



MON GUIDE DU RETOUR À LA MAISON AVEC BÉBÉ



Préparer votre retour à la maison

PENDANT LE SÉJOUR EN MATERNITÉ

Déclaration de naissance

A faire auprès de l'état civil de la mairie de Brignoles dans les 5 jours ouvrables suivant la naissance du bébé.

Se munir :

- des pièces d'identité des parents
- de l'acte de reconnaissance anticipée pour les couples non mariés
- du livret de famille
- d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois

Penser à prendre RDV auprès de la mairie au 04 94 86 22 00

RETOUR À DOMICILE

PRENEZ RENDEZ-VOUS POUR

Vous et votre bébé :

suivi à domicile idéalement dans les 24 à 48h après votre sortie, par une sage-femme libérale ou la PMI

Votre bébé :

1er examen entre 6 et 10 jours auprès d'un pédiatre, d'un médecin en ville, en PMI ou à la maternité (Rdv au 04.94.72.67.55)

Vous :

consultation post-natale 6 semaines après l'accouchement avec le professionnel qui a suivi votre grossesse

Lors de ce RDV, le professionnel déterminera si vous avez besoin ou non de rééducation du périnée

VOS DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Envoyer au plus vite l'acte de naissance de l'enfant à :

- Votre caisse d'assurance maladie
- les impôts
- l'employeur

Mettre à jour votre carte vitale

Quand et pourquoi consulter ?

Quand consulter en urgence pour maman ?

Saignements pertes Saignements abondants
Pertes malodorantes

Température > 38°5
Frissons - Courbatures

Cicatrice Rouge - Douleur
Écoulements

Urines Brûlures - Douleurs
Difficultés à uriner

Jambes Rouges et gonflées
Douleur

Seins Rouges
Très douloureux

Moral Tristesse - Fatigue
Angoisse - Énervement

Quand consulter en urgence pour bébé ?

Respiration Difficultés à respirer
Bruit inhabituel

Peau Lèvres ou ongles bleus
Jaunisse

Température $\geq 38^\circ$
 $\leq 36^\circ$

Comportement Trop sage
Ne réclame pas à manger
Pleure beaucoup
Impossible à consoler

Alimentation Boit moins de 6 fois/jour
Vomit souvent de grandes
quantités

Transit Pas de selles (caca) > 36h
Selles décolorées,
blanches
Diarrhée (selles liquides
fréquentes)
Pas d'urines (pipi) < 3
changes



Sage-femme de la maternité (après 14h) : 04 94 72 66 54
si appel **URGENT** contacter le 112 ou le 15

Le Secrétariat : 04 94 72 67 55

L'Assistante Sociale : 04 94 72 46 21

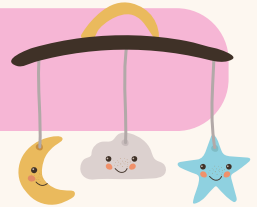
La Psychologue Mme Caroline SIAU DELL'ANTONIA : 06 30 55 48 78

Informations utiles concernant votre bébé

Recommandations générales

- Il est recommandé de bien se laver les mains à chaque fois que l'on s'occupe de bébé : avant et après le change, avant de le nourrir, et avant de le prendre dans les bras...
- Ne jamais laisser un bébé seul dans une maison, dans une voiture, dans son bain, sur une table à langer ou en présence d'animaux.
- Ne lui donnez pas de médicaments sans avis médical

COUCHAGE ET SOMMEIL



Position de couchage

Afin de diminuer le risque de mort inattendue du nourrisson

- On couche le bébé sur le dos (même lorsqu'il régurgite)
- Dans une chambre entre 18° et 20° C
- Si besoin, le bébé sera couvert d'une gigoteuse ou turbulette avec une épaisseur adaptée à la saison
- Dans un lit à barreaux avec un matelas ferme, adapté aux dimensions du lit
- Sans oreiller, ni couverture, ni couette, ni tour de lit, ni peluche
- Il dort dans votre chambre **les 6 premiers mois** (Recommandations de l'OMS)
- Éviter les attaches-tétines
- Penser à bien aérer la chambre au moins 2 fois par jour

Informations utiles concernant votre bébé

LES PLEURS DE BÉBÉ



Tous les bébés pleurent, et cela est bien normal puisque c'est leur **seule** façon de s'exprimer pendant les premières semaines ! Les pleurs se produisent pratiquement tous les jours, souvent le soir, et tous les efforts pour le calmer demeurent parfois inefficaces.

