

PPAU

Polyclinique Pau Pyrénées



Livret de sortie de Maternité

Préparez votre retour à la maison

Son contenu est issu des dernières recommandations françaises et internationales.

Tous droits réservés. Reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur.

Bienvenue à la maison

La direction, les équipes médicales et soignantes vous souhaitent un bon retour à la maison.

Nous vous remercions d'avoir choisi notre établissement pour le suivi de votre grossesse et la naissance de votre enfant.

Ce guide a pour objectif de vous aider dans votre sortie de maternité en vous détaillant ce qu'il est nécessaire de savoir pour votre retour à la maison avec bébé.

Avec tous nos remerciements pour votre confiance...

Sommaire

L'alimentation au sein	3
L'alimentation au biberon	8
Comment coucher son bébé ?	11
Prévention de la mort inattendue du nourrisson	12
Comment prévenir la plagiocéphalie positionnelle ?	13
Le sommeil de bébé	15
Les pleurs et la prévention du bébé secoué	17
Les conseils de puériculture	20
La table à langer	p20
Le bain	p20
Les soins du cordon ombilical	p21
Les soins du visage, des yeux, du nez et des oreilles	p22
Les soins des ongles	p23
Les soins des cheveux et du cuir chevelu	p23
Le change et les soins du siège	p24
Cosmétologie	p25
La fièvre	27
Les difficultés respiratoires	28
Le transit	30
Le transit normal	p30
Les régurgitations	p30
La constipation	p31
La diarrhée aiguë	p31
Les vaccinations	33
Le calendrier vaccinal	
La vaccination contre la coqueluche	
Le suivi médical	34
L'environnement intérieur	35
Les ondes électromagnétiques	p35
Les polluants intérieurs	p37
Les perturbateurs endocriniens	p39
Le bruit	p41
La télévision et les écrans	p41
Les structures et personnes accompagnantes	42
Pour aller plus loin	44

Généralités

« *L'allaitement exclusif au sein est recommandé jusqu'à l'âge de six mois* »
(Organisation Mondiale de la Santé).

Votre lait est parfaitement adapté aux besoins de votre bébé.

Durant votre séjour à la maternité, vous venez de mettre en place votre allaitement.

La montée de lait est déjà arrivée ou va arriver: vos seins vont s'alourdir et peuvent être douloureux. Si c'est le cas, mettez votre bébé au sein le plus souvent possible, les tétées doivent vous soulager.

En moyenne, votre **bébé doit téter huit à douze fois par jour** pendant le **premier mois**.

Les tétées peuvent être nutritives, câlines ou d'hydratation.

Les mesures hygiéno-diététiques pendant l'allaitement

Mangez à votre faim, buvez à votre soif, aucun aliment n'est interdit.



L'alcool, le tabac et les drogues sont contre indiqués.

Les boissons excitantes (café, thé) avec modération (2 à 3 tasses par jour maximum).

N'hésitez pas à reprendre une activité physique.

Ne faites pas d'automédication.

Il n'est pas nécessaire de prendre des compléments alimentaires.

Les positions de l'allaitement



La madone



Sur le côté



Ballon de rugby



Biological nurturing

Une **position confortable** garantit la **réussite de l'allaitement**.

Son ventre doit être contre le votre et son corps dans l'alignement « oreille-épaule-hanches ».

La bouche de votre enfant est grande ouverte, sa langue en forme de gouttière légèrement sortie.

Votre bébé aborde le sein avec son menton, ses lèvres bien retroussées sur le sein font un effet de ventouse.

Sa bouche doit englober une grande partie de l'aréole.

Son menton contre le sein et le nez dégagé.

Sa tête est légèrement inclinée en arrière.

Les tétées ne doivent pas être douloureuses.

Des consultations allaitement existent.

Mon allaitement est-il efficace ?

Votre **allaitement** est **efficace** :

- si votre bébé est calme, repu.
- s'il tète huit à douze fois par jour
- si vous l'entendez avaler
- si ses couches sont pleines d'urines (5 à 6 couches par jour)
- si ses selles sont régulières *
- si que vous êtes confortable, que votre bébé ne vous fait pas mal
- si ses tétées diminuent la tension de vos seins.

Faites-vous aider

S'occuper d'un **bébé** est **fatigant**. **Reposez-vous** pendant qu'il dort.
Faites des micro-siestes.

Demandez de l'aide auprès de votre famille ou de vos proches.

Allaitement et complications

Des **complications** peuvent arriver durant votre allaitement : **engorgement, crevasses, mastite, abcès...**

Pour les **éviter**, les **tétées** doivent être **aussi fréquentes que nécessaires**, en vérifiant la bonne position de votre bébé, en variant les positions d'allaitement.

En cas d'**engorgement**, vos seins sont très tendus et douloureux, vous pouvez avoir un peu de température (38°C). **Augmentez les tétées** jusqu'à ce que la tension disparaisse, **prenez des douches chaudes** en massant les zones douloureuses, **le froid** peut aussi vous soulager. Ne faites pas de restriction en eau, ne comprimez pas vos seins.

En cas de **crevasses**, assurez-vous de la bonne position de votre bébé. Appliquez une goutte de votre lait en fin de tétée sur le mamelon, ou une crème protectrice. Laissez vos seins à l'air quand cela est possible. Une douche quotidienne suffit à une bonne hygiène de vos seins. D'autres traitements pourront vous être proposés en cas de persistance des symptômes.

En cas de **fièvre** et/ou de seins très douloureux, tendus avec un placard rouge,

Consultez rapidement.

* voir chapitre « transit »

Poursuivre son allaitement à la reprise du travail

Vous pouvez bénéficier de **20 à 30 minutes** par **demi-journée** pour allaiter ou tirer votre lait **sur votre temps de travail** jusqu'à l'âge de ses un an.

Maintenez la tétée du matin et du soir. Tirez votre lait et conservez-le pour la journée.

Reprenez l'allaitement à la demande pendant les jours de congés ou les jours de repos.

Pour éviter une insuffisance de lait à la reprise de votre activité, augmentez la fréquence et la durée des tétées.

Comment tirer, conserver et transporter son lait ?

Tirer son lait

La location d'un tire-lait, avec une ordonnance, est prise en charge par la sécurité sociale.

Le lait peut être tiré à un seul sein ou aux deux, dans un endroit propre après vous être lavé les mains.

Avant la première utilisation et après chaque utilisation, le biberon et le tire-lait, doivent être lavés à l'eau chaude et au liquide vaisselle (utilisez un goupillon pour le biberon), rincés et séchés sans être essuyés.

L'utilisation du lave-vaisselle est aussi possible pour tous les accessoires (sauf pour les tétines en caoutchouc), utilisez un cycle complet à 65 °C.

Conserver son lait

Conservez-le dans des **recipients propres, secs et non stériles** en changeant de récipient à chaque extraction de lait.

