec du lait infantile (lait en poudre)

- Il existe différents types de lait infantile: jusqu'au début du 7^e mois de vie, vous utiliserez du lait premier âge (reconnaisable à la mention «Initial», «Pre», «Start» ou «1» sur l'emballage).
- À retenir: respectez scrupuleusement les doses indiquées sur l'emballage.
- Quand il fait très chaud en été et/ou quand l'enfant transpire, vous pouvez lui donner en plus de la tisane non sucrée ou de l'eau bouillie.



L'alimentation de la mère

Pendant l'allaitement, l'alimentation de la mère a une influence sur la composition du lait maternel. Pour votre enfant, il est donc préférable d'avoir une alimentation équilibrée et au moins un verre d'eau à chaque repas et à chaque tétée. Vous trouverez des informations détaillées sur ce sujet dans la brochure «L'alimentation pendant l'allaitement» rund um Schwangerschaft und Stillzeit» sur le site de Promotion allaitement maternel Suisse www.stillfoerderung.ch.

Hygiène

Vous pouvez prévenir certaines infections chez votre enfant en:

- lavant tétines, biberons et accessoires d'allaitement avec de l'eau chaude et du liquide-vaisselle après chaque utilisation.
- faisant bouillir une fois par jour les tétines, les biberons et la sucette. Si votre eau est très calcaire, ajoutez un peu de vinaigre.
- Vous pouvez aussi laver ces ustensiles au lave-vaisselle à au moins 60°C.
- La désinfection des mains n'est pas nécessaire à la maison.

Le rythme jour/nuit

Les nouveau-nés n'ont pas encore de rythme jour/nuit stable. Pour favoriser ce rythme, la nuit:

- Réduisez la lumière dans la chambre de bébé.
- Parlez tout bas et ne changez sa couche que s'il est allé à selles ou s'il a un érythème fessier.

Urine, selles et technique de lange

- **Urine:** bébé devrait mouiller cinq ou six couches par jour.
- **Selles des enfants allaités:** plusieurs fois par jour ou seulement tous les quelques jours, de consistance variable.
- **Selles des enfants nourris au lait infantile:** au moins tous les trois jours, car ils ont tendance à être constipés.

En cas d'érythème fessier il est par exemple recommandé de changer fréquemment la couche de bébé ou de le laisser régulièrement sans couche (pour laisser la peau respirer). Si la peau est très rouge ou à vif, demandez conseil à la consultation parentale ou à votre pédiatre.



Brève vidéo sur la
manière de langer:*

www.ukbb.ch/handling



Coliques et ballonnements

L'enfant peut être sujet aux coliques et aux ballonnements. Ces problèmes exigent beaucoup de patience de la part des parents. Pour l'aider dans ces cas-là:

- Prenez-le dans vos bras.
- Massez-lui le ventre tout doucement dans le sens des aiguilles d'une montre en maintenant ses jambes légèrement repliées.

* Les parents de bébés prématurés sont priés de se référer aux instructions de la page 15.

Soins de l'enfant

Les yeux

- Si les yeux de bébé sont légèrement collés, nettoyez-les précautionneusement avec un gant de toilette humide du bord extérieur vers le bord intérieur.
- S'ils sont très collés ou rouges, parlez-en lors de la consultation parentale ou à votre pédiatre.

Le bain

- Une ou deux fois par semaine, à 37°C, pendant 5 à 10 minutes.
- Utilisez les produits pour le bain avec parcimonie et choisissez des produits adaptés aux nourrissons.
- Évitez les courants d'air; séchez rapidement et habillez chaudement l'enfant après le bain.

Brève vidéo
sur le bain:
[www.ukbb.ch/
handling](http://www.ukbb.ch/handling)



Les soins de la peau

- Si vous souhaitez appliquer une crème ou un lait pour le corps à votre enfant, optez pour des produits de soin doux adaptés aux nourrissons. Si votre bébé a la peau sèche ou des croûtes de lait, une huile pour bébé peut aider.

L'ombilic

- Le reste du cordon ombilical tombe généralement après 5 à 14 jours.
- Lorsqu'il est encore présent (avec ou sans pince), lavez votre enfant de manière à ce que la couche ne couvre pas l'ombilic.
- Si la peau et l'ombilic ne sont pas rouges, ce dernier n'a pas besoin de soins particuliers et il n'est pas nécessaire de désinfecter la peau. Sinon, informez-en le pédiatre ou la sage-femme.
- Peu avant et après la chute du reste du cordon, l'ombilic peut saigner légèrement.

Les ongles

- Les ongles doivent être coupés droits avec des ciseaux à ongles à bouts arrondis mais seulement après quatre à six semaines.

Le nez

- En présence de petites croûtes dans le nez, nettoyez-le avec un peu d'eau (n'utilisez pas de coton-tige).
- Si le nez est bouché, instillez une goutte de sérum physiologique (NaCl 0,9%) dans chaque narine.

