

Conseils de sortie en  
**MATERNITÉ**

pour un retour serein à votre  
domicile



Service de maternité du  
Centre Hospitalier Simone Veil de Beauvais



# Le centre hospitalier Simone Veil vous accueille



Tout savoir sur  
le service de  
**maternité !**



- Une capacité de **840 lits**
- Maternité de **niveau 2B**
- Siège du **SAMU 60**
- Unité **Alzheimer** de 99 lits
- Large **plateau technique**
- Unité de **recherche clinique**
- Instituts de **Formation**
- Établissement **support du GHT**  
Oise Ouest et Vexin regroupant  
5 hôpitaux



# Sommaire

<b>Jour prévu de la sortie</b>	<b>5</b>
<b>Soins d'hygiène</b>	<b>5</b>
<b>Alimentation</b>	<b>6</b>
<b>Sommeil</b>	<b>8</b>
<b>Suivi médical</b>	<b>9</b>
<b>Sécurité</b>	<b>10</b>



*Vous avez donné naissance à votre premier enfant ou vous élargissez le cercle familial en donnant un petit frère ou une petite sœur à votre ou vos premiers enfants.*

*Le centre hospitalier vous félicite et vous accompagne, avec ce guide, dans votre quotidien.*

*Pour chacun de nous, être parent est un apprentissage de tous les jours. Des doutes, des questions et des inquiétudes accompagnent le bonheur d'accueillir et de faire grandir son enfant.*

*Il n'existe pas de méthode toute faite pour devenir parent, mais des ressources sur lesquelles s'appuyer. Vous les trouverez d'abord en vous, en gardant confiance en vous et en votre bébé. Vous les trouverez également en partageant vos interrogations avec votre famille et votre entourage.*

*Les parents ne sont pas laissés seuls face à leurs questionnements. Des réseaux et des lieux d'accompagnement à la parentalité ouverts à tous existent près de chez vous.*

*Ce guide recense les conseils de sortie de la maternité. Il a été créé pour vous par la maternité de Beauvais. Il apporte plusieurs repères, aides et conseils qui facilitent votre vie de parents.*

*Espérant qu'il vous soit utile, nous vous souhaitons chaleureusement les plus grandes joies à être parent.*



# Le jour prévu de la sortie

1. Préparez à l'avance vos questions destinées au pédiatre lors de son passage
2. La sortie administrative n'est définitive que lorsque le pédiatre donne son accord, après la réception de tous les examens notamment l'examen clinique satisfaisant du bébé. Une sortie prévue peut être annulée au dernier moment
3. Après l'accord donné par le pédiatre et la sage femme, les ordonnances et le carnet de santé vous seront remis.
4. Emportez les couches, produits de soins, vitamines, cotons, compresses, boites cadeaux, etc.
5. Laissez la porte de votre chambre ouverte en partant.
6. En sortant de la maternité, passez au service d'admission pour effectuer la sortie, sauf le weekend.

---

## documents

- Les ordonnances pour la maman et le courrier de sortie ;
- Les ordonnances pour bébé : le calendrier vaccinal et les traitements pour les soins à la maison ;
- Le carnet de santé de votre bébé vous sera remis le jour de la sortie. Faites-le suivre partout avec votre bébé. Protégez-le, complétez-le au mieux, et surtout consultez-le. Il est riche de conseils utiles ;
- La lettre d'information prévention « coqueluche », invite l'entourage proche du bébé à vérifier ses vaccins ou son immunité vis-à-vis de la coqueluche. S'il n'est pas protégé, il est invité à se rapprocher de son médecin traitant afin de se faire vacciner. Très contagieuse et de plus en plus répandue, la coqueluche est une maladie très grave pour le nourrisson. Celui-ci ne sera protégé que vers ses 2 mois, après son premier vaccin, voire

après sa deuxième dose à 4 mois.

Toute personne malade, qui tousse, est invitée à ne pas s'approcher du bébé.

D'autres documents peuvent vous être remis suivant les besoins du bébé comme le bon d'échographie, les courriers pour les spécialistes.

