

VOTRE BÉBÉ PEUT QUITTER LE SERVICE DE NÉONATOLOGIE



Conseils pratiques pour le retour à la maison

TABLE DES MATIÈRES

Fiche 1 : Âge réel / Âge corrigé	P.4
Fiche 2 : Les pleurs	P.5
Fiches 3 & 4 : L'alimentation	P.7
Fiche 5 : Les soins d'hygiène	P.10
Fiche 6 : Le change	P.12
Fiche 7 : Le sommeil	P.13
Fiche 8 : La plagiocéphalie	P.15
Fiche 9 : Le monitoring	P.16
Fiche 10 : Éviter les infections	P.17
Fiche 11 : Le suivi médical	P.19
Fiche 12 : Quand consulter votre pédiatre ?	P.19
Fiche 13 : La pharmacie de bébé	P.20
Fiche 14 : Le bien-être de bébé	P.21
Fiche 15 : Quand les chaleurs arrivent	P.23
Fiche 16 : En voiture	P.24
Fiche 17 : Contacts	P.25

FICHE 1 : ÂGE RÉEL / ÂGE CORRIGÉ

Si votre bébé est né prématuré, il faudra en tenir compte car tout son développement sera basé sur son âge « corrigé » (calculé en fonction de la date à laquelle il aurait dû naître) et non sur son âge réel (calculé en fonction de sa date de naissance).

Par exemple, un bébé né à 28 semaines qui a 6 mois d'âge réel n'aura en réalité que 3 mois en âge corrigé.

Jusqu'à ses 2 ans, les pédiatres se baseront sur cet âge « corrigé » lors de son suivi médical pour la diversification alimentaire, le développement psychomoteur, les apprentissages ... à l'exception des vaccins qui sont programmés en fonction de l'âge réel de votre enfant.

FICHE 2 : LES PLEURS

Les pleurs représentent le seul moyen de communication pour votre bébé ; ce ne sont pas des caprices.

**Pourquoi bébé pleure?
La checklist:**

A-t-il faim? STEP 01 

Trop froid ou trop chaud? STEP 02 

Sa couche? STEP 03 

Est-il fatigué? STEP 04 

Est-il malade? STEP 05 

Un gros câlin? STEP 06 

■ Ils sont plus importants le soir et diminuent après 5 mois (pic vers 2 mois) d'âge corrigé.

■ S'assurer d'abord de répondre aux besoins de bébé : alimentation, surveillance de sa température, change, respect de son sommeil, confort.

■ S'ils persistent malgré cela, le portage peut aider à calmer bébé.

■ Consultez votre pédiatre si les pleurs de votre bébé sont inhabituels et inconsolables.

Si vous perdez patience, passez la main (papa ou entourage) car bébé ressent votre stress.

Source : bebelabla.fr

**Ne secouez jamais votre bébé !
Cela peut entraîner un handicap,
voire le décès de celui-ci
(= syndrome du bébé secoué).**



LES COLIQUES DU NOUVEAU-NÉ

CAUSES

Encore mal connues

Hypothèses :



Immaturité du système digestif



Trop forte dose de lactose contenue dans le lait



Réaction à l'anxiété des parents



Présence de gaz intestinaux



Douleur qui se manifeste au niveau du ventre de l'enfant (Dès les 15 premiers jours de leur vie jusqu'à l'âge de 3 à 6 mois)

SYMPTÔMES



Maux de ventre



Crises de larmes



Visage rouge

TRAITEMENTS

Pas de médicaments préconisés



Argile verte



Lait
« hypoallergénique »
(prescription du pédiatre)

Calmer le nourrisson



Le prendre dans les bras



Masser légèrement son ventre
(attendre au moins une demi-heure après le repas)



Donner un bain chaud

BONS CONSEILS ET PRÉVENTION



Utilisez une tétine (ou lolette en Suisse) pour le calmer



Utilisez une tétine anti-aérophagie pour le biberon



Favorisez le contact avec votre bébé



Prenez tout le temps nécessaire en le nourrissant



Supprimez de votre régime tout aliment qui peut favoriser la formation de gaz



Appliquez sur le ventre du bébé une bouillotte tiède



Veillez à ce qu'il fasse bien son rot après une tétée



Restez serein

FICHES 3 & 4 L'ALIMENTATION

Lorsqu'il boit, bébé a besoin :

- D'un environnement calme.
- D'être bien positionné (tête droite, membres regroupés).