Pendant **4 heures maximum à température ambiante** (25 °C).

Pendant **48h maximum au réfrigérateur** (à une température de + 4 °C contrôlée) ; jamais dans la porte du réfrigérateur. Le réfrigérateur doit être nettoyé une fois par mois.

Vous pouvez aussi le congeler.

Si le volume souhaité de lait est recueilli en plusieurs étapes, ne versez pas le lait secondairement tiré (qui est tiède) dans le premier biberon déjà refroidi. **Refroidissez votre lait avant de le verser dans le biberon de conservation.**

Notez la date et l'heure du premier recueil de lait **sur le biberon.**

Congeler et décongeler son lait

	Mode de conservation	Durée de conservation
Lait fraîchement tiré	Température ambiante	4h
Lait fraîchement tiré	Réfrigérateur à +4°C	48h
Lait fraîchement tiré	Congélateur à -18°C	4 mois
Lait décongelé à température ambiante		1h
Lait décongelé au réfrigérateur à +4°C		24h
Tout lait réchauffé		30 minutes

Réchauffer son lait



N'utilisez jamais de micro-ondes car il existe un risque de brûlures.

Préférez le bain marie.

Vérifiez la **température** du **lait** en déposant **quelques gouttes** sur votre **avant-bras**.

Transporter son lait

Maintenez la chaîne du froid.

Ne dépassez pas une heure de transport.

N'oubliez pas de le mettre au réfrigérateur à 4°C dès l'arrivée, **jamais dans la porte.**

Comment choisir le lait ?

Jusqu'à l'âge de six mois: « préparation pour nourrisson » / « lait premier âge ».

Après six mois, « lait de suite » / « lait deuxième âge ».

Ces préparations sont identiques sur la qualité nutritionnelle, quelle que soit la marque choisie.

Seulement en cas de situations particulières, votre médecin pourra vous prescrire un lait spécifique.



Les produits appelés « lait végétal » à base de soja, d'amandes, de noix, de noisettes, de lait de vache, de chèvre, d'ânesse, de brebis, de jument, ne sont pas recommandés pour votre bébé.

Quelle quantité moyenne de lait doit-il boire ?

Les quantités et les fréquences de tétées varient entre chaque bébé.

Respectez le rythme de votre bébé.

A titre indicatif, la quantité bue est :

- 3^{ème} jour : 40 ml x6 /j
- 7^{ème} jour : 70 ml x6 /j
- 15^{ème} jour : 90 ml x 6 /j
- 21^{ème} jour : 100 ml x 6/j
- 30^{ème} jour : 110 ml x6/j

Comment préparer un biberon de lait ?

Lavez-vous les mains. Travaillez dans un **endroit propre.**

Il n'est pas nécessaire de stériliser les biberons.

Utilisez un biberon et une tétine préalablement lavés à l'eau chaude et au liquide vaisselle (utilisez un goupillon pour le biberon), **rincés et séchés sans être essuyés.**

L'utilisation du lave-vaisselle est aussi possible pour tous les accessoires (sauf pour les tétines en caoutchouc), utilisez un cycle complet à 65 °C.

Utilisez **de préférence** de l'**eau en bouteille** ayant la **mention « convient pour la préparation des aliments des nourrissons »** qui doit être conservée au réfrigérateur et être consommée dans les 24h suivant son ouverture.



L'eau du robinet convient également (se renseigner auprès de la mairie, de la DDCSPP, de l'ARS)*.

Dans ce cas, n'utilisez que l'eau froide et laissez-la couler quelques secondes (en cas d'usage fréquent du robinet) à quelques minutes (en cas d'usage rare). L'embout du robinet doit être régulièrement détartré.

 **N'utilisez pas d'eau filtrée.**

La quantité de poudre de lait doit être respectée : une cuillère-mesure rase dans 30ml d'eau. Mettre d'abord l'eau puis rajouter la poudre.

La cuillère mesure doit être maintenue au sec, elle est spécifique d'une boîte de lait, il ne faut pas utiliser une autre mesurette.

Il n'est pas recommandé de chauffer le biberon, il peut être bu à température ambiante.

Agitez le biberon.

Une boîte de poudre de lait doit être consommée dans le mois suivant son ouverture, sinon être jetée.

* (voir chapitre « listing et structures accompagnantes »).



Toujours se laver les mains ainsi que le plan de travail avant de préparer les biberons.



Versez la quantité d'eau froide nécessaire dans un biberon stérilisé. **Important** : choisir une eau adaptée à l'alimentation de votre bébé (Evian ou eau en bouteille conseillée par votre médecin).



Utilisez exclusivement la mesurette contenue dans la boîte. **Ajoutez le nombre correspondant de mesurettes**, en vous aidant du bord araseur de la boîte ou de la lame d'un couteau propre, pour enlever le surplus.



Posez le disque obturateur fourni avec le biberon sur le col du biberon lors du mélange. **Vissez la bague en plastique. Agitez horizontalement 10 secondes, puis verticalement 10 secondes.**



Enlevez le disque obturateur et la bague en plastique et mettez la tétine en place.

IMPORTANT

Instructions à respecter pour éviter les risques pour la santé de votre bébé :

- Préparez le biberon **juste avant le repas**.
- Après la tétée, si votre bébé n'a pas tout bu, **jetez le reste du biberon, sans hésiter**.

Comment réchauffer le lait ?

Si vous souhaitez réchauffer le lait,



N'utilisez jamais de micro-ondes car il existe un risque de brûlures.

Privilégiez les biberons en verre.

Vérifiez la température du lait en déposant quelques gouttes sur votre avant-bras.

Le lait réchauffé doit être consommé dans les trente minutes, sinon être jeté.

Comment conserver et transporter le lait ?


Préparez les biberons juste avant consommation.

Lors de vos déplacements, pensez à amener un biberon d'eau ou une bouteille d'eau et le pot de poudre de lait.

Le biberon doit être **consommé dans l'heure, sinon être jeté**.

COMMENT COUCHER SON BEBE ?

Votre bébé dort strictement sur le dos, dans une gigoteuse ou une turbulette adaptée à sa taille et à la saison.

 Il dort seul, dans un lit adapté à son âge **SANS** :

- oreiller, édredon, couette, draps, couverture
- tour de lit
- peluches ou autres objets mous
- bonnet sur la tête, sans collier autour du cou
- cale bébé, sans contention

Le matelas doit être ferme, adapté aux dimensions du lit.

Votre bébé ne peut pas se dégager le visage s'il est recouvert pendant son sommeil.

Le lit doit porter la mention « **conforme aux exigences de sécurité** ».

Vous devez respecter le mode d'emploi lors de son installation.

Soyez prudent en cas d'achat d'occasion, vérifiez le bon état du lit.

En cas d'utilisation de lit parapluie, pas de matelas surajouté.

La température de sa chambre doit être entre 18 et 20 °C.

Sa chambre doit être aérée tous les jours.