---

## Soins d'hygiène

### *trousse à avoir*

Pour l'hygiène quotidienne de votre enfant, pensez à regrouper dans une trousse les différents éléments et soins à emporter avec vous.

- Un thermomètre électronique rectal ;
- Du sérum physiologique utilisé notamment lors de DRP (Désobstruction Rhino Pharyngée) ou le soin des yeux ;
- Des compresses ;
- Des mouchoirs, pour le nettoyage du nez. Utilisez un morceau de mouchoir en papier, coton,

humidifié de sérum physiologique que vous roulez sur vos mains pour faire une fusette. Cette technique est moins agressive que le coton-tige ;

- Des solutions de réhydratation orale qui peuvent être utilisées en période d'épidémies, pour les éventuelles diarrhées ou vomissements ;
- De l'antipyrétique pédiatrique utilisé pour la fièvre ou la douleur ;
- De la crème pour l'érythème fessier ;
- De la crème solaire indice maximum pour l'été.

---

## toilette

Le **matin**, privilégiez une toilette sommaire appelé aussi « Toilette de chat » sur le visage, le cou, les plis, les aisselles, les mains, les pieds et le siège.

**Le bain s'effectue de préférence le soir** pour favoriser l'endormissement et un jour sur deux, voire sur trois, pour préserver la fonction protectrice de la peau contre les allergies, les affections et la sécheresse cutanée.

La température de l'eau doit être de 37°C. Vérifiez avec un thermomètre de bain et immergez votre coude.

Utilisez un savon le plus neutre possible. Il est possible de baigner son enfant juste dans l'eau, sans savon, s'il a trop chaud l'été ou s'il est énervé le soir.

### BON À SAVOIR

Le liniment oléo-calcaire est un produit adapté pour le change. Utilisez-le uniquement pour votre bébé.

N'utilisez pas de lingettes nettoyantes pour nettoyer la peau du bébé avant ses 6 mois. Elles sont irritantes pour leur peau.

Si besoin, hydratez votre bébé avec un crème hydratante ou une huile végétale.

Continuez les soins du cordon, même une fois « tombé », jusqu'à ce que le nombril ait un aspect normal comme celui d'un adulte.

---

## Alimentation

### *si vous allaitez :*

- L'hygiène des mains est très importante ;
- Une toilette quotidienne suffit ;
- Votre lait est le mieux adapté aux besoins de votre enfant ;
- Boire de l'alcool est déconseillé durant toute la durée de l'allaitement ;
- 8 à 12 tétées par 24h en début d'allaitement pour activer la lactation, puis donner le sein à la demande ;
- Autant que possible, proposez les deux seins à chaque tétée, pendant au

moins le premier mois (cela favorise une bonne lactation, harmonieuse) ;

- Le lait maternel se garde 4 heures à température ambiante, 48 heures au réfrigérateur et 4 mois au congélateur ;
- Après décongélation naturelle ou sous un filet d'eau chaude, le lait maternel se conserve 24 heures au réfrigérateur ;
- Le lait maternel ne se réchauffe jamais au four micro-ondes ;
- En cas de crevasses, appliquez beaucoup de lait maternel de fin de tétée sur les mamelons, cela s'avère très cicatrisant ;
- Le lait maternel est très utile pour les soins de peau, et se conserve dans ce but 8 jours au réfrigérateur (dans un pot non alimentaire pour ne pas se tromper) : pour les croûtes de lait du bébé, les soins des yeux, du nez, les dartres, dans l'eau du bain, etc.