Il n'a pas forcément faim, et ce n'est pas un caprice, il a juste besoin de votre présence.

C'est sa seule façon de s'exprimer et de dire que :

- il a besoin d'un câlin
- sa couche est pleine,
- pour se sentir en sécurité,
- il a trop chaud ou trop froid,
- ...
- il y a trop de bruit ou de lumière,
- il y a trop de monde,
- il a sommeil,
- il a un besoin de succion,

Plusieurs solutions existent : le porter, le masser, l'installer dans des positions de confort, le bercer avec une musique douce, lui raconter une histoire, s'aérer en allant se promener avec lui (avec porte-bébé adapté à son âge, écharpe de portage ou poussette)...

N'hésitez pas à en parler, demandez de l'aide le temps de vous reposer et ne restez pas isolé.e.

Ne JAMAIS secouer un bébé :



Les pleurs d'un bébé peuvent être fatiguant, angoissants ou exaspérants. Si vous ressentez ces sentiments, si vous êtes seul, il est important de se mettre en retrait. Mieux vaut le laisser pleurer que de le secouer ! Alors posez le en sécurité dans son berceau et faite une pause !

Informations utiles concernant votre bébé

ENVIRONNEMENT DE BÉBÉ

Sorties en dehors du domicile

Un bébé peut être sorti dès les 1ers jours.

La promenade en landau ou porte-bébé physiologique permet à bébé d'élargir son environnement et de s'aérer.

Néanmoins, évitez les lieux publics clos où il pourra se trouver en contact avec des personnes contagieuses. (cafés, bars, restaurants, centres commerciaux)

De même, au sein de l'entourage, évitez les contacts avec les personnes qui ont un rhume ou une bronchite.

Pour tous les trajets en voiture, l'enfant doit être attaché dans un dispositif adapté à son âge (lit-nacelle ou siège auto «dos» à la route).

Protégez bien votre enfant du soleil et en cas de forte chaleur, veillez à bien l'hydrater.



Le «cosy» ou coque de transport est un moyen de transport et non un lieu de sommeil (risque de malaise et d'aplatissement de la tête)



Attention à l'air que bébé respire

Évitez de faire des travaux de rénovation dans la chambre de bébé : des substances chimiques peuvent se dégager des peintures, des colles ou des vernis des murs ou des meubles neufs.

Évitez la moquette et les tapis qui retiennent les poussières et les acariens.

Pour l'entretien de la chambre, il est préférable d'utiliser des produits naturels avec un "Eco-label". Évitez les bombes aérosols, les vaporisateurs... Évitez les insecticides et les parfums d'ambiance.

Éviter de couvrir le landeau ou la poussette avec un linge quand il y a du soleil.

Penser à ne pas mettre bébé en plein soleil.

Aérez la chambre au moins 2 fois tous les jours !

Le cerveau des bébés n'aime pas les ondes

A proximité du bébé, pensez à mettre votre téléphone en mode avion.



Tabac

Un environnement tabagique est dangereux.

Il ne faut pas fumer dans les lieux de vie de votre enfant (maison, voiture...) et encore moins en sa présence. Exposé à la fumée de cigarette, le bébé se retrouve à risque d'asthme, d'otites, de bronchites à répétition et de Mort Inattendue du nourrisson.

L'arrivée d'un nouveau-né est une belle motivation pour arrêter de fumer : si vous le souhaitez vous pouvez demander à rencontrer Mégane, une Sage-femme spécialisée pour vous accompagner.

Informations utiles concernant votre bébé

COMMENT HABILLER BÉBÉ ?



