



Hôpital Paris
Saint-Joseph

GROUPE —
HOSPITALIER
— PARIS
SAINT ■ JOSEPH

**QUELQUES CONSEILS PEDIATRIQUES
POUR VOUS ACCOMPAGNER
LORS DE VOTRE RETOUR A DOMICILE**



EQUIPE PEDIATRIQUE – MAI 2020

1. SUIVI PEDIATRIQUE (pesée, examen clinique)

- ✓ Une pesée est conseillée 3-4 jours après la sortie, par la sage-femme à domicile ou à la PMI.
- ✓ Une consultation médicale (pédiatre ou médecin traitant qui a l'habitude des enfants) est conseillée 1 semaine à 10 jours après la sortie de suites de naissance.

2. COUCHAGE

Le bébé doit être couché :

- ✓ Sur le dos EXCLUSIVEMENT (pas sur le côté)
- ✓ Dans une turbulette (gigoteuse) adaptée à sa taille et fermée (ne pas retrousser les bretelles)
- ✓ Pas de couverture
- ✓ Pas de proclive (ne pas surélever le lit)
- ✓ Pas de cale tête, de cale bébé, ni d'oreiller
- ✓ Pas de doudou ni d'objet mou à la tête du bébé
- ✓ Pas de tour de lit
- ✓ Pas de bonnet
- ✓ Pas de Cocoonababy® ou de Doomoo®
- ✓ Pas de cosleeping (ne pas dormir avec son bébé)
- ✓ Ne rien mettre autour de son cou (chaîne, tétine, collier d'ambre).

Le visage de votre bébé doit rester dégagé en permanence.

Le bébé doit être couché dans un lit pour bébé, sur un matelas ferme adapté à la taille du lit ou dans une nacelle.

Si vous utilisez un lit parapluie, il ne faut pas rajouter de matelas (utilisez uniquement celui fourni avec le lit).

Toutes ces recommandations sont bien expliquées dans le carnet de santé de votre enfant.

3. PORTAGE/APPUI

Lorsque vous portez votre bébé en écharpe ou avec un porte-bébé, son visage doit toujours être bien dégagé et à l'air libre.

Même si votre bébé est calme et sollicite peu les bras, il est important de le porter fréquemment pour éviter les appuis trop durables sur l'arrière de la tête, source de plagiocéphalie (tête plate).

De même, lors des périodes d'éveil uniquement, et toujours en votre présence, et lorsque vous le changez, placez le sur le ventre plusieurs minutes (10 à 15 minutes, 3 fois par jour) : cela l'aidera à stimuler les muscles de son cou.

4. FIEVRE

**Si votre bébé a de la fièvre c'est-à-dire une température supérieure ou égale à 38°C durant les 3 premiers mois de vie:
il est nécessaire de consulter rapidement aux urgences pédiatriques.**

Au-delà de 3 mois, si votre bébé a de la fièvre, vous pouvez donner du paracétamol en sirop (pipette dose-poids) et consulter son médecin traitant.

Il n'est pas nécessaire prendre la température de votre bébé tous les jours.

En revanche, si votre bébé a un comportement inhabituel :

- ✓ Il dort plus que d'habitude
- ✓ Il pleure plus que d'habitude
- ✓ Il ne réclame plus ou très peu le sein (ou ses biberons)
- ✓ Il vomit
- ✓ Il semble chaud, il semble froid
- ✓ Il est moins réactif
- ✓ Il est pâle
- ✓ Il a une éruption cutanée inhabituelle (plaques rouges)

Il faut prendre sa température avec un thermomètre électronique classique, en rectal de préférence (la température est exacte). Si vous la prenez sous le bras (axillaire) on ajoute 0.5°C pour obtenir la température exacte.

5. BRONCHIOLITE

Durant l'hiver, le virus de la bronchiolite se transmet par la salive, la toux, les éternuements et les mains.

Il est responsable d'infection sévère chez les nourrissons surtout s'ils ont moins de trois mois. Il donne chez les enfants plus grands et chez les adultes un simple rhume.

Pour limiter la transmission du virus :

- ✓ Il est nécessaire d'éviter tout contact avec des adultes ou des enfants enrhumés
- ✓ Attention aux grands frères et sœurs, en particulier s'ils fréquentent une collectivité.
- ✓ Si vous êtes enrhumés, il est recommandé de porter un masque et de se laver systématiquement les mains avec de l'eau, du savon, ou une solution hydro alcoolique avant de s'occuper du bébé. Evitez de l'embrasser.

6. TABAC

La fumée de cigarette est mauvaise pour la santé de votre bébé. Son environnement doit être protégé du tabac.

Si vous fumez, c'est à l'extérieur de la maison (balcon, rue ou jardin). Ne pas fumer à la fenêtre.

7. ALIMENTATION

En cas de difficultés avec l'alimentation de votre enfant, que vous l'allaitiez ou non, vous pouvez :

- ✓ Appeler à la maternité pour avoir des conseils.
- ✓ Contacter votre sage-femme libérale.
- ✓ Avoir recours à une consultante en lactation.
- ✓ Appeler le numéro vert ci-dessous :

Réseau de Santé Périnatal Parisien

SOS ALLAITEMENT 75
Pour toute femme ayant accouché dans une maternité parisienne

0 800 400 412 Service & appel gratuits



- En semaine : **19h - 22h**
- Week-end et jours fériés : **10h - 20h**



VOS NOTES

185, Rue Raymond Losserand
75 674 Paris cedex 14
Tél : 01 44 12 33 33
www.ndbs.fr



GRUPE 
HOSPITALIER
 PARIS
SAINT ■ JOSEPH