## **Contacts et agenda**

### **Consultation soutien allaitement**

Centre hospitalier Simone Veil de Beauvais : 03 44 11 23 10

### **Café allaitement**

À Beauvais, le 3<sup>e</sup> samedi du mois

À Fitz-James le 1<sup>e</sup> samedi du mois : 06 47 03 27 01

Au centre périnatal de proximité de Clermont : 03 44 77 35 09

## *si vous lui donnez le biberon*

- L'hygiène des mains est très importante !
- Choisissez une eau adaptée. Faites attention à ce que la bouteille soit porteuse du logo « adapté à la préparation des biberons », un repère important dans la prévention des coliques : nitrite – de 1 et résidu sec – 200mg / litre. Généralement ce sont les eaux de marque de supermarché.
- Une fois la bouteille d'eau ouverte, placez-la au réfrigérateur, elle se garde 24 heures maximum.
- Ne réchauffez pas le biberon au four micro-ondes mais favorisez le chauffe biberon ou le bain-marie.
- Vérifiez toujours la température du biberon avant de le donner.
- Ne laissez jamais un biberon non lavé en attente. Le rincer directement après la tétée à l'eau froide. Puis le laver avec liquide vaisselle et goupillon, mettre à égoutter sur un arbre à biberon, capuchon sur les tétines.

Une mesure de lait en poudre pour 30ml d'eau. Utilisez toujours de l'eau adaptée à la préparation des biberons.



# Sommeil

Voici quelques recommandations à suivre dans le cadre des actions de prévention de la mort subite du nourrisson :

- Installez le lit de votre bébé dans votre chambre pendant les 6 premiers mois de vie.
- **La température de la chambre doit être entre 18°C et 20°C.**
- Couchez votre bébé **uniquement sur le dos**, dans son propre lit et sur un matelas rigide. Mettez-le dans une « gigoteuse » adaptée à sa taille, sans couverture ni oreiller.
- Ne pas encombrer le lit de doudous ou peluches et les disposer de préférence loin de la tête de l'enfant.
- **Aérez la pièce pendant ¼ d'heure quotidiennement** en l'absence de votre bébé.

## syndrome du bébé secoué

Le syndrome du bébé secoué désigne un traumatisme crânien non accidentel, entraînant des lésions du cerveau. Il survient lorsque l'on secoue violemment un bébé ou un jeune enfant. Les plus touchés ont moins d'un an.

Adoptez les bons réflexes face à un bébé qui pleure beaucoup. Un bébé pleure pour différentes raisons plusieurs heures par jour : en cas de faim, de fatigue, s'il a besoin d'être changé, besoin d'un câlin ou s'il se trouve dans une position inconfortable. D'autres raisons sont également possibles. Assurez-vous de l'absence de fièvre qui peut également entraîner des pleurs.

Si votre bébé continue de pleurer, prenez-le dans vos bras proposez-lui des chants doux qui peuvent l'apaiser. Vous pouvez également faire une promenade avec lui.

Une fois s'être assuré de l'absence de problèmes pour votre enfant, il est important de garder son calme. Il n'est pas toujours évident de gérer les sentiments ressentis : la contrariété, la frustration, l'énerverment ou la colère. Si c'est le cas, installez votre enfant dans son lit en sécurité couché sur le dos et quittez la pièce.

Trouvez à votre tour un moyen de vous détendre. Vous pouvez écouter de la musique, prendre de longues et profondes inspirations ou encore vous relaxer un moment en prenant une douche.

Téléphonez à un membre de votre famille, à un ami, à un voisin ou une autre personne de confiance pour que l'on vous apporte du soutien. **Si vous sentez que ce n'est pas suffisant, il existe un numéro d'aide : le 119.**

**QUOI QU'IL ARRIVE, NE SECOUEZ JAMAIS VOTRE ENFANT !**

# Suivi médical

Le suivi médical peut être réalisé par le médecin traitant, le pédiatre ou le médecin de la protection maternelle et infantile.

- La première visite se fait à 15 jours de vie.
- Assurez par la suite un suivi médical tous les mois, les 6 premiers mois de l'enfant.
- Puis continuez le suivi médical au 9 mois et 12 mois de votre enfant.
- Lorsque l'enfant a plus d'1 an, le suivi se fait tous les 6 mois (voir avec la personne qui s'occupe du suivi).

## ostéopathie

Elle est très utile pour la maman afin de récupérer des traumatismes liés à la grossesse et à l'accouchement (douleurs au niveau des ligaments, du périnée, du bassin, du sacrum, des lombaires mais aussi pour rééquilibrer l'énergie).