Votre bébé doit toujours avoir une épaisseur de plus que vous!

| | |
|---|--|
|  <p>27°C ET PLUS</p> |  <p>Couche-culotte</p> |
|  <p>26°C</p> |  <p>Body manches courtes</p> |
|  <p>24-25°C</p> |  <p>Body manches courtes</p>  <p>Gigoteuse légère</p> |
|  <p>22-23°C</p> |  <p>Pyjama léger</p>  <p>Gigoteuse légère</p> |
|  <p>20-21°C</p> |  <p>Body manches courtes</p>  <p>Pyjama</p>  <p>Gigoteuse ouatmée</p> |
|  <p>18-19°C</p> |  <p>Body manches longues</p>  <p>Pyjama</p>  <p>Gigoteuse ouatmée</p> |
|  <p>16-17°C</p> |  <p>Body manches longues</p>  <p>Pyjama</p>  <p>Gigoteuse ouatmée</p>  <p>Chaussettes</p> |
|  <p>MOINS DE 16°C</p> |  <p>Body manches longues</p>  <p>Pyjama</p>  <p>Gigoteuse ouatmée</p>  <p>Chaussettes</p>  <p>Bonnet</p>  <p>Gants</p> |

Informations utiles concernant votre bébé

LES SOINS COURANTS DE BÉBÉ

Bain

Le bain est une excellente source de plaisir et de communication avec son enfant. La température du bain doit être à 37°C. (Vérifier avec un thermomètre de bain)
La durée du bain, courte au départ, pourra augmenter avec l'âge de l'enfant.
Il n'est pas indispensable de donner le bain tous les jours.



Déroulement du bain :

Préparez tout le nécessaire de toilette, utilisez un savon sans colorant ni parfum, qui sert au corps et aux cheveux.

Pensez toujours à bien rincer et à bien sécher les plis de la peau.

Soin du visage

Les soins du visage se font le plus souvent à l'eau. Il est conseillé de faire chaque jour le soins des yeux, du nez ou des oreilles. Réalisez un lavage de nez seulement si l'enfant est enrhumé.



Change

Le change peut se faire avant ou après le repas du bébé, et plus si nécessaire. Lavez les jesses et les organes génitaux à l'eau puis bien sécher en tamponnant.

Évitez au quotidien les lingettes imprégnées et les assouplissants pour la lessive.

Si les jesses et les organes génitaux du bébé sont rouges, les changes doivent être plus fréquents, et si besoin, une crème protectrice peut y être appliquée après avoir demandé avis à votre sage-femme ou votre pédiatre

- Chez la petite fille, la vulve est nettoyée en écartant les plis des grandes lèvres du haut vers le bas.
- Chez le petit garçon, inutile de chercher à décalotter la verge.

Ongles

Les ongles sont souples. Pour éviter que bébé ne se griffe, on peut les limer avec une lime à ongle en carton, ou utiliser des ciseaux à bouts ronds à partir d'un mois, en évitant de les couper trop courts. Il vaut mieux éviter de mettre des mouffles.

Informations utiles concernant votre bébé

LES SOINS COURANTS DE BÉBÉ

Cordon ombilical

Les soins du cordon sont à continuer au retour à domicile au moins une fois par jour, tant qu'il n'est pas tombé, et à chaque fois qu'il est sale.

Le cordon se détache entre 5 et 15 jours et il faudra alors poursuivre les soins minimum une fois par jour jusqu'à complète cicatrisation. Si l'ombilic est rouge, coule ou sent mauvais il faut venir consulter

Poids



Vérifiez le poids du bébé au moins une fois dans la première semaine suivant la sortie, de préférence par un professionnel (médecin, pédiatre, sage-femme).

Qu'il soit nourri au sein ou au biberon, il est inutile de peser bébé tous les jours.

BIEN-ÊTRE DE BÉBÉ

Rythme du sommeil de bébé



Un bébé dort en moyenne 18 à 20h par 24h.

Chaque enfant a son propre rythme (sommeil lent, sommeil agité).

- Sommeil lent (ou profond)** : c'est la phase durant laquelle bébé dort profondément et sa respiration est plus régulière. Il ne réagit pas si on parle près de lui ou si on le caresse doucement.
- Sommeil agité (ou léger)** : cette phase se repère facilement. Bébé a les paupières qui bougent, il peut bailler, émettre des bruits, sourire, pleurer, remuer ses membres, têter dans le vide. On a l'impression qu'il est sur le point de se réveiller.

Besoin d'attachement

Pour grandir, un enfant doit développer un lien de confiance envers une ou plusieurs personnes qui sont sensibles à ses besoins et le rassurent quand il a peur.

- Prenez-le souvent dans vos bras et, tout particulièrement quand il pleure.
- Prenez le temps de jouer et de parler avec lui.
- Apprenez à le connaître et à tenir compte de sa façon d'être.

Informations utiles concernant votre bébé

PRÉVENTION BRONCHIOLITE

COMMENT DIMINUER LE RISQUE DE BRONCHIOLITE ?