Si vous allaitez votre bébé

- Mettez-le au sein dès qu'il présente les premiers signes de faim (bébé tourne la tête en ouvrant la bouche et met ses mains à la bouche).
- Il boit en moyenne 6 à 12x/24h.
- Prévoyez un tire-lait à la maison.
- Après utilisation, lavez le tire-lait à l'eau chaude et au produit de vaisselle en le rinçant bien.
- Prévoyez de faire de la place dans votre congélateur et de venir avec une glacière le jour de la sortie s'il y a du lait à récupérer.
- Ayez une alimentation équilibrée et sans excès.

Conservation du lait maternel :

- 72h au frigo pour le lait frais.
- 24h au frigo pour le lait décongelé.
- 6 mois au congélateur.

- **Congelez votre lait dans l'heure après l'avoir tiré.**
- **Ne réchauffez pas votre lait au four à micro-ondes mais plutôt au bain-marie. Réchauffé, le lait maternel doit être consommé dans l'heure.**

Si vous donnez le biberon

- 1 mesurette rase par 30ml d'eau.
- Eau à utiliser: soit de l'eau minérale en bouteille, pas trop minéralisée (résidus secs < 500 mg/l), soit de l'eau froide du robinet (non adoucie) lorsque votre bébé a plus de 4 mois d'âge réel.
- Il est recommandé de préparer le biberon juste avant de le donner et de le consommer dans l'heure.
- Après utilisation, lavez le biberon à l'eau chaude et au produit de vaisselle en le rinçant bien.
- Utilisez du lait spécifique adapté à votre bébé.
- Le lait de vache non maternisé est dangereux pour l'enfant de moins d'un an.
- Bébé boit entre 5 et 8x/24h.
- La quantité de lait dépend du poids de votre bébé (environ 150ml/kg en 24h).
- Augmenter la quantité de lait lorsque la durée entre 2 biberons diminue.

FICHES 3 & 4 L'ALIMENTATION (SUITE)

Faut-il réveiller votre bébé pour le faire boire la nuit ?

Cela dépend du poids de votre bébé à sa sortie.

- Ne dépassez pas 3h30 à 4h entre 2 repas pour les bébés pesant moins de 2,5 kg.
- Ce délai peut augmenter à 4-5h lorsque le poids est compris entre 2,5 et 3kg.
- Au-delà de 3kg, votre bébé peut tenir aisément 6h entre 2 repas la nuit.

Les signes que votre bébé boit bien

- Il est calme et détendu après le repas.
- Il urine 5x/jour dès le 5^e jour.
- Ses selles sont régulières.



Au besoin, une sage-femme de l'hôpital (= service « PLUME ») ou une sage-femme indépendante de votre choix peut passer à domicile pour vous prodiguer des conseils ou peser votre bébé après sa sortie du service néonatal.



6 visites sont entièrement remboursées la 1^{ère} année et 3 supplémentaires en cas d'allaitement maternel.

FICHE 5

LES SOINS D'HYGIÈNE

- Le bain peut se donner 1 jour sur 2 les premiers mois.
 - Vous pouvez continuer à envelopper bébé dans un tétra tant que cela le sécurise.
 - Mettez l'eau du bain à une température de 37,5°C.
 - Décalez le bain si votre bébé a moins de 36,7°C de température rectale.
-
- Le cordon ombilical tombe au bout d'une dizaine de jours.
 - N'hésitez pas à bien le laver à l'eau et au savon puis le sécher.
 - S'il suinte, désinfectez-le à l'alcool.
-
- Pour nettoyer les oreilles, n'utilisez pas de coton-tige mais plutôt une compresse enroulée sur votre doigt.
-
- Pour les ongles, utilisez une petite lime les 2 premiers mois de vie.
-
- En cas d'écoulement des yeux, nettoyez chaque œil avec un tampon différent, imbibé de sérum physiologique ou de lait maternel, de l'extérieur vers l'intérieur.

- Si le nez de votre bébé est encombré, nettoyez-le avec du sérum physiologique (spray ou flapule) comme ceci :

AVANT DE COMMENCER :



Se laver les mains.