 **Pas de tabac**

 **Pas d'animaux**

Les objets de puériculture vendus comme « protégeant de la mort inattendue du nourrisson » n'ont pas prouvé leur efficacité, ils ne sont pas recommandés.

La **mort inattendue du nourrisson** désigne une **mort qui survient brutalement**, avant l'âge de deux ans, **sans** que l'état de santé d'un bébé puisse le laisser **prévoir**.

Comment puis-je protéger mon bébé de la mort inattendue du nourrisson ?

Respectez les recommandations de couchage. (cf chapitre précédent)

Des études ont démontré que si votre bébé dort dans votre chambre les six premiers mois de vie, il peut être protégé de la mort inattendue du nourrisson.

 **Il ne doit pas partager votre lit, ni celui d'autres enfants, pas de « co-dodo ».**

 **Ne secouez jamais votre bébé.**

Ne le laissez pas de façon prolongée dans un **siège automobile** ou un **cosy, transat**.

Si vous le portez en **écharpe**, la **tête doit être droite** avec le nez bien dégagé.

S'il est malade, qu'il a de la fièvre ou qu'il n'est pas comme d'habitude, **consultez votre médecin**.

Si vous retrouvez votre **bébé inconscient** pendant son sommeil,

Appelez le 15 ou le 112

COMMENT PREVENIR LA PLAGIOCEPHALIE POSITIONNELLE ?

Le **crâne** de votre **bébé est mou et malléable** dans les premiers mois de sa vie, ce qui permet le développement de son cerveau.

Avant l'âge de trois mois, il peut se produire une déformation de son crâne :

- Liée à un appui prolongé de sa tête sur un côté préférentiel
- Due à un appui prolongé de l'arrière de la tête sur le matelas

Les **conséquences** sont le plus souvent **esthétiques** et **sans complications** sur le développement cérébral.

Que dois-je faire si mon bébé à un côté préférentiel ?

Commencez le plus tôt possible les **mesures de positionnement** à réaliser plusieurs fois par jour.

Lorsque votre bébé dort

Tournez délicatement sa tête du côté opposé sans forcer.
Limitez le temps passé dans le siège automobile, le cosy ou le transat.

Lorsqu'il est réveillé

Attirer son attention du côté opposé :

- Parlez-lui du côté opposé à son côté préférentiel.
- Communiquez avec lui en cherchant à fixer son regard lorsqu'il est allongé dans son lit ou sur la table à langer et entraînez son regard du côté opposé.
- Positionnez-le dans la chambre de manière à ce que les sources d'attraction changent
- Installez des objets lumineux, sonores ou colorés
- Evitez les portiques mobiles fixes

Portez-le dans vos bras, utilisez le porte bébé ou l'écharpe de portage.

Favoriser la motricité

- En le laissant allongé sur le dos, dans un espace sécurisé, sur une surface adaptée, sous surveillance (ex : tapis d'éveil)
- Installez-le de temps en temps, sur le ventre, sous surveillance, pour jouer avec vous. Cette position développera son tonus

Alternez de côté lorsque vous lui donnez à manger, que ce soit le sein ou le biberon.

Que faire si ces mesures ne suffisent pas ?

Demandez avis auprès de votre médecin.

- La kinésithérapie peut être proposée dans certains cas.
- L'ostéopathie n'a pas indication dans la prévention de la plagiocéphalie positionnelle, elle peut être proposée dans certains cas, parlez-en à votre médecin

LE SOMMEIL DE BEBE

Votre bébé dort **en moyenne 16 heures par jour, par périodes de 3 à 4 heures**, sans tenir compte du jour et de la nuit jusqu'à l'âge d'un mois.

Lorsqu'il est éveillé

Votre bébé sera soit :

- **Calme** : attentif à son environnement. Le premier mois, ces moments sont courts, quelques minutes dans la journée.
- **Agité** : il pleure beaucoup et gesticule. Ces moments sont plus fréquents et peuvent être plus importants à l'âge de six semaines de vie. *

Lorsqu'il est endormi

Il existe deux types de sommeil, qui s'alternent successivement :

- **Le sommeil calme** : votre bébé est immobile, sans expression, et respire très doucement. Le premier mois cette phase dure vingt minutes.
- **Le sommeil agité** : votre bébé bouge beaucoup, respire vite, ses paupières sont très mobiles et son visage exprime pleins de mimiques (qui représentent les six émotions fondamentales : joie, colère, peur, surprise, dégoût, tristesse).
Son sommeil est peu profond, il peut se réveiller facilement, **mais laissez-le dormir car cette période est très importante pour le développement de son cerveau.**
Cette phase de sommeil dure environ vingt-cinq minutes et représente plus de la moitié de son temps de sommeil.

* (voir chapitre « les pleurs et la prévention du bébé secoué »)

Evolution de son sommeil durant les 6 1^{ers} mois

A partir de l'âge de un mois, des modifications de son rythme de veille et de sommeil vont apparaître.

Vers six semaines de vie, l'éveil sera **très « agité »**. **Il va beaucoup pleurer.** *

Progressivement, à l'âge de trois à quatre mois, son rythme de sommeil, d'éveil et ses moments de repas vont se synchroniser au jour et à la nuit.

Les réveils nocturnes vont alors disparaître en partie, mais votre bébé aura des « micro-réveils », d'une à dix minutes, plusieurs fois par nuit, où il se rendormira tout seul.

Les réveils de nuit peuvent continuer à être plus fréquents si vous l'allaitez.

La mise en place du rythme jour-nuit les six premiers mois de vie peut être une période difficile pour vous et votre bébé. Il peut beaucoup pleurer.



Ne restez jamais seul, demandez de l'aide et du soutien.

Pour faciliter la mise en place du rythme jour-nuit, des « donneurs de temps » sont nécessaire

A partir de l'âge de un mois, des modifications de son rythme de veille et de sommeil vont apparaître.

La journée, laissez les volets ouverts pendant que votre bébé dort.

La nuit, fermez-les et quand il se réveille, **respectez la pénombre, n'allumez pas de lumière intense.**

Rythmez sa journée par le bain, les promenades, le jeu.

Quand il sera un peu plus grand, rythmez l'heure des repas.

* (voir chapitre « les pleurs et la prévention du bébé secoué »)

Pourquoi bébé pleure ?

Bébé pleure, c'est sa seule façon de vous dire qu'il a **faim**, qu'il a **sommeil**, que sa **couche est sale**, qu'il a **chaud** ou qu'il a **froid**, qu'il y a **trop de bruit**, **trop de monde** ou qu'il veut un **câlin**.

Jusqu'à l'âge de deux à quatre mois, il **pleure** beaucoup, en moyenne **1H30 à 3H30** par jour et plus volontiers **le soir entre 17 et 22 heures**.

Les pleurs du soir correspondent à la mise en place du rythme jour-nuit* chez votre bébé, en moyenne vers la troisième ou quatrième semaine de vie. Votre bébé est éveillé, agité, pleure et n'arrive pas à s'apaiser.