En se lavant les mains pendant 30 secondes, avec de l'eau et du savon avant et après un change et avant tétée, câlins, biberon, repas, etc. ou en utilisant une solution hydroalcoolique s'il n'est pas possible de se laver les mains.



En évitant d'emmener son enfant dans les endroits publics confinés (transports en commun, centres commerciaux, etc.) où il risquerait d'être en contact avec des personnes enrhumées.



En ne partageant pas les biberons, sucettes ou couverts non lavés.



En lavant régulièrement jouets et "doudous".



En aérant régulièrement l'ensemble du logement.



En ne fumant pas à côté des bébés et des enfants.

Des traitements préventifs existent, parlez-en à votre médecin.

EN CAS DE RHUME, TOUX OU FIÈVRE :



Se couvrir la bouche, quand on tousse ou éternue, avec le coude ou la manche.



Porter un masque quand on s'occupe de son bébé.



Éviter d'embrasser le bébé sur le visage et sur les mains.

Informations utiles concernant votre bébé

PRÉVENTION BRONCHIOLITE

LA BRONCHIOLITE QU'EST-CE QUE C'EST ?

La bronchiolite est une maladie respiratoire très fréquente chez les nourrissons et les enfants de moins de deux ans.

Elle est due le plus souvent à un virus appelé Virus Respiratoire Syncytial (VRS) qui touche les petites bronches.

La bronchiolite débute par un simple rhume (nez bouché ou qui coule) et l'enfant tousse un peu. Puis, la toux est plus fréquente, la respiration peut devenir sifflante.

L'enfant peut être gêné pour respirer et avoir du mal à manger et à dormir. Il peut avoir de la fièvre.

Dans la majorité des cas, la bronchiolite guérit spontanément au bout de 5 à 10 jours mais la toux peut persister pendant 2 à 4 semaines.



Bronches

Bronchioles

Votre enfant a moins de 3 mois, soyez particulièrement vigilant.

COMMENT LE VIRUS SE TRANSMET-IL ?

La bronchiolite est une maladie très contagieuse.

Les adultes et les grands enfants qui sont porteurs du virus respiratoire syncytial n'ont habituellement aucun signe ou ont un simple rhume. Ainsi, beaucoup de personnes transportent le virus et sont contagieuses sans le savoir.

- ▶ Le virus se transmet facilement d'une personne à une autre par la salive, la toux et les éternuements.
- ▶ Le virus peut rester sur les mains et les objets (comme sur les jouets, les tétines, les "doudous").

QUELS SONT LES BONS GESTES SI L'ENFANT EST MALADE ?

- ▶ Suivre les soins et les traitements prescrits par le médecin.
- ▶ Lui nettoyer le nez au moins 6 fois par jour avec du sérum physiologique, en particulier avant de lui donner à boire ou à manger.
- ▶ Lui donner régulièrement de l'eau à boire pour éviter la déshydratation.
- ▶ Fractionner ses repas (lui donner à manger plus souvent et en plus petites quantités).
- ▶ Bien aérer toutes les pièces du logement (particulièrement la pièce où il dort).
- ▶ Ne pas trop le couvrir.
- ▶ Continuer à le coucher sur le dos à plat.
- ▶ Ne jamais fumer près de lui.

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.



À QUEL MOMENT FAUT-IL S'INQUIÉTER ?

Si votre enfant est gêné pour respirer ou s'il a des difficultés pour manger ou téter, consultez rapidement votre médecin habituel.

Il examinera votre enfant à la recherche de signes de gravité et prescrira les soins nécessaires. Dans certains cas, des séances de kinésithérapie respiratoire pourront être prescrites. L'hospitalisation est très rarement nécessaire.

Il est préférable de contacter rapidement le 15 si l'enfant se trouve dans un des cas suivants :

- ▶ Il est âgé de moins de six semaines.
- ▶ Il s'agit d'un ancien prématuré âgé de moins de trois mois.
- ▶ Il a déjà une maladie respiratoire ou cardiaque identifiée.
- ▶ Il boit moins de la moitié de ses biberons à trois repas consécutifs.
- ▶ Il vomit systématiquement.
- ▶ Il dort en permanence, ou au contraire, pleure de manière inhabituelle et ne peut s'endormir.