Préparer des **dosettes** de **sérum physiologique** à **usage unique**.



1

Tête maintenue sur le côté

Allonger son bébé **sur le côté** ou sur le dos et **maintenir sa tête sur le côté**.

C'est **très important** : cela permet d'éviter que le sérum ne passe **dans les voies respiratoires**.



2

Placer délicatement l'embout de la dosette **dans la narine** située le plus haut.

Fermer la bouche du bébé et **vider le contenu** de la dosette dans la narine.



3

Le sérum doit **s'écouler par l'autre narine**, avec les **sécrétions nasales**.

Attendre que le bébé ait **dégluti correctement**.



4

Essuyer son nez avec un **mouchoir jetable**.

Répéter l'opération sur l'autre narine en couchant le bébé **de l'autre côté** et en utilisant une **nouvelle dosette**.

FICHE 6 : LE CHANGE

- L'idéal pour le change est d'utiliser l'eau du robinet (ou du liniment) avec un gant de toilette ou une lingette lavable.
- Si vous utilisez des lingettes, prenez-en sans parfum et à base de produits naturels.
- La température rectale de votre bébé doit être entre 36,7°C et 37,5°C.
- Si votre bébé a les fesses rouges, changez-le plus régulièrement et utilisez une crème protectrice pour la peau.
- **Ne laissez jamais votre bébé seul sur la table à langer.**
- Comptez une moyenne de 4 à 5 langes remplis d'urine par 24h.
- Pour ce qui est de la fréquence des selles, cela est très variable : un enfant allaité peut éliminer des selles à chaque mise au sein ou dans le cas inverse 1X/semaine (en l'absence d'inconfort digestif).
- Si votre bébé est inconfortable et qu'il n'a plus eu de selles depuis 72h, vous pouvez utiliser un suppositoire de glycérine (d'abord essayer massages du ventre).
- Toutes couleurs de selles sont normales sauf si elles sont noires, blanches ou rouges.

FICHE 7 : LE SOMMEIL

- Un nouveau-né peut dormir jusqu'à 20h sur 24.
- Utilisez un berceau ou un lit cododo.
- Ne mettez pas bébé dans votre lit.
- Pour sa sécurité, afin de réduire les risques de mort subite, bébé doit dormir :
 - ☑ Sur le dos.
 - ☑ Dans un sac de couchage.
 - ☑ Sur un matelas bien ferme et adapté aux dimensions du lit.
 - ☑ Dans une chambre à 18-20°C.
- **Pas d'oreiller, jouets, couverture ni cale-bébé (lit vide) et pas de chaine, cordelette ou bavoir autour du cou.**
- Ne fumez pas dans l'environnement de votre bébé.
- Aérez sa chambre quand il n'y est pas.
- Interdisez l'accès aux animaux de compagnie.



Comment habiller bébé pour dormir ?

27°C ET PLUS	COUCHE-CULOTTE				
26°C	BODY MANCHES COURTES				
24-25°C	BODY MANCHES COURTES GIGOTEUSE LÉGÈRE				
22-23°C	PYJAMA LÉGER GIGOTEUSE LÉGÈRE				
20-21°C	BODY MANCHES COURTES PYJAMA GIGOTEUSE OUATINÉE				
18-19°C	BODY MANCHES LONGUES PYJAMA GIGOTEUSE OUATINÉE				
16-17°C	BODY MANCHES LONGUES PYJAMA GIGOTEUSE OUATINÉE CHAUSSETTES				
MOINS DE 16°C	BODY MANCHES LONGUES PYJAMA GIGOTEUSE OUATINÉE BONNET - CHAUSSETTES GANTS				  

Source : cookingformybaby.com

FICHE 8 : LA PLAGIOCÉPHALIE

Il s'agit de l'apparition d'une zone plate à l'arrière de la tête ou sur un des côtés (plus souvent le côté droit en néonatalogie), au vu de la position dorsale prolongée.

Cela peut être évité :

- Lorsqu'il dort, alternez la tête de votre bébé 1x à droite, 1x à gauche mais il est important de le laisser dormir sur le dos.
- Essayez d'alterner également le côté auquel vous lui donnez le biberon.
- Limitez au maximum le temps passé dans du matériel de puériculture (relax, cosy) afin de favoriser la motricité libre.
- Mettez-le sur le ventre sur un tapis d'éveil dès les premières périodes d'éveil et sous votre surveillance.
- Changez régulièrement la position des jouets/mobiles afin qu'il regarde dans des directions différentes.
- Portage à bras/ en écharpe.