Pour essayer de prévenir ces crises de pleurs, **respectez son rythme de sommeil** et de **réveil**.



Evitez de l'exposer à trop de bruits : ne laissez pas la télévision ou la radio allumée en bruit de fond, préférez lui faire écouter de la musique douce

Les pleurs du soir

Entre l'âge de 2 semaines et de 2 **mois ces pleurs s'intensifient**, pour devenir parfois **inconsolables**, ils surviennent **brutalement**, sont **plus longs** et **plus intenses** que d'habitude, et le plus souvent en fin de journée.

Parfois son ventre est tendu, il émet des gaz, son visage est tout rouge et votre bébé est tonique : ses poings sont serrés et ses jambes sont repliées sur son ventre.

Aucun médicament n'a montré une efficacité sur ces symptômes.

Si en dehors de ces périodes de pleurs excessifs, votre bébé régurgite, a de la fièvre, ne prend pas bien le sein ou le biberon, que ses selles ne sont pas comme d'habitude, qu'il fait moins pipi, qu'il est tout mou ou que son comportement est inhabituel, **contactez rapidement votre médecin**.

* (voir chapitre « sommeil »)

Comment dois-je faire pour essayer de le calmer ?

- Prenez-le dans vos bras
- Vérifiez qu'il n'a pas trop chaud ou trop froid
- Parlez-lui doucement
- Changez sa couche
- Proposez-lui le sein ou le biberon
- Massez-le
- Amenez-le dans un endroit calme et sombre
- Promenez-le, bercez-le

Si votre bébé continue, malgré tout, à pleurer et si vous ne supportez plus ses pleurs

- Couchez-le au calme dans son lit.
- Sortez de la pièce pour retrouver votre calme.
- Demandez à quelqu'un de prendre le relais.
- Appelez votre conjoint(e), un(e) ami(e), de la famille, un(e) voisin(e).
- N'hésitez pas à consulter votre médecin.



MAIS NE SECOUEZ JAMAIS VOTRE BEBE !

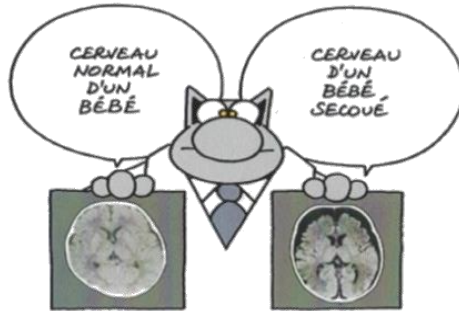
Pourquoi je ne dois jamais secouer mon bébé ? *

Son cerveau est fragile, sa tête est lourde, son cou n'est pas assez musclé, et son cerveau bouge dans son crâne.

Si le bébé est secoué, sa tête balance rapidement d'avant en arrière et le cerveau tape contre la boîte crânienne comme un coup de fouet.

Les vaisseaux sanguins autour du cerveau se déchirent, saignent et entraînent des lésions cérébrales.

10 à 20 % des bébés secoués décèdent et 50 à 70 % **restent handicapés à vie.**



Si votre bébé fait un malaise, appelez le 112, le 15 ou le 18, ne le secouez pas.



* (textes et images issus de la campagne de prévention « syndrome du bébé secoué » des Pyrénées-Atlantiques (2016))
Pour plus d'informations, consultez www.syndromedubebesecoue.com ou www.bebesecoue.com

La table à langer



Ne laissez jamais votre bébé seul sur la table à langer.

Gardez toujours une main sur son ventre.

Préparez tout le matériel nécessaire à l'avance.

Si vous devez absolument quitter la pièce, amenez-le avec vous.

Le Bain

Organisez-vous et préparez tout le nécessaire à portée de main.



Ne laissez jamais votre bébé seul dans son bain.

Le matériel type transat, anneaux ne sont pas recommandés.

Il s'agit de RAPPELS sur ce que vous avez fait à la maternité pendant votre séjour

Il n'est **pas nécessaire** de lui donner un **bain tous les jours** (1 jour sur 2 peut suffire), **sauf en période de fortes chaleurs.**

Par contre, il faut lui **nettoyer les fesses et le sexe au moins une fois par jour** à l'eau et au savon

Peu importe le moment de la journée, le bain doit être un moment de plaisir pour vous et votre bébé.

- L'eau du bain doit être à 37°C. Vérifiez la température de l'eau.
- La pièce doit être autour de 22 °C, évitez les courants d'air.
- Sa durée varie en fonction de son bien-être.

Lavez-vous les mains, déshabillez-le.

S'il y a des selles dans la couche, lavez-lui les fesses en premier.

Calez sa tête et son cou sur votre avant-bras en le tenant bien.

Vous pouvez savonner votre bébé sur la table à langer ou directement dans le bain, avec votre main.

Utilisez un savon adapté à la peau de votre bébé. (Gel lavant sans savon)*

* (voir chapitre « cosmétologie »)

Commencez par la tête, le cou et ses plis, puis les bras et les aisselles, le ventre et le dos avant de descendre vers les jambes, les pieds et le creux des cuisses. Continuez par le sexe puis terminez par l'anus.

Si c'est une fille, lavez son sexe de l'avant vers l'arrière.

Si c'est un garçon, vous ne devez pas le décalotter. Cela se fera naturellement vers l'âge de cinq ou six ans.

Rincez soigneusement.

Séchez avec une serviette éponge propre, tamponnez sans frotter, mais en insistant surtout au niveau des plis.

Puis installez-le sur une serviette sèche.

Rhabillez-le en laissant le cordon ombilical accessible pour les soins.

Les soins du cordon ombilical

Le **cordon ombilical** sèche en quelques jours et tombe entre 5 et 15 jours.

En attendant sa chute, appliquez les conseils suivant pour le maintenir propre et sec :

- **Lavez-vous les mains puis nettoyez le cordon à l'eau tiède et au savon**
(Dans le bain si cela est le moment ou en dehors à plat dos sur la table à langer)
- Veillez à **bien enlever les croûtes de sang ou les souillures** qui ont pu se former
- **Rincez ensuite abondamment**
- **Séchez complètement le cordon** afin d'éviter tout macération (pouvant favoriser une infection)

- Relevez-le verticalement (cela limite le contact avec la peau)
Une compresse sèche peut être enroulée autour du cordon ou vous pouvez le laisser sécher à l'air libre.
- Mettez une couche propre en repliant le bord supérieur de la couche afin d'éviter qu'elle ne le recouvre, limitant ainsi le risque de souillures par les urines et/ou les selles.

Ces soins doivent être réalisés au moins une fois par jour.

Répétez-les chaque fois que cela est nécessaire, en particulier en cas de souillures par les urines ou les selles.

