



**Je rentre
à la maison**

la métropole
GRANDLYON



LE JOUR DU DÉPART, JE PENSE À :

Une tenue de sortie adaptée à la température extérieure :

Un body, un pyjama, une paire de chaussettes, un bonnet et selon la météo : une brassière, une combinaison pilote (adaptée au dispositif de transport en voiture).

Un transport en toute sécurité

En voiture, j'attache mon bébé dans un dispositif adapté à son poids et homologué par la sécurité routière. Je le découvre une fois installé.



**Un bébé ne doit jamais rester
seul à la maison.
C'est dangereux pour lui.**



SON ENVIRONNEMENT

- Je pense à aérer le matériel de puériculture avant l'arrivée de mon bébé.
- Je peux laver son linge à la machine, sans assouplissant, ni eau de javel.
- **J'aère plusieurs fois par jour mon logement au moins 10 mn.**
- Je ne fume/ne vapote pas dans mon logement ou ma voiture. Je n'utilise pas de parfum d'intérieur.

- J'éloigne les téléphones portables de mon bébé.
- Je me lave régulièrement les mains à l'eau et au savon (avant les repas, avant et après le change).

Son bien-être

- Dès la naissance se crée une rencontre privilégiée, faite d'échanges entre mon enfant et moi, par les regards, l'odeur, le toucher, la voix : **je m'habitue à prendre mon bébé dans mes bras et à lui parler.** Je limite l'usage de mon portable au maximum, quand il est réveillé avec moi.
 - Quand mon bébé est éveillé, je l'installe sur un plan ferme, dans un espace délimité et protégé. Je le laisse libre de ses mouvements.
 - Mon bébé aime les promenades en extérieur.
- ### **Son sommeil**
- **Je couche mon bébé sur le dos**, à plat, dans une turbulette ou gigoteuse adaptée à sa taille. Son lit à barreau homologué dispose d'un matelas ferme, sans tour de lit, ni oreiller, ni couette, ni couverture, ni collier, ni peluches ou doudous.
 - Les 6 premiers mois, il dort à proximité dans ma chambre ou dans une pièce non isolée.
 - La température de la chambre est idéalement comprise entre 18 et 20°C.



SON ALIMENTATION

Au sein

Je propose le sein dès que mon bébé est éveillé (je n'attends pas les pleurs), installée confortablement.

Les premières semaines, **je propose 8 à 12 tétées par 24h**, sans durée fixe par tétée : elle varie selon son appétit, sa soif, son besoin de câlin et d'être rassuré.

Mon bébé aura au minimum 3 à 4 selles par jour : d'aspect grumeleuse et jaune doré, avec des couches lourdes d'urine à chaque change.

Je pèse mon bébé une à 2 fois par semaine le 1^{er} mois.

Au biberon

Je prépare les biberons dans un endroit propre, avec de l'eau adaptée pour nourrissons.

Le lait peut être donné à température ambiante.

Je ne le fais pas chauffer au micro-onde (risque d'altération du lait et de brûlures).

Sauf avis médical, la reconstitution du lait est d'une mesurette en poudre pour 30 ml d'eau.



Qu'il soit au biberon ou au sein, il doit prendre tous les jours sa dose de vitamine D diluée selon la prescription du médecin.

Après une heure à température ambiante, le lait reconstitué doit être jeté. Je lave le biberon, la bague et la tétine, et les rince bien. Je les laisse sécher sur un linge propre et sec.

Selon son rythme, mon bébé prend entre 6 à 8 biberon/24h

avec un temps d'environ 2h30 entre chaque biberon terminé. Mon bébé peut manifester la faim autrement que par des pleurs.



SES SOINS D'HYGIÈNE

Le soin du cordon n'est pas douloureux. Je procède comme on me l'a montré à la maternité.



SES PLEURS

Il est normal que mon bébé pleure. C'est pour lui une manière de s'exprimer, d'attirer mon attention. Si je suis déconcerté.e, si ses pleurs deviennent insupportable, je ne reste pas seul.e. Je couche mon bébé dans son lit (sur le dos). Je sors de la pièce et je demande de l'aide à un proche (famille, ami, voisin) ou à un professionnel de santé.

Je ne secoue jamais mon bébé, c'est dangereux pour lui.

Les professionnels de PMI sont à votre disposition pour répondre à vos questions.

Je trouve ma MDM sur : www.grandlyon.com/mdm

QUAND CONSULTER ?

Avant 3 mois, je fais examiner rapidement mon bébé s'il :

- a de la fièvre (température rectale supérieure à 38°C) je le découvre et lui donne à boire plus souvent,
- a la diarrhée (selles brutalement plus liquides et plus nombreuses que d'habitude),
- est gêné pour respirer,
- a un comportement inhabituel.

SUIVI MEDICAL

- Son suivi médical doit être assuré par le pédiatre ou le médecin généraliste de mon choix, en cabinet privé ou en PMI.
- Les professionnel-le-s de santé de la PMI sont à ma disposition pour répondre à toutes mes questions sur la santé, le développement de mon enfant. Ils peuvent me proposer une rencontre ou je peux les contacter directement.



Je retrouve des conseils détaillés dans le carnet de santé de mon enfant.

la métropole
GRAND LYON

Métropole de Lyon

20, rue du Lac - CS 33569

69505 Lyon Cedex 03

Tél : 04 78 63 40 40

www.grandlyon.com