

L'équipe du service de Néonatalogie
Pôle Femme-Enfant - CH Simone-Veil de Beauvais

| Livret de conseils de sortie

SERVICE DE NÉONATALOGIE

Centre Hospitalier
Simone Veil
Beauvais



Notes

A series of 15 horizontal dotted lines for writing notes.

PRÉAMBULE

Votre enfant a passé plusieurs semaines dans notre service et le grand jour de la sortie approche.

Vous vous posez certainement encore beaucoup de questions. Ce livret vous permettra de trouver des réponses adaptées.

Nous organisons des réunions de pré-sortie ou votre participation est vivement conseillée.

Un soutien pour le retour à la maison peut vous être proposé par le département qui veille à la santé de votre enfant.

L'équipe du service de Néonatalogie

SOMMAIRE

Mon enfant au quotidien

L'alimentation	p.5
Le sommeil, le couchage	p.6
La toilette	p.8
La santé	p.9
L'environnement	p.13
La sécurité	p.14
Le suivi médical	p.15

« Je rentre à la maison ... »



l'alimentation

Une question sur l'alimentation de votre enfant?

En complément des réponses des professionnels du service, vous pouvez consulter le guide qui vous a été remis en début de séjour (Livret d'alimentation).

En ce qui concerne les médicaments de votre enfant :

-
-
-
-
-

Les médicaments sont à donner dans un fond de lait, à l'aide d'une seringue/tétine/biberon.

Il n'est pas recommandé de mettre le traitement dans la totalité de l'alimentation, car votre enfant peut ne pas boire la totalité de son lait et donc ne pas prendre la totalité de ses traitements.



Le sommeil, le couchage et la prévention de la Mort Inattendue du Nourrisson

Lors du séjour de votre enfant à l'hôpital, il était sous surveillance des professionnels et du scope. Vous avez donc pu le voir couché sur le ventre, dans un cocon ou avec des doudous.

À la maison, la surveillance n'est pas la même, il faut donc adapter son couchage :

- S'il se sent perdu dans son grand lit, il peut être installé dans une nacelle ou un couffin. Dans tous les cas dans un lit adapté à sa taille avec le matelas correspondant et ferme. Les lits parapluies restent des lits d'appoint.

- L'Organisation Mondiale de la Santé recommande que votre enfant reste dormir dans la chambre parentale pendant les six premiers mois de sa vie, dans son propre lit.

- Sur le dos exclusivement

- Dans une gigoteuse adaptée à sa taille, sans tour de lit, sans réducteur, ni oreiller, couverture ou doudous... Tous dispositifs auprès de votre enfant peut entraver sa respiration et augmente le risque de décès asphyxique par enfouissement.



- Le chat (ou le chien) reste à l'extérieur du lit du bébé et si possible de sa chambre.
- La température de sa chambre doit être d'environ 19°C.
- Le silence peut l'inquiéter et son sommeil peut être perturbé par le changement d'environnement. Vous pouvez lui proposer un mobile, doudou musicale ou des comptines.
- Pensez à aérer sa chambre 5 à 10 minutes tous les jours.

La toilette



- Chauffez la pièce où votre enfant prend son bain à une température d'environ 25°C.
- Préparez ses habits et tout le matériel nécessaire (compresses, sérum physiologique, coton-tiges, couches, crème pour le siège...)
- Faites couler l'eau de son bain et vérifiez que la température soit à 37°C.
- Il n'y a pas de moments précis pour faire sa toilette, tout dépend de votre organisation. Il est possible de le baigner qu'1 jour sur 2 mais il est fortement conseillé de faire ses soins de visage tous les jours et de changer sa couche chaque fois que nécessaire.
- Attention toutefois à contrôler la température de votre enfant notamment avant le bain les premiers jours car il a besoin de s'adapter à son nouvel environnement. S'il a froid, décaler le moment du bain.
- Il n'est pas conseillé d'utiliser quotidiennement des lingettes pour les changes.

La santé



• Les régurgitations

Rejets de lait en petites quantités. Elles restent normales chez votre enfant. Cependant si votre enfant présente des vomissements, rejet brutal de lait en grande quantité, de façon répétées associés ou non à des diarrhées, cela doit vous alerter et vous conduire dans les heures qui suivent à consulter un médecin.

• Les coliques

Votre enfant pleure et se tortille après le repas et vous semble inconfortable.

Pour le soulager, vous pouvez :

- le prendre contre vous, en peau à peau ;
- le mettre à plat ventre sur vos genoux ;
- lui masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre ;
- utiliser une bouillote chaude dans le respect des recommandations du fabricant, ou bouillote de noyaux de cerises.

Il existe des boissons en pharmacie qui peuvent l'apaiser, rapprochez-vous des professionnels de santé (PMI, médecin, pharmacien...).

• La constipation

Si vous trouvez votre enfant inconfortable, ballonné, le ventre un peu dur, sensible... Vous pouvez l'aider en lui :

- massant le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre ;
- repliant les jambes sur le ventre.

Attention s'il ne montre pas de signes d'inconfort : un enfant allaité peut rester plusieurs jours sans selles.

Chaque enfant est différent et a un transit variable.

- Les pleurs, la prévention du bébé secoué



Les pleurs sont son seul moyen d'expression.

Ceci veut peut-être dire que votre bébé a faim, qu'il veut être changé, qu'il a envie d'un câlin, qu'il est fatigué, qu'il a mal...

Vous saurez reconnaître ses besoins.

Toutefois si vous ne supportez pas de l'entendre pleurer (vous êtes fatigués, stressés...), ne culpabilisez pas mais demandez de l'aide (à l'autre parent, aux grands-parents, aux amis...).