Quand le cordon tombe, quelques traces de sang peuvent apparaître (phénomène sans gravité) Continuez alors de laver et sécher l'ombilic selon la même méthode.

Si nécessaire, ôtez les croûtes et les souillures au fond du nombril en écartant un peu les bords. Lorsque la cicatrisation est complète, cessez les soins.



La désinfection à la chlorhexidine n'est donc plus systématique.

Elle peut toutefois se révéler nécessaire :

- Si la base du cordon ou la peau de l'abdomen deviennent rouge
- Et/ou que cela sent mauvais

Demandez conseil à votre médecin sans délai.

En cas d'écoulement du cordon, ou de retard sa chute (au-delà de 1 mois)

Consultez aussi votre médecin.

Les soins du visage : les yeux, le nez et les oreilles

Le soin des yeux

Ils doivent être lavés **une fois par jour** durant la première semaine de vie **au sérum physiologique stérile** (une dosette unique pour les deux yeux à jeter une fois le soin terminé).

Respectez la règle « un œil une compresse ou un coton ».

Les soins peuvent se faire du coin interne au coin externe de l'œil ou du moins sale au plus sale, sans aller-retour.

En cas de sécrétions abondantes (conjonctivites) nettoyer ses yeux 4 à 5 fois par jour et consultez votre médecin.

Les soins du nez

Les **soins du nez** doivent être faits **une fois par jour**, en respectant la règle « une narine, un coton imbibé de sérum physiologique. »

Si votre bébé a le nez bouché ou qu'il respire bruyamment, lire le chapitre « difficultés respiratoires ».

Les soins des oreilles

Les soins des oreilles se font après le bain en séchant l'arrière et le devant de l'oreille avec la serviette ou un disque de coton.



N'utilisez pas de coton tige.

Les soins des ongles

S'il se griffe, vous pouvez lui **limer les ongles** avec une lime à ongle souple en carton.

A partir de l'âge d'un mois, vous pourrez utiliser des **ciseaux à bout rond « spécial bébé »**.

Les soins des cheveux et du cuir chevelu

Ils peuvent être lavés pendant le bain et brossés avec une brosse adaptée à poils souples.

Si des croûtes jaunes apparaissent sur son cuir chevelu à environ 15 jours de vie, il peut s'agir de « croûtes de lait », demandez avis à votre médecin.

Le change et les soins du siège

Lavez-vous les mains avant et après chaque change.

La couche doit être changée très régulièrement, avant et/ou après la tétée ou le biberon, même s'il n'y a que des urines.

Essayez et lavez toujours de l'avant vers l'arrière, terminez par l'anus, sans laisser de traces de selles, surtout dans les plis.

Utilisez l'eau du robinet seule en cas d'urine.

Vous pouvez ajouter un savon adapté à votre bébé, en cas de selles. *

Un disque de coton avec la règle « un coton, un passage »

Rincez sans oublier les plis.

Séchez délicatement sans frotter.



Il n'est pas recommandé d'appliquer de crèmes protectrices sur une peau saine.

Vous pouvez de temps en temps laisser ses fesses à l'air libre en cas de rougeur.

Que faire en cas d'apparition de boutons ou rougeurs ?

Continuez à bien respecter ces conseils.

Augmentez la fréquence du change de la couche.

Changez votre marque de couches.

Laissez plus souvent ses fesses à l'air libre.



N'utilisez pas de produits irritants.*

N'utilisez pas d'éosine, ne faites pas d'automédication.

Consultez votre médecin qui pourra vous prescrire une crème cicatrisante

* (voir chapitre « cosmétologie »)

Cosmétologie

Généralités

Vous devez être **attentif aux produits** que vous **appliquez** sur la **peau** de votre **bébé**.

Choisissez les produits dans la gamme adaptée à son âge.

Lisez la composition du produit sur l'étiquette.



Ils ne doivent pas contenir de parabène, phénoxyéthanol, EDTA, BHA ni BHT, d'iode, d'acide borique, de borate, de tétra-borate, de strontium ou d'acide salicylique..

N'utilisez pas d'huiles essentielles à base de camphre, d'eucalyptol, de menthol, de lavande, de vanille, de cèdre, de citron vert et de bergamote.

Préférez les produits les plus simples c'est-à-dire ceux avec le moins de composants.

Ne faites pas une surconsommation de produits cosmétiques.

« Votre sens critique est votre meilleure arme ».

Les produits pour le bain

Utilisez des gels lavants avec la mention **sans savon** appelés « surgras », « syndet » ou « pain dermatologique ».

Gel lavant
sans savon



Le savon classique n'est pas adapté à votre bébé, il dessèche sa peau.

Pour ses cheveux, vous pouvez utiliser le même produit que pour son corps ou des shampoings adaptés à son âge.

Les produits pour le change

Préférez l'eau et le savon, les mêmes produits que pour le bain.

L'usage de liniment doit rester très occasionnel.

 **Les lingettes ne sont pas recommandées, en cas d'utilisation, il faut rincer systématiquement à l'eau claire.**

Les lotions parfumées, alcoolisées, ou avec huiles essentielles, ne sont pas recommandées, risque d'allergies ou d'irritation.

Les émoullients

Certains produits appelés « émoullients » peuvent être recommandés dans certaines situations : eczéma, allergie ; demandez conseil à votre médecin. Ne faites pas d'automédication.

Les labels « biologiques »

Privilégiez les produits cosmétiques ayant un des labels ci-dessous, et non pas les produits utilisant les termes « bio » ou « naturel » qui peuvent ne pas être certifiés.



LA FIEVRE

La fièvre est un **mécanisme de défense contre les infections**.

Votre bébé a de la fièvre si la température rectale est supérieure à 38°C et qu'il est au repos, normalement couvert, dans une pièce tempérée, à distance de toute agitation, d'un bain chaud ou d'un repas.

Quand dois-je prendre la température de mon bébé ?

Si vous le trouvez chaud ou s'il n'est pas comme d'habitude, s'il prend moins bien le sein ou le biberon, s'il est « bizarre », « mou », irritable, s'il pleure beaucoup, s'il vomit ou a de la diarrhée, s'il a des boutons, s'il tousse...

Comment dois-je prendre la température de mon bébé ?

La **méthode de référence** pour prendre la **température** de votre bébé est le **thermomètre rectal flexible électronique**. La **température** rectale **normale** est comprise entre **36°7 et 37°3**.

S'il a de la fièvre, que dois-je faire ?



Avant l'âge de trois mois, la fièvre est une urgence médicale.

Votre bébé doit être examiné rapidement. De même, si sa température est inférieure à 36°C.

En attendant la consultation avec son médecin, assurez son confort.

- Vous devez éviter de trop le couvrir: découvrez-le et déshabillez-le en partie.
- Proposez-lui à boire régulièrement.
- Ne surchauffez pas la pièce où il se trouve, aérez-la sans créer de courant d'air.
- Surveillez-le jusqu'au rendez-vous avec son médecin.
- Ne lui donnez pas de bain frais, ne l'enveloppez pas dans un linge humide et frais.
- N'utilisez pas de ventilateur, pas de glace ; ne lui donnez pas de boissons glacées.
- Ne faites pas d'automédication.