En cas de symptômes, j'appelle d'abord mon médecin. S'il n'est pas disponible je compose le 15 avant de me rendre aux urgences.

LE CARNET DE SANTÉ

Le carnet de santé doit suivre le bébé partout (week-end, vacances, mode de garde, grands-parents...).

Le carnet de santé du bébé propose une multitude de conseils et de renseignements. En dehors de vous, seul un professionnel de santé peut le consulter.

Informations utiles vous concernant

Vous vous sentez fatiguée

Après l'accouchement, vous pouvez ressentir le «baby blues» ou une petite «déprime» du postpartum, lié au bouleversement hormonal de l'accouchement : pleurs inexplicables, angoisse, troubles de l'humeur, sentiment d'incompétence...

Ce que vous ressentez est tout à fait normal, ne vous inquiétez pas. Ce sentiment touche la majorité des jeunes mamans, ce n'est pas une maladie. Il ne dure généralement que quelques jours et s'estompe tout seul avec le temps.

Si à cet état s'ajoute une perte d'appétit, ou des insomnies, ou s'il perdure trop longtemps, parlez-en à un médecin ou une sage-femme.

Comment garder mon bien-être émotionnel ?

Après un accouchement, votre bien-être émotionnel est important pour vivre votre maternité dans la joie. Le repos est nécessaire pour récupérer sur le plan physique comme sur le plan émotionnel. Profitez de tous les moments où votre bébé dort, où vous êtes avec votre partenaire, pour vous reposer. Donnez-vous du temps pour vous adapter à votre nouveau rôle de mère et vous habituer à ce changement de vie. Une bonne communication avec votre partenaire aide à mieux comprendre ce que chacun vit et à le respecter.

Saignements, retour de couches

Les saignements seront un peu plus abondants que vos règles, durant les 3 premiers jours après l'accouchement, puis diminueront progressivement jusqu'à la fin de la 1ère semaine.

La durée totale des saignements se situe entre une et trois semaines après l'accouchement.

Le retour de couches (réapparition des règles) a lieu en moyenne 6 à 8 semaines après la date de votre accouchement. En cas d'allaitement maternel, il survient plus tardivement et de manière très aléatoire, le plus souvent au début du sevrage ou à l'arrêt total de l'allaitement.

Contraception - Sexualité

La sexualité peut reprendre dès que le couple le désire. Sachez que le périnée reste sensible et qu'une sécheresse vaginale est possible les 2 premiers mois. Attention ! Il existe un risque d'ovulation avant le retour des règles. Différentes contraceptions sont possibles :

- pilule,
- stérilet,
- implant,
- préservatif...

N'hésitez pas à en parler avec la sage-femme ou le médecin pour choisir ensemble celle qui vous convient le mieux.

Informations utiles vous concernant

Suivi post-natal de la mère

La visite post-natale pour la mère est obligatoire et doit avoir lieu 6 à 8 semaines après la date de l'accouchement avec votre gynécologue, votre médecin traitant ou votre sage-femme. Il est conseillé à toute femme d'avoir un suivi gynécologique régulier (une consultation par an) auprès d'un.e gynécologue, généraliste ou sage-femme.

En complément du suivi, vous pouvez bénéficier d'un entretien postnatal et de séances postnatales pris en charge par l'assurance maladie.

Les cicatrices

La cicatrice de césarienne ne nécessite pas de soins particuliers. Bien sécher après la douche. Même si l'aspect de votre cicatrice est satisfaisant, il est normal que des tiraillements persistent.

Épisiotomie ou déchirure : les fils sont en général résorbables. Ils disparaissent entre 8 à 10 jours environ, parfois un peu plus. Après le retour à la maison, une toilette avec un savon doux matin et soir pendant une quinzaine de jours suffit. On peut considérer que l'épisiotomie est cicatrisée après environ 15 jours.

Sport et bain

La reprise d'une activité sportive peut être envisagée dès que vous vous sentez prête, il est néanmoins préférable d'attendre la rééducation du périnée avant de porter des charges lourdes ou de faire du sport intense .

La piscine et les bains de mer sont à éviter durant un mois après l'accouchement, afin de prévenir les risques d'infection.

Couper la montée de lait

L'allaitement n'est pas une obligation.

