

SECURITE ROUTIERE

- Bébé doit toujours être attaché en voiture avec un système adapté à son âge.
- Ne jamais le laisser seul dans la voiture.

DIVERS

- Eviter de fumer à l'intérieur de la maison ou en présence de bébé.
- Il est déconseillé d'amener un nourrisson au-delà de 1500 mètres d'altitude (pas avant 6 mois).
- Se déplacer à la montagne demande certaines précautions :
 - Il est recommandé de faire des paliers à la montée et à la descente d'altitude, de faire téter bébé.
 - Ne pas négliger une bonne protection de la peau ainsi que des yeux.
- Se déplacer à la mer demande aussi certaines précautions :
 - Sortir le bébé avant 11 heures le matin ou après 17 heures
 - Le protéger du soleil avec :
 - une crème de protection indice 50
 - une casquette
 - un tee-shirt
 - une paire de lunettes de soleil

***Toute l'équipe de la maternité
vous souhaite beaucoup de bonheur
avec votre bébé***

Conseils pour le retour à la maison



Equipe de la maternité de Montélimar

Si besoin, vous pouvez nous joindre au 04 75 53 45 63



- **Lavez-vous les mains chaque fois que vous vous occupez de bébé.**
- Le bébé doit être habillé en fonction des saisons.

SORTIES

- Sortir bébé tous les jours même par temps froid (bien le couvrir), par temps de pluie et de brouillard éviter les sorties prolongées.

LA CHAMBRE ET LE COUCHER

- Respecter le sommeil de l'enfant.
- Température de la chambre entre 18 et 20 °
- Aérez tous les jours pendant 10 minutes même par grand froid
- Coucher votre bébé sur le dos dans un lit à barreau, habillé d'une gigoteuse ou turbulette (Pas de couverture, ni d'oreiller)

LA TOILETTE

- Baignez bébé au moment le plus propice de la journée, de préférence le soir.
- Afin d'éviter le refroidissement de bébé la température de la salle de bain doit être agréable (25 °/ 28°)
- Température de l'eau : 37 °
- Ne jamais laisser un enfant seul sur la table à langer.
- Bien préparer le matériel ainsi que les vêtements avant.
- Un massage peut remplacer le bain.
- Bien sécher tous les plis.
- Soins du nez 1 fois par jour MAIS si le bébé est enrhumé le faire plusieurs fois par jour,
- pour éviter les bronchiolites avec du sérum physiologique.
- Bien graisser la peau du bébé avec du liniment.

LE CHANGE

- Il faut changer régulièrement la couche du bébé et lui laver les fesses chaque fois en les séchant bien (savonnez si présence de selles)

- Evitez les lingettes les premiers mois.
- Si des rougeurs apparaissent, vous pouvez utiliser une pommade cicatrisante et protectrice pour nourrissons.

L'ALIMENTATION

✓ Le lait est l'alimentation exclusive du bébé.

- L'allaitement maternel :
Le lait maternel est l'aliment idéal du nourrisson, le rythme des tétées se fait à la demande :
 - Installez-vous confortablement dans la position où vous vous sentez la plus détendue.
 - Votre bébé doit être entièrement tourné vers vous, bouche face au sein.
 - Nettoyez vos seins une fois par jour à l'eau savonneuse, sous la douche.
 - Changez souvent vos coussinets.
- L'alimentation au biberon :
Faites manger votre enfant si possible toutes les 3 heures, un bébé prend en moyenne 6 à 8 biberons par 24 heures.
Installez-vous confortablement, soyez détendue, l'alimentation doit être un plaisir pour tout le monde.
Préparation des biberons:
 - Mettez la quantité d'eau nécessaire (eau en bouteille faiblement minéralisée recommandée pour l'alimentation du nourrisson) 30 ml par 30 ml dans le biberon soigneusement lavé.
 - Ajoutez le nombre de mesurètes rases correspondantes : (1 mesurète pour 30 ml d'eau / tableau sur la boîte de lait)
 - Mélangez en faisant tourner le biberon dans vos mains.
 - Un biberon peut être consommé à température ambiante.
 - Si vous le chauffez un peu, contrôlez la température du lait en faisant tomber quelques gouttes sur le creux du poignet.
 - Continuez le lait qu'il prenait à la maternité surtout le 1^{er} âge et jusqu'à 6 mois.