LES DIFFICULTES RESPIRATOIRES

Votre bébé respire uniquement par le nez jusqu'à l'âge de six mois.

Certaines infections, comme la rhinopharyngite et la bronchiolite, sont dues à des virus et sont responsables de difficultés respiratoires par obstruction nasale.

Elles sont très fréquentes (surtout en automne et en hiver), contagieuses, et se transmettent par la salive (lors d'une toux ou d'un éternuement), par les mains sales et/ou par les objets contaminés.

Si votre bébé a le nez bouché, il peut être gêné pour respirer, pour manger et pour dormir.

Que faire si mon bébé a le nez bouché ?

Vous devez désobstruer son nez plusieurs fois par jour et surtout **avant chaque tétée**, à l'aide de pipettes de sérum physiologique.

Votre bébé est allongé sur le dos, la tête tournée d'un côté.

Injectez au moins la demi-pipette de sérum physiologique en une pression, dans la narine du dessus, en maintenant la bouche de votre bébé fermée.

Les sécrétions sortent par l'autre narine ou sont avalées.

Essayez avec un mouchoir à usage unique en papier.

Faites de même avec l'autre narine en lui tournant la tête de l'autre côté.

C'est un geste peu apprécié par les bébés, n'hésitez pas à vous faire aider.

 **Le mouche bébé doit être évité avant l'âge de deux mois, l'embout n'étant pas adapté.**

Que faire si mon bébé a du mal à manger ?

Vous pouvez lui donner à manger par petites quantités répétées tout au long de la journée.

Pensez à lui donner à boire régulièrement.

Comment protéger mon bébé des infections ?

Lavez vos mains et celles de vos autres enfants en rentrant chez vous et avant de vous occuper de votre bébé (bain, change, biberon).

Si vous ou vos autres enfants sont malades, **évit**ez d'approcher votre bébé ou portez un masque (disponible en pharmacie).

En cas d'éternuement, il faut mettre la main devant la bouche et se laver les mains.

Évitez les lieux publics, surtout en périodes d'épidémies (automne-hiver).

Refusez la visite de proches malades.

Lavez à l'eau et au savon les objets que votre bébé peut porter à la bouche.

Évitez que les sucettes, tétines et couverts soient partagés au sein de la famille.

Aérez régulièrement sa chambre et assurez une température de 18-20°C.



Pas de tabac

Quand dois-je consulter un médecin ?

Si ces mesures ne suffisent pas, ne faites pas d'automédication, consultez.

En urgence si votre bébé :

- a moins de six semaines de vie
- est né prématurément
- a une maladie de naissance
- s'il respire mal ou vite ou s'il a les lèvres bleutées
- s'il prend mal le sein ou les biberons
- s'il vomit ou a de la diarrhée
- s'il n'est pas comme d'habitude
- s'il a de la fièvre

En cas de bronchiolite, la kinésithérapie respiratoire est prescrite uniquement dans certains cas et n'est pas le traitement de première intention.

Demandez à votre médecin.

Le transit normal

Si votre bébé est nourri au sein :

- avant l'âge d'un mois, les selles peuvent être +/- molles, 1 à plusieurs / jour, granuleuses, de couleur variable mais ne doivent jamais être blanches.
- après l'âge d'un mois, son transit peut être ralenti avec une selle par semaine.

Si votre bébé est nourri au biberon, la fréquence de ses selles est variable, en moyenne une selle par 48h.

Les régurgitations

Les régurgitations sont la conséquence d'un reflux gastroœsophagien avec une remontée du contenu de l'estomac dans la bouche, et l'émission d'une petite quantité de liquide en dehors de la bouche.

Elles sont fréquentes avant l'âge d'un an et disparaissent avec l'acquisition de la position assise, de la marche, avec l'introduction d'aliments solides et la maturation de son estomac.

Que dois-je faire en cas de régurgitations ?

Assurez-vous que la quantité de lait bue n'est pas trop importante, sinon réduisez-la.

Évitez de trop serrer les couches, les pantalons...

En cas de régurgitations trop fréquentes, inconfortables, gênant le sommeil ou la prise alimentaire (...):

Consultez votre médecin.



En cas de comportement inhabituel, de sang dans les selles, de malaise, consultez en urgence.

La constipation

La constipation est une stagnation de selles dans le tube digestif et se traduit par des selles trop rares, trop dures ou parfois trop volumineuses.

Que dois-je faire si mon bébé est constipé ?

Assurez-vous de ne pas faire d'erreur dans la reconstitution des biberons si vous ne l'allaitez pas (une cuillère-mesure de poudre rase pour 30 ml d'eau).

Ne faites pas d'automédication.

Demandez avis auprès de votre médecin.



Si votre bébé a également des difficultés à s'alimenter, vomit, a du sang dans les selles, a le ventre dur ou gonflé ou a parfois de la diarrhée associée, ou n'est pas comme d'habitude, consulter en urgence.

La diarrhée aiguë

Votre bébé a la diarrhée en cas de selles brutalement trop fréquentes (plus de trois par jour s'il est nourri au biberon et plus de six par jour s'il est nourri au sein), de consistance anormale (trop molles ou trop liquides) ou trop volumineuses.

La diarrhée aiguë peut entraîner une déshydratation importante.

Que dois-je faire si mon bébé a de la diarrhée ?

En attendant la consultation avec son médecin, il est possible de l'hydrater avec un soluté de réhydratation orale.

Ces solutés sont disponibles avec ou sans ordonnance en pharmacie (ils sont remboursés avec l'ordonnance).

Ce sont des sachets à diluer dans 200 ml d'eau adaptée aux nourrissons, puis le mélange doit être conservé au réfrigérateur et consommé au maximum dans les 24h, sinon être jeté.

Donnez-lui 30 à 50 ml de la préparation, toutes les 15 minutes, jusqu'au rendez-vous rapide avec votre médecin.



Ne lui donnez jamais de l'eau pure, de sodas, de jus de fruits ou de soluté de réhydratation fait maison.

Ne donnez aucun médicament sans l'avis de votre médecin.

En cas d'allaitement au sein, augmentez les tétées et alternez avec le soluté de réhydratation.

En cas d'allaitement au biberon, ne donnez que le soluté de réhydratation pendant une durée qui vous sera précisée par le médecin.



Consultez en urgence

Si votre bébé a moins de 3 mois, a de la fièvre, n'est pas comme d'habitude, pleure beaucoup, est tout mou, refuse de boire ou de téter, a les yeux cernés ou creusés, le teint gris, fait moins pipi, respire vite, a du sang dans les selles.

Quelles mesures d'hygiène dois-je respecter pour protéger mon bébé ?