Discutez avec votre pédiatre pour toute inquiétude à ce sujet, ou si vous remarquez que votre enfant garde toujours la tête du même côté afin qu'il évalue la situation.

FICHE 9 : LE MONITORING

- Pour les prématurés nés avant 31 semaines car le risque d'apnées est augmenté.
- But = surveillance du ❤️ et de la respiration durant le sommeil de votre bébé.
- Placé par une infirmière de consultation 24h avant la sortie.
- Vous serez invité à venir vider la mémoire du monitoring régulièrement au service de consultation de pédiatrie au 1er étage.
- S'il vous manque des électrodes, adressez-vous à eux également (voir numéro de téléphone sur la dernière fiche).

FICHE 10 : ÉVITER LES INFECTIONS

- Les enfants prématurés sont plus à risque les 6 premiers mois.
- Lavez-vous bien les mains avant de vous occuper de votre bébé.
- Il n'est pas nécessaire de tout désinfecter avec des produits spéciaux (sols, plans de travail, jouets) => un bon nettoyage régulier est plus approprié.
- Évitez les endroits bondés (centres commerciaux) et les endroits où l'on fume.
- Évitez les garderies/milieus d'accueil les premiers mois si votre enfant présente une bronchodysplasie.
- Réduisez les visites lors de votre retour à la maison.
- Ne mettez pas votre bébé en contact avec des personnes enrhumées ou des enfants malades.
- Il est conseillé de vacciner l'entourage direct de l'enfant contre certaines maladies (coqueluche, grippe) avant les 6 mois du bébé. Cela devrait être discuté durant votre séjour au centre néonatal.

FICHE 11 : LE SUIVI MÉDICAL

- En vue de la sortie de votre bébé, prenez contact avec un pédiatre (soit privé, soit via l'ONE) afin de fixer un rendez-vous.
 - À savoir que le suivi médical de votre enfant se basera jusqu'à ses 2 ans sur son âge corrigé, sauf pour les vaccins.
 - Pour les bébés nés avant 32 semaines et/ou avec un poids de naissance < à 1500g, un suivi pluridisciplinaire centré sur le développement sera réalisé (= follow-up).
 - Les premiers vaccins s'administrent dès l'âge de 8 semaines, quel que soit le terme de votre enfant à la naissance, et se succéderont selon un calendrier bien précis (voir carnet ONE).
 - Pour certains prématurés, on programmera selon des critères bien spécifiques une protection supplémentaire par une injection intramusculaire appelée Synagis, qui protège des infections respiratoires basses graves dues au virus RSV.
- ✓ Si votre enfant répond aux critères, vous serez convoqués pour l'administration de cette injection à l'hôpital.

FICHE 12 : QUAND CONSULTER VOTRE PÉDIATRE ?

- Température rectale supérieure à 38 malgré le déshabillage ou inférieure à 36 malgré que bébé soit bien couvert.

Consultez tout de suite votre pédiatre ou allez aux urgences si votre bébé chauffe et qu'il a moins de 3 mois. Vous pouvez attendre 48h s'il a plus de 3 mois et un bon état général.

- Refus de s'alimenter.
- Pleurs incessants, inhabituels.
- Somnolence inhabituelle.
- Hypotonie généralisée (bébé « mou »).
- Pâleur ou coloration bleutée des lèvres.
- Respiration difficile.
- Vomissements répétés ou en jet.
- Selles liquides excessives ou de couleur anormale (rouge, blanche ou noire).
- Absence d'urines dans le linge de façon prolongée (plusieurs langes secs).

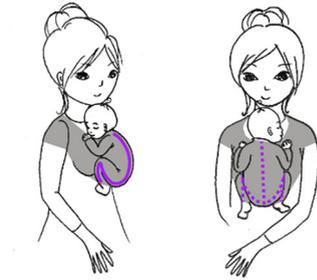
FICHE 13 : LA PHARMACIE DE BÉBÉ

- Du sérum physiologique.
- Des compresses propres.
- Un thermomètre et du paracétamol sirop.
 - ☑ En cas de douleur ou de fièvre > 38°C chez un enfant de plus de 3 mois.
 - ☑ Toujours bien respecter le dosage (pipette graduée en fonction du poids de l'enfant).
 - ☑ Minimum 6h entre deux prises, maximum 4x/jour (sauf contre-ordre médical).
 - ☑ **Pas de Nurofen avant 6 mois.**
- De la crème hydratante et cicatrisante pour le change.
- De la Vitamine D en gouttes.
 - ☑ Les 2 premières années, puis supplément uniquement les mois d'hiver jusqu'à 5 ans.
 - ☑ 12 gouttes, 1x/j en cas d'allaitement maternel exclusif.
 - ☑ 6 gouttes, 1x/j si alimentation avec du lait artificiel.
- De la Vitamine K en gouttes (si pas reçu de vitamine K en IV à la naissance).
 - ☑ Seulement en cas d'allaitement maternel exclusif.
 - ☑ Les 3 premiers mois.
 - ☑ 5 gouttes par jour, 1x/j.
- Souvent, les prématurés retournent avec des gouttes de fer à administrer 3x/jour en supplément des vitamines, jusqu'à 6 mois d'âge corrigé en général.

FICHE 14 LE BIEN-ÊTRE DE BÉBÉ

Le portage

- Avec une écharpe adaptée.
- Bébé positionné de manière physiologique : membres regroupés, dos arrondi et tête sur le côté.



Source : neobulle.fr

- Si vous le souhaitez, des ateliers sont réalisés par la psychologue de notre service néonatal ainsi qu'une kinésithérapeute (voir numéro dans la fiche de contact).

Les massages

- Masser votre bébé lui permettra de se détendre, de le stimuler, et de renforcer le lien parents-enfant en passant un moment agréable avec lui.

Les jeux

- Dès la naissance, votre bébé peut distinguer votre visage ainsi que les couleurs vives et contrastées (à une distance de 25 cm maximum).
- Évitez les jeux qui entravent ses mouvements et lui imposent une position tels que les trotteurs et jumperoo.
- L'idéal est d'utiliser un tapis d'éveil et des petits jeux à accrocher autour de lui (mobile, arches).
- Mettez votre bébé sur le tapis d'éveil dès les premières phases d'éveil prolongées.

Les promenades

- Évitez les sorties inutiles avec un bébé de petit poids.
- Habillez votre bébé adéquatement en fonction de la météo.
- Préférez les heures chaudes en hiver (12h-16h) et les heures fraîches en été (avant 10h et après 16h).
- Limitez la durée lors des toutes premières sorties à 15-20 minutes.
- Évitez les lieux publics tels que les centres commerciaux, les transports en commun et les hôpitaux.

FICHE 12 : QUAND LES CHALEURS ARRIVENT

- N'exposez pas bébé au soleil.
- Mettez-lui un chapeau et de la crème solaire pour enfants.
- **Ne jamais couvrir sa poussette d'un drap, utilisez plutôt une ombrelle afin que l'air circule.**
- Proposez des tétées plus fréquentes si votre bébé est allaité ou un peu d'eau s'il est nourri au biberon.
- Évitez la climatisation.

FICHE 16 : EN VOITURE

- La position dos à la route, dans un siège type « cosy », est primordiale jusque 9 kg.
- En hiver, utilisez une chancelière bien chaude plutôt qu'un manteau.
- Serrez suffisamment le harnais : il faut savoir passer un doigt entre la ceinture et le bébé.
- Il est conseillé d'observer votre bébé durant les premiers trajets à la sortie du service.
- **Ne laissez jamais votre bébé seul dans la voiture.**
- **Ne laissez pas votre bébé plus d'1h dans son maxi-cosy car la position semi-assise peut, sur une longue période, entraver sa respiration.**

POUR TOUTES QUESTIONS, N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER

Grand Hôpital de Charleroi

060/11.10.10

Service néonatal

060/11.79.00

Psychologues

060/11.18.42 ou 060/11.19.74

Équipe de kinésithérapie

060/11.19.12

Assistante sociale

060/11.16.47

ONE

0499/572.876 ou 0499/572.723

Consultation de pédiatrie

060/11.12.52

Consultation d'allaitement

060/11.19.52

Plume (sage-femme à domicile)

060/11.02.23