Pour votre bébé, l'ostéopathie est aussi utile (en cas de naissance rapide, de torticolis, de reflux, de coliques, de pleurs fréquents, de sommeil difficile, etc).

## petit « bobo » de bébé

Vous pouvez consulter rapidement un professionnel de santé si votre enfant :

- **a de la fièvre** (> 38°C) ou une température trop basse (<36,3°C) ;
- **est gêné pour respirer** même après plusieurs DRP (Désobstruction Rhino Pharyngée) ;
- **a de la diarrhée**, des selles brutalement plus liquides et très fréquentes surtout si elles sont associées à des vomissements ;
- **a un comportement inhabituel**, très agité ou au contraire peu réactif, émet des cris aigus, etc.

## Consultez rapidement

**Pour les bébés ayant moins d'un mois, consultez le jour même aux urgences pédiatriques.**

**Entre un et trois mois, consultez le jour même votre médecin traitant ou aux urgences pédiatriques.**

**Entre trois et six mois**, vous pouvez attendre la journée pour consulter, sauf si signe de gravité.

**Après six mois**, votre enfant aura des poussées dentaires. S'il a une température entre 38,5°C et 39,5°C. vous pouvez attendre 24 heures avant de consulter.

# Sécurité

## en voiture

Les systèmes de retenue sont obligatoires de 0 à 10 ans. La norme actuelle distinguant 5 groupes par rapport au poids de l'enfant, est progressivement remplacée par un classement selon la taille de l'enfant. La période où l'enfant est positionné dos à la route s'est allongée jusqu'aux 15 mois de l'enfant et jusqu'à 80 cm.

**Groupe 0+ : de la naissance à 13 kg et jusqu'à 80 cm**

L'enfant est transporté dos à la route en position semi-allongée dans les mêmes conditions qu'avec le siège du groupe 0.

**Groupe 2 : de 15 kg à 25 kg**

**Groupe 1 : de 9 kg à 18 kg et jusqu'à 1 m**

Installation dans un siège avec un harnais ou avec une tablette de protection pouvant se fixer sur 2 points d'ancrage de la ceinture médiane.

**Groupe 3 : de 22 kg à 36 kg et jusqu'à 1 m 50**

## avec les animaux

Durant votre séjour à la maternité, vous pouvez donner un vêtement du bébé déjà porté au co-parent pour qu'il l'apporte à votre animal afin qu'il le sente et se prépare à l'arrivée de bébé à votre domicile. Veillez à ce qu'il n'y ait pas de poils d'animaux dans aucun des lieux de couchage de votre enfant (transat, poussette, parc, lit, tapis d'éveil, etc.). **Ne laissez jamais l'enfant seul avec un animal, même s'il est familier et gentil !**

### ATTENTION !

Ne laissez JAMAIS votre bébé seul, même pour quelques instants : dans son bain, sur la table à langer, sur un lit d'adulte, dans la voiture, à la garde d'autres enfants, dans un siège auto même s'il dort, etc.



## conseils pratiques

**Ne donnez pas de médicament à votre bébé sans avis médical** (sauf Paracétamol).

**En présence de votre bébé, ne fumez pas et ne laissez personne fumer autour de lui** pour éviter tout tabagisme passif. Dans le cas où vous, ou le co-parent, fumez, choisissez le moment de la cigarette pour ne pas avoir à prendre bébé dans les bras dans la demi-heure qui suit cette dernière. Ceci fait partie des actions pour la prévention de la mort subite du nourrisson. Ne fumez pas à l'intérieur du domicile.

Rythme jour / nuit de bébé, ne pas perturber ses repères :

- La présence des parents est essentielle (repère de voix, d'odeurs, etc.) ;
- Le rythme de la journée : habillez votre bébé tous les jours (habits le jour et pyjama pour la nuit), favorisez les promenades par temps sec quotidiennement, si la météo le permet et en évitant les lieux publics ;
- Pour la sieste, ne fermez pas les volets et continuez vos activités ;
- Le soir, baissez l'intensité sonore et lumineuse et instaurez le rituel du coucher.