Pensez à vous laver les mains régulièrement.

Nettoyez régulièrement les surfaces, les objets et jouets de votre bébé.

Evitez le contact avec les personnes malades.

LES VACCINATIONS

Le calendrier vaccinal



2023
calendrier simplifié
des vaccinations

Âge approprié	Vaccinations obligatoires pour les nourrissons								6 ans	11-13 ans	14 ans	25 ans	45 ans	65 ans et +	
	1 mois	2 mois	3 mois	4 mois	5 mois	11 mois	12 mois	18-18 mois							
BCG	■														
DTP		■		■		■			■	■		■	■	■	Tous les 10 ans
Coqueluche		■		■		■			■	■		■			
Hib		■		■		■									
Hépatite B		■		■		■									
Pneumocoque		■		■		■									
ROR								■	■						
Méningocoque C						■		■	■						
Rotavirus		■	■	■											
Méningocoque B			■		■		■								
HPV										■	■	■			
Grippe															Tous les ans
Zona															■

Nota bene : Les vaccins indiqués sur **fond bleu** sont obligatoires pour les enfants à partir du 1^{er} janvier 2019. Encadrés verts : co-administration possible.

La vaccination contre la coqueluche

La coqueluche du bébé peut-être très grave.

Protégez-le. Assurez-vous, auprès de votre médecin, d'être à jour de votre vaccination contre la coqueluche. Et si nécessaire, faites le rappel.

Tous les proches sont concernés par le rappel de cette vaccination : parents, frères et sœurs, grands-parents, baby-sitters, nourrices (...).

Avant l'âge d'un mois

Il est recommandé une consultation auprès d'un pédiatre, d'un médecin généraliste ayant l'habitude du suivi des nouveau-nés ou du médecin de la PMI, entre le sixième et le dixième jour de vie surtout dans le cas d'une sortie précoce de maternité.

A partir de l'âge d'un mois

Votre bébé doit être examiné par un médecin :

- une fois par mois jusqu'à l'âge de six mois,
- puis une fois entre neuf et dix mois,
- puis à l'âge de douze mois, dix-huit mois et deux ans.

Ces consultations sont obligatoires et sont prises en charge à 100% par l'Assurance Maladie.

Elles permettent de suivre le bon développement de votre enfant et de réaliser les vaccins.

Leur compte rendu doit être noté dans le carnet de santé.

La consultation entre l'âge de neuf et dix mois et la consultation à l'âge de deux ans aboutissent à la rédaction d'un certificat médical obligatoire.

Les ondes électromagnétiques

Elles font parties de notre quotidien.

Les ondes électromagnétiques sont aussi appelées « Haute Fréquence » ou « Radiofréquence ».

Elles sont retrouvées lors de l'utilisation :

- Du téléphone portable
- Du Wi-Fi
- Du Bluetooth
- Des téléphones fixes mobiles (DECT).
- Des micro-ondes défectueux
- Dans certains objets de puériculture (baby-phones, veilles bébés, doudous communicants, couches communicantes)
- A proximité des antennes émettrices de télévision ou radio

Il semble important d'être prudent.

Il faut savoir que :

La toxicité des ondes diminue avec la distance de l'émetteur.

La toxicité des ondes augmente :

- dans les zones de mauvaise réception.
- lors des déplacements (à pied, en vélo, en voiture, en train....).
- à l'intérieur d'un bâtiment ou d'une voiture.

Le téléphone portable

Il est recommandé

- De ne pas laisser votre téléphone portable à proximité de votre bébé.
- De ne pas utiliser le Bluetooth à proximité de votre bébé.
- De ne pas téléphoner en voiture.



Le Wi-Fi

Ne placez pas votre bébé à proximité de l'émetteur Wi-Fi de votre habitation.

Si possible, ne laissez pas allumer 24h/24h votre boîtier Wi-Fi.



Les articles de puériculture

Évitez d'utiliser les veilles bébé, les baby-phones.

Les polluants intérieurs

Les principales sources de nos habitations sont :

- la cigarette
- les appareils de cuisine ou de chauffage à combustion (la cuisinière à gaz, la chaudière, les poêles, les cheminées)
- les matériaux neufs de construction, de décoration, de bricolage (vernis, peintures, meubles en bois contreplaqués...)
- les produits ménagers
- les insecticides
- les produits parfumant (désodorisants, bougies parfumées, encens, parfums d'ambiance...)
- les animaux
- les poussières
- les textiles (source d'acariens)
- l'humidité (source de moisissures)
- la pollution extérieure

Comment puis-je faire pour améliorer la qualité de l'air de ma maison et diminuer les polluants intérieurs ?

Aérez votre logement tous les jours, au moins dix minutes par jour, y compris la chambre de votre bébé, pour renouveler l'air et éliminer les polluants, en faisant un courant d'air.

Conseils matériaux de construction, décoration et bricolage

Respectez les consignes d'emploi, n'utilisez pas les produits réservés à un usage extérieur pour votre intérieur.

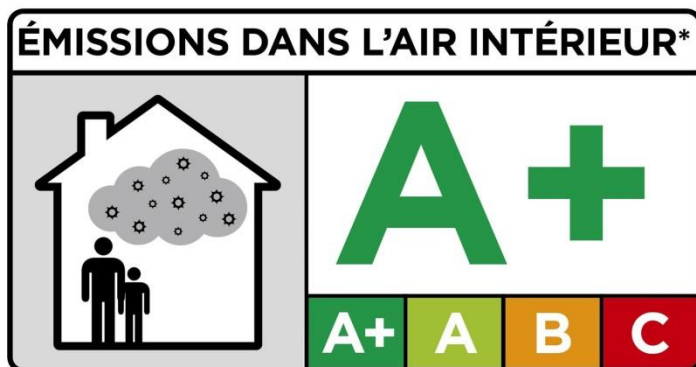
En cas de meubles et matériaux neufs, **aérez régulièrement pendant plusieurs semaines.**



Votre bébé ne doit pas dormir dans une chambre « toute neuve » dans les deux mois qui suivent l'installation.

Lisez les étiquettes, n'utilisez pas de produits qui contiennent du formaldéhyde ou du benzène.

Préférez les produits A+ qui émettent le moins de « Composés Organiques Volatiles ». Vous trouverez ce logo sur ces produits.



Conseils pour les produits ménagers

Respectez leur mode d'emploi. Ne les mélangez pas entre eux.

Évitez de stocker trop de produits différents, stockez-les dans un endroit tempéré et aéré.

Préférez les produits naturels : vinaigre blanc, savon noir, citron et bicarbonate de soude

Sinon privilégiez les produits labellisés :



Lisez les étiquettes, évitez les produits parfumés, avec éther de glycol E ou EDTA.

Limitez l'utilisation de la javel et des produits antibactériens.

Pour nettoyer le sol et les surfaces, privilégiez la technologie « microfibre ».

Aérez pendant et après le ménage.