En cas de montée de lait non désirée, pour que la lactation cesse relativement rapidement, sans entraîner trop de désagréments pour la mère, il est possible de recourir à plusieurs méthodes :

- Appliquer sur la poitrine des lingettes chaudes pour exprimer le lait, puis froides pour décongestionner les seins ;
- Prendre des médicaments contre la douleur, si besoin ;
- Des cataplasmes d'argile verte pour réduire la congestion ;
- L'utilisation de plantes qui stoppent la lactation, comme la menthe, le chou, le cerfeuil, la sauge ou le persil ;

Parlez en avec votre sage-femme !

Informations utiles vous concernant

Comment bien recueillir, conserver et transporter le lait maternel en toute sécurité

L'allaitement au sein est la solution la plus facile et la plus sûre. En cas d'impossibilité d'allaiter directement, voici les précautions à respecter.



Premiers gestes recommandés :

douche et change de sous-vêtements quotidiennement.

Les méthodes de recueil (tire-lait manuel ou électrique, expression manuelle) peuvent vous être expliquées à la maternité, dans les centres de la protection maternelle et infantile (PMI), par votre médecin ou auprès d'une association.

Nettoyage du matériel

- Avant la première utilisation :
 - lavez à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle, le biberon¹ et ses accessoires, ainsi que le tire-lait,
 - rincez bien,
 - **laissez sécher sans essuyer.**
- Après utilisation :
 - videz le biberon,
 - rincez au robinet à l'eau froide puis
 - plongez le biberon et ses accessoires dans de l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle,
 - nettoyez le biberon avec un goupillon² et rincez.

Le tire-lait doit être rincé sous le robinet

d'eau froide puis plongé avec le biberon dans l'eau chaude, **laissez sécher sans essuyer.**

Si vous possédez un lave-vaisselle, lavez tous les accessoires **en utilisant un cycle complet à 65 °C, à l'exception des tétines en caoutchouc**

Recueil du lait

- Lavez-vous soigneusement les mains.
- Installez-vous dans un endroit propre.
- Posez le biberon et le tire-lait sur un plan de travail bien nettoyé.
- Tirez votre lait de l'un ou des deux seins selon le besoin.

¹ biberon, tasse ou autre récipient.

² brosse allongée réservée au nettoyage du biberon

Conservation du lait

- Si le volume souhaité de lait est recueilli en une seule fois, fermez le biberon avec le couvercle étanche.
- Si le volume souhaité de lait est recueilli en plusieurs étapes, ne versez pas le lait tiré tiède directement dans le biberon déjà réfrigéré mais refroidissez ce nouveau biberon au réfrigérateur puis versez son contenu dans le biberon de conservation.

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



Ajoutez le nom et le prénom de l'enfant, si le lait doit être donné en dehors du domicile (ex. : crèche).

Le biberon doit être stocké au réfrigérateur à une température de + 4 °C immédiatement après le recueil du lait.

Vérifiez la température de votre réfrigérateur. Ne conservez pas le

lait dans la porte du réfrigérateur – qui n'est pas assez froide.

Le lait doit être consommé dans les 48 heures après le premier recueil.



Un réfrigérateur doit être nettoyé une fois par mois.

Congélation

Si le lait maternel doit être conservé plus de 48 heures, congelez-le à -18°C .



- Vérifiez la température de votre congélateur (-18°C).
- Ne stockez pas le lait au freezer ou dans le compartiment à glaçons.
- Veillez à ne remplir le biberon qu'aux trois quarts.
- Le lait ainsi stocké peut être

conservé pendant 4 mois au congélateur (-18°C).

Pour le décongeler, placez-le au réfrigérateur **au moins 6 heures avant l'heure prévue pour la consommation.**

Le lait ainsi décongélé doit être conservé au réfrigérateur et consommé dans les 24 heures, **sinon il doit être jeté.**

Le lait décongélé ne doit **pas être recongelé.** Il ne faut pas ajouter de lait fraîchement recueilli à un biberon de lait congelé.

Réchauffage



● Faites tiédir le lait en plaçant le biberon au bain-marie, dans une casserole ou un chauffe-biberon.

Ne réchauffez pas le biberon à l'aide d'un four à micro-ondes. Attention aux brûlures.

- Si le lait est **réchauffé**, il doit être consommé dans la **demi-heure**.
- Si le lait est à **température ambiante**, il doit être bu dans **l'heure**.
- Vérifiez la température du lait en versant quelques gouttes sur la face interne de votre avant-bras.
- Tout reste de biberon préparé non consommé doit être jeté.

