



GUIDE DU JEUNE PARENT

PÉDIATRIE





COUCHAGE



Recommandations pour le couchage en toute sécurité



Laisser bébé
sur le dos



Pas de
couverture



Pas de
doudou



Ni tour de lit,
ni oreiller



Seule
la gigoteuse
est autorisée



Température
de la
chambre
de 18° à 20°C

Supports de prévention
de la mort inattendue
du nourrisson
Naitre et vivre.





TRANSPORT SÉCURITÉ ROUTIÈRE



Désactiver l'air bag
en cas d'installation
du siège auto
à l'avant



Catégorie du siège auto
adapté Groupe 0/1
(jusqu'à 18 KG)



Mettre le siège auto
dos à la route le plus longtemps
possible en fonction
de la taille de votre enfant
(jusqu'à 4 ans dans l'idéal)



Ne pas mettre
de manteau en voiture
(le manteau gêne le bon
placement de la ceinture)



SORTIES / PROMENADES



Le bébé peut être sorti
dès les premiers jours



Le bébé doit être habillé
en fonction du temps



Éviter les lieux publics fermés
(grandes surfaces, supermarchés...)



CONSEILS BAIN



Recommandations pour le bain en toute sécurité



Température de la pièce de 22° à 25°C.
Éviter les courants d'air



Eau
(pas plus de 37°C)



Préparer toutes les affaires avant le bain



Prévoir une serviette sèche pour la sortie du bain



Ne pas laisser bébé seul sur la table à langer ni dans le bain



Laver du plus propre au plus sale (tête, corps, sexe)



Sécher rapidement bébé (attention aux plis du cou, des aisselles, du genou)



Habiller rapidement l'enfant



ENVIRONNEMENT



Conserver la pièce à une température située entre 18 et 20°C



Aérer la chambre 2x 15min par jour



Un environnement tabagique est dangereux pour le bébé

- Il ne faut pas fumer en présence du bébé (maison, voiture...).
- Ne pas oublier que le bébé, s'il se trouve dans un environnement enfumé, absorbe la fumée de cigarette qui est toxique, et qui favorise les otites et les bronchites à répétition.
- Lavez-vous les mains après avoir fumé.



SUIVI DU POIDS

À la fin de prise en charge en HAD, vous pouvez peser bébé en PMI ou chez une sage-femme libérale. Au 1^{er} mois de bébé, consultez un médecin ou un pédiatre pour son suivi, puis tous les mois jusqu'à ses 6 mois.



ALLAITEMENT

Vous trouverez toutes les réponses à vos questions concernant l'allaitement auprès des professionnels Grandir Nature : www.grandir-nature.com

PLEURS DE BÉBÉ



Les pleurs du jeune nourrisson sont plus fréquents et augmentent progressivement au cours des deux premiers mois, en particulier le soir. Ils constituent chez les nourrissons un comportement normal, et parfois un simple moyen d'interaction avec le monde.

Pour des parents, les pleurs peuvent-être déstabilisants d'autant qu'ils semblent parfois sans cause apparente.

Ne culpabilisez pas, il n'y pas de recette miracle ! Ce que vous faites pour tenter de l'apaiser (le cajoler, le bercer, ...) lui est bénéfique...même s'il continue à pleurer... simplement parce qu'il n'a pas encore fini !



NE RESTEZ JAMAIS SEUL(E) FACE À DES DIFFICULTES AVEC VOTRE BÉBÉ

Si vous vous sentez dépassé, fatigué ou à bout de nerf : poser votre enfant en sécurité dans son berceau (à plat, sur le dos!), et demander du relais à votre entourage. Si vous vous sentez durablement submergé(e) par ces situations, vous avez besoin d'un soutien ! **Parlez-en à un soignant.**

NE SECOUEZ JAMAIS UN BÉBÉ

Un geste trop brusque peut avoir des conséquences irréversibles chez votre enfant.

HYPERTHERMIE DU NOUVEAU-NÉ



En cas de température supérieure à 38° chez un bébé :

- avant 6 mois : consulter rapidement et en urgence un pédiatre ou les urgences pédiatriques.
Pas d'automédication avant 6 mois.
- après 6 mois : donner une dose poids de doliprane, découvrir l'enfant, recontrôler dans l'heure, et si la température ne descend pas, consulter en urgence.

PRÉVENTION BRONCHIOLITE



Si votre enfant a le nez qui coule : faire des lavages de nez plusieurs fois par jour avant les repas avec du sérum physiologique.

Faire attention aux signes de détresses respiratoires :

- battements ailes du nez à chaque inspiration,
- bébé a du mal à respirer (*respiration sifflante*),
boit difficilement son lait, a une toux sèche
qui devient de plus en plus grasse,
- fièvre modérée.



Ce guide vous est offert par les équipes pédiatriques Humensia

Parce que chaque parent mérite d'être soutenu dans cette grande aventure qu'est la parentalité, nos équipes sont à vos côtés !

Avec Humensia, bénéficiez de services dédiés aux familles :

Soutien à la parentalité

- Aide dans l'organisation du quotidien, dans la réalisation de tâches matérielles ou dans l'accompagnement de votre rôle éducatif.

- Eure-et-Loir (28)
et Indre et Loire (37)



Hospitalisation à Domicile Pédiatrique (HAD)

- Prise en charge médicale à domicile, respectueuse des besoins de votre enfant et de votre vie de famille.

- Eure-et-Loir (28)
et Loiret (45)



Plus d'infos
sur [humensia.org](https://www.humensia.org)