Les perturbateurs endocriniens

Il s'agit de substances pouvant être responsables de cancers ou de maladies touchant les organes de la reproduction ou modifiant le bon fonctionnement de nos hormones.

Ces toxiques peuvent être présents dans :

- l'eau
- les aliments
- les emballages plastiques
- les plastiques en général
- certains pesticides
- les insecticides,
- les produits textiles
- les produits cosmétiques
- les polluants intérieurs.

Voici quelques noms : les phytoestrogènes, les phtalates, les parabènes, les perfluorés, le bisphénol A, le plomb, l'arsenic, le cadmium...

Autres conseils

Voici d'autres conseils que vous pouvez appliquer pour limiter l'exposition de votre bébé à ces perturbateurs endocriniens.



Ne faites pas chauffer le lait, l'eau ou les aliments dans un contenant en plastique, car avec la chaleur, le plastique libère ses substances toxiques.

Préférez les contenants en verre.

Préférez les biberons en verre ou en plastique sans bisphénol A.

Préférez l'eau en bouteille en verre plutôt qu'en plastique.

Lavez les vêtements et peluches neuves avant de les porter ou de les donner à votre bébé.

Évitez d'acheter les vêtements ou grenouillères avec des dessins plastifiés dessus.

Si vous achetez des objets ou des jouets en plastique pour votre bébé, choisissez les plastiques les moins nocifs, il s'agit de ceux portant les chiffres 2, 4 et 5. **Lisez les étiquettes.**



Les produits représentant, en cas d'inhalation, d'ingestion ou de contact cutané, un risque Cancérigène (C), Mutagène (M) ou Reprotoxique (R) pour votre santé et celle de votre bébé comportent ce logo. Lisez les étiquettes.

Minimisez leur utilisation.



Comment protéger mon bébé du bruit ?

Les bruits trop aigus l'excitent, les sons doux le calment et aident à ce qu'il soit plus attentif.

Les bruits de la maison l'aident à se repérer dans le temps, en respectant sa santé :

- Pas de musique trop forte
- Observez le pour voir quelle musique lui convient
- Vous pouvez aussi le bercer en chantant

La télévision et les écrans

 L'exposition passive aux écrans est dangereuse pour la santé de votre bébé et est déconseillée avant l'âge de 3 ans.

Protégez-le, ne le mettez pas devant l'écran de la télévision, de l'ordinateur, de la tablette, du portable



STRUCTURES ET PERSONNES ACCOMPAGNANTES

- **Votre médecin** _____
- **Votre sage-femme** _____
- **Votre pédiatre de maternité** _____

- **Vos consultations allaitement**

Polyclinique Pau Pyrénées,
8 boulevard Hauterive 64000 Pau

Infirmière Puéricultrice :
05 59 14 55 84

- **Vos urgences pédiatriques**

Centre Hospitalier François Mitterrand - 4 Boulevard Hauterive - 64000 Pau
05 59 92 48 69

- **Vos numéros d'urgence**

18 : les pompiers

15 ou 112: le SAMU

- **Votre caisse d'allocation familiale**

5 rue Louis Barthou 64000 Pau, 0810 25 64 20
Place du Béarn 64150 Mourenx, 0810 25 64 20

- **Votre association Paloise des massages pour bébé**

Geneviève Hourqueig : 06 81 43 86 66
Sandra Lagrave : 06 09 47 86 44

- **Votre DDCSPP (renseignements sur la qualité de l'eau de votre robinet)**

Tél : 05 47 41 33 10

- **Votre Agence Régionale de Santé (ARS)**

Béarn : 05 59 14 51 79

- **Votre PMI en Béarn**

Pau

Centre PMI/CPAM : 05.59.80.27.98

Site de BONNARD : 05.59.14.84.84

Site BERLIOZ : 05.59.30.80.70

Site de JURANÇON : 05.59.02.13.52

Site de FEBUS : 05.59.02.60.95

Site d'OSSAU : 05.59.05.94.50

Site de BILLERE : 05.59.72.03.03

Est Béarn

Site de MORLAAS : 05.59.72.14.72

Site de NAY : 05.59.61.04.83

Pays des Gaves

Site d'ORTHEZ : 05 59 69 34 11

Site de SALIES DE BÉARN : 05.59.38.74.74

Site de MOURENX : 05.59.60.07.96

Haut de Béarn

Site d'OLORON : 05.59.10.00.70

- **Votre lactarium**

Tél : 06.14.74.23.49

Notes personnelles :

POUR ALLER PLUS LOIN

- **Guide de l’allaitement maternel – INPES. Oct 2009**
<http://inpes.santepubliquefrance.fr/30000/actus2009/034.asp>
- **Rapport sur les recommandations d’hygiène pour la préparation et la conservation des biberons - ANSES Juin 2016**
<https://www.anses.fr/fr/content/biberon-comment-le-pr%C3%A9parer-et-le-conserver>
- **Prévention de la mort inattendue du nourrisson**
<http://naitre-et-vivre.org/>
- **Prévention du bébé secoué**
<http://syndromedubebesecoue.com/>
- **Prise en charge de la fièvre de l’enfant – HAS. Oct. 2016**
https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2016-10/fiche_memo_-_prise_en_charge_de_la_fievre_chez_lenfant.pdf
- **Calendrier vaccinal 2019**
<https://vaccination-info-service.fr/>
- **Suivi médical de l’enfant**
<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F967>
- **Exposition aux radiofréquences et santé des enfants – ANSES. Juin 2016**
<https://www.anses.fr/fr/system/files/AP2012SA0091Ra.pdf>

Sites de conseils aux familles

- **Association Française de Pédiatrie Ambulatoire :**

<http://www.mpedia.fr/>

<http://naitreetgrandir.com/fr/>

- **Site officiel de la périnatalité**

<https://www.perinat-france.org/>

- **Site de la Société Française de Néonatalogie**

<http://www.societe-francaise-neonatalogie.fr/>

Ce livret est le résultat d'un travail de deux thèses.

La première soutenue en 2017, la seconde en 2020, pour l'obtention du Diplôme d'Etat de Docteur en médecine générale.

Version 2 validée par le groupe de travail de la maternité de la Polyclinique Pau Pyrénées.



Lieux Ressources des Pyrénées-Atlantiques

Dans l'urgence

Commissariat de Police, Brigade de Gendarmerie	17 ou 112
Service des Urgences	15

Pour en parler et s'informer

Du Côté Des Femmes – Accueil/écoute Béarn	05 59 06 87 70
APAVIM – Aide aux victimes Béarn	05 59 27 91 23
CIDFF (AEFH64) – Information juridique	06 37 95 78 22
Planning familial Béarn	05 59 27 88 43

Pour la recherche d'hébergement 115

Pour porter plainte

Gendarmerie ou Commissariat
Procureur-e de la République (par courrier)



PRÉFET DES
PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

stop-violences-femmes.gouv.fr