Avant d'être totalement épuisé, ne pas hésiter à consulter votre pédiatre ou la Protection Maternelle et Infantile (P.M.I.) et à demander de l'aide.

Si vous êtes seul, mettez votre bébé dans son lit en sécurité et allez souffler.

Se ménager, se protéger, c'est aussi protéger votre enfant.

- La désobstruction rhinopharyngée (D.R.P) ou le lavage de nez

Votre enfant ne respire que par le nez les premiers mois.

Si son nez est encombré, il faut donc que celui-ci soit bien dégagé.

Il est conseillé de réaliser la DRP avant la prise d'alimentation.

J'aide mon bébé à mieux respirer par un lavage de nez (Plusieurs fois par jour)



1 Je me lave les mains et je prépare les dosettes de sérum physiologique



2 J'allonge mon bébé sur le dos ou sur le côté, avec **la tête maintenue sur le côté**



3 Je place doucement l'embout de la dosette à l'entrée de la narine située le plus haut



4 J'appuie sur la dosette pour en vider le contenu dans la narine tout en fermant la bouche de mon enfant



5 Le sérum ressort par l'autre narine avec les sécrétions nasales. J'attends que bébé ait dégluti correctement



6 J'essuie son nez à l'aide d'un mouchoir jetable



7 Je répète l'opération pour l'autre narine en utilisant une autre dosette, en couchant mon bébé et en lui tournant la tête de l'autre côté

Veillez à ce que personne ne fume dans la même pièce que votre bébé.

Maintenez la température à 19° dans la pièce.

• Température et fièvre

De retour à la maison, il est préférable de prendre la température pendant 48h 2x/jour pour voir comment bébé s'habitue à la température de la maison.

Si son comportement change : pleurs, transpiration, sensation de froid ou de chaud il faut prendre sa température.

Si sa température est supérieure à 38°C :

- Découvrir l'enfant : le laisser en body
- Lui donner un médicament contre la fièvre, paracétamol si > à 38°C et consulter un médecin.

Si votre enfant à moins de 3 mois, en cas de fièvre supérieur à 38°C, il faut consulter un médecin en URGENCE.

Demandez à votre médecin de vous prescrire un traitement contre la fièvre et de vous en expliquer l'usage de manière à en avoir toujours en réserve à la maison.

Le traitement se donne en fonction de son poids.



l'environnement

Il est recommandé de promener votre enfant un peu tous les jours.

Évitez toutefois les sorties aux heures les plus chaudes (entre 12h et 16h) l'été.

Adapter sa tenue. Un vêtement de plus que l'adulte. Favoriser les ombrelles.

La peau de votre enfant est fragile, protégez-le du soleil.



Dans tous les cas, évitez d'exposer votre enfant dans les lieux de foule (supermarchés, grands magasins, transport en commun) car il pourrait attraper certains virus responsables de la bronchiolite ou la gastroentérite qui peuvent être graves pour sa santé.

Votre enfant suit un calendrier vaccinal pour se protéger à long terme.

Afin de le protéger, respectez le calendrier vaccinal.

Rapprochez-vous de votre médecin traitant pour vérifier vos vaccins contre la coqueluche et la grippe.

La sécurité



Si votre enfant n'a plus besoin des conditions d'hygiène très stricte de l'hôpital, il reste cependant fragile et sensible aux infections.

Voici quelques recommandations pour veiller à sa sécurité :

- Lavez-vous les mains avant de vous occuper de votre enfant.
- Protégez-le des personnes malades y compris ses frères et sœurs.
- Fumer à l'extérieur du domicile et changer de vêtements après.
- Surveillez-le en permanence, ne le laissez jamais seul sur la table à langer, dans le bain, ou dans la voiture. Une chute est vite arrivée.
- Attachez-le dans son cosy, sa poussette ou encore son transat.
- Évitez de le mettre en hauteur.
- Ne le laissez jamais seul avec un animal quel qu'il soit, même familier et gentil (risques de morsures graves avec les chiens et d'étouffements et griffures avec les chats).
- En voiture, pensez à enlever « l'airbag » si vous placez votre enfant à l'avant et ne pas mettre la climatisation.

Le suivi médical



Le suivi de votre enfant se fera par 3 intervenants :

- le pédiatre ;
- le médecin traitant ;
- Le servi Protection Maternelle et Infantile (PMI).

Les visites chez le médecin doivent avoir lieu tous les mois jusqu'à 6 mois puis à 9, 11 et 12 mois puis tous les 6 mois.

À 9 mois et 2 ans, le médecin doit remplir des certificats médicaux.

Le médecin ajustera au cours des rendez-vous le rythme des visites à l'état de santé de votre enfant.

Sachez également que le service de P.M.I de votre secteur peut vous proposer un soutien et :

- peser votre enfant ;
- répondre à vos questions (alimentation, sommeil, petits « bobos » etc...) ;
- suivi possible par un médecin ou pédiatre pour les visites médicales en dehors de toute maladie.



Contacts utiles

Nous restons à votre disposition au 03.44.11.23.30.
Nous faisons le lien avec le professionnel de PMI de votre secteur durant votre séjour.

Vous pouvez vous rapprocher de lui si vous avez des questions, ou besoin d'un soutien :

0 _ _ _ _ _



Service de Néonatalogie

Centre Hospitalier Simone Veil Beauvais
40 avenue Léon Blum - 60 000 BEAUVAIS
Tél. : 03 44 11 23 30

Numéro d'urgence unique : 112
Les pompiers : 18
Le SAMU : 15
Les Urgences pédiatriques : 03.44.11.21.21