La température corporelle

- La température corporelle normale d'un enfant (mesurée par voie rectale) est comprise entre 36,5 et 37,5°C.
- Comme il perd beaucoup de chaleur par la tête, il est utile de lui mettre un bonnet à l'extérieur quand il fait moins de 18°C. Ne laissez jamais l'enfant en plein soleil ou dans un courant d'air.
- Les enfants ont souvent les mains et les pieds froids mais le front et la nuque doivent être chauds au toucher.
- Couvrir ou habiller trop chaudement votre enfant risque d'élever sa température au-delà de 37,5°C.

Attention:

N'utilisez pas de bouillotte, de couverture chauffante, d'émetteur de chaleur par rayonnement ni de lampe chauffante, car l'enfant est incapable de compenser la chaleur apportée.

Quand et comment réagir

Température corporelle inférieure à 36,5°C

1. Habillez l'enfant plus chaudement
 2. Couvrez l'enfant avec une couverture
- Contrôlez la température corporelle 2 heures après chacune de ces mesures

Température corporelle inférieure à 36,5°C malgré le respect des mesures susmentionnées.

Informez le pédiatre

Température corporelle entre 37,6 et 38,0°C – l'enfant a un comportement normal

1. Débarrassez l'enfant d'une éventuelle couverture supplémentaire
 2. Habillez l'enfant moins chaudement
 3. Débarrassez l'enfant de sa gigoteuse
- Contrôlez la température corporelle 2 heures après chacune de ces mesures

Température corporelle toujours comprise entre à 37,6 et 38,0°C malgré le respect des mesures susmentionnées

Informez le pédiatre

Température corporelle entre 37,6 et 38,0°C – l'enfant a un comportement inhabituel (il boit mal, dort plus que d'ordinaire, réagit différemment, pleure beaucoup, a un couleur de peau différente)

Consultez votre pédiatre

Température corporelle supérieure à 38,0°C malgré les mesures susmentionnées

Consultez votre pédiatre

En sortie

- Prendre l'air est bénéfique pour l'enfant comme pour les parents. Habillez votre enfant selon la saison, mais pas trop chaudement (risque d'accumulation de chaleur).
- Un couvre-chef adapté à la saison (chapeau de soleil, bonnet chaud) est toujours recommandé.
- La peau du nourrisson doit impérativement être protégée de toute exposition directe au soleil pendant sa première année de vie (règle d'or: chapeau, chemise, pantalon); la crème solaire n'est pas recommandée.
- Pendant les premières semaines de vie de l'enfant, évitez les espaces très fréquentés (risque de contagion).

Porter, habiller et jouer avec bébé

Le contact corporel et le mouvement soutiennent le développement moteur de l'enfant.

Position de jeu

Une position assise confortable avec les jambes relevées et l'enfant sur les genoux est idéale dans les phases d'éveil pour favoriser le contact, le jeu et la découverte en toute sécurité. Proposez à votre enfant différents jouets qu'il est capable d'attraper avec les mains ou de sentir avec les pieds.



Brève vidéo sur la prise à bras et le portage en position couchée sur le dos ou le ventre et le portage sur l'épaule:
www.ukbb.ch/handling



Protection de l'enfance

Quand bébé pleure beaucoup et longtemps, les parents sont souvent désespérés. Pour aider votre enfant à se calmer:

- Massez-lui le ventre.
- Portez-le dans une écharpe de portage; le contact corporel est idéal pour le nourrisson.
- Bercez-le doucement dans les bras et faites-lui sentir qu'il est en sécurité.
- Un trop-plein de stimulations et de distractions peut surexciter l'enfant.
- Sortez prendre l'air avec votre bébé.

Chaque bébé est différent et a besoin d'une réponse individuelle pour se calmer. Il importe toutefois de vous montrer patient et de garder votre calme.

Ne secouez jamais votre bébé!

Même si vous ne perdez vos moyens que quelques secondes, cela peut avoir des conséquences très graves pour votre enfant comme un handicap physique ou intellectuel définitif, avec même un risque de décès.



Si vous êtes surmené et que vous avez besoin de soutien, parlez-en lors de la consultation parentale www.muetterberatung-bl-bs.ch ou consultez le site www.familystart.ch.

Soins aux prématurés



Dans leur vie quotidienne, les prématurés ont parfois d'autres besoins que les nourrissons nés à terme. Notre liste de vidéos sur les thèmes suivants montre comment vous pouvez, en tant que parents d'un enfant prématuré, favoriser les mouvements physiologiques et le développement :

- S'habiller et se déshabiller.
- Prendre et déposer le bébé dans les bras.
- Se retourner sur des supports et dans les bras.
- Stimuler la digestion et changer lessouches.

Liste de vidéos sur la
prise en charge des
prématurés :
ukbb.ch/neonatalogie