Transport

Si nécessaire, transportez le biberon de lait maternel froid dans une glacière ou dans un sac isotherme avec un pack de réfrigération.

N'excédez pas 1 heure de transport. Le lait doit être replacé dans le réfrigérateur à 4°C à l'arrivée.

Comment bien préparer et transporter le lait infantile en toute sécurité

Si vous n'allaitez pas, voici les précautions à respecter pour préparer un biberon de lait*. Important : ne pas préparer le biberon de votre bébé à l'avance.



*préparation pour nourrisson en poudre

Nettoyage du matériel

Avant toute manipulation, lavez-vous soigneusement les mains.

- Avant la première utilisation :
 - lavez à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle, le biberon¹ et ses accessoires,
 - rincez bien,
 - **laissez sécher sans essuyer.**
- Après utilisation :
 - videz le biberon,
 - rincez le biberon et ses accessoires à l'eau froide,
 - plongez le biberon et ses accessoires dans de l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle,
 - nettoyez le biberon avec un goupillon² et rincez,
 - **laissez sécher sans essuyer.**

Un nettoyage soigneux et un égouttage suffisent. Il n'est pas indispensable de stériliser le biberon.

Si vous possédez un lave-vaisselle, lavez tous les accessoires en utilisant un cycle complet à 65 °C, à l'exception des tétines en caoutchouc.

Eau

Pour reconstituer du lait à partir de poudre, l'eau du robinet convient³ sauf si elle est adoucie ou filtrée à domicile.

Toutefois :

- utilisez seulement l'eau froide (attention à la position du mélangeur),
- laissez couler l'eau 1 à 2 minutes si vous n'avez pas utilisé votre robinet récemment. Dans le cas contraire, 3 secondes suffisent.

Si votre robinet est équipé d'un diffuseur à son extrémité, pensez à le détartrer régulièrement : dévissez le diffuseur et placez-le dans un verre de vinaigre blanc.



En cas d'utilisation d'eau en bouteille, assurez-vous qu'elle convienne à l'alimentation des nourrissons. N'utilisez pas d'eau en bouteille si elle est ouverte depuis plus de 24 heures.

¹ biberon, tasse ou autre récipient.

² brosse allongée réservée au nettoyage du biberon.

Attention ! Des informations sur la qualité de l'eau sont disponibles auprès de votre mairie.

Reconstitution du lait

- Lavez-vous soigneusement les mains.
- Installez-vous dans un endroit propre.
- Posez le biberon sur un plan de travail bien nettoyé.
- Reportez-vous aux indications sur la boîte de lait pour déterminer les quantités d'eau et de poudre nécessaire.



La mesurette doit être bien arasée.

- Agitez bien pour éviter les grumeaux.

Respectez le dosage :
une mesurette de poudre
arasée pour 30 ml d'eau.

Transport

Ne préparez pas à l'avance le biberon.

Au besoin, transportez un biberon d'eau et la poudre séparément et mélangez juste avant consommation par le bébé.

Un réfrigérateur doit être nettoyé
une fois par mois.

Réchauffage

Le biberon peut être donné à température ambiante.

Si besoin :

- Faites tiédir le biberon au bain-marie dans une casserole ou dans un chauffe-biberon.
- Ne réchauffez pas le biberon à l'aide d'un four à micro-ondes. **Attention aux brûlures !**
- Agitez le biberon, vérifiez la température du lait en versant quelques gouttes sur la face interne de votre avant-bras.
- Si le lait est **réchauffé** il doit être consommé dans la **demi-heure**.
- Si le lait est à **température ambiante** il doit être bu dans **l'heure**.



Associations, lieux d'accueils, PM I

Allaitement Votre

"Soutenir, Informer, Accompagner l'allaitement"

Téléphone : 06 25 91 03 46 (*soutien téléphonique 7j/7*)

Mail : contact@allaitementvotre-var.org

Site internet : www.allaitementvotre-var.org

Ateliers allaitement

- **Brignoles** : 2ème vendredi du mois à 18h30
- **Draguignan** : 4ème vendredi du mois à 18h30

Tous les ateliers sont gratuits

LIEUX D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS

Les petites bretelles

Téléphone : 06 07 44 19 81

Mail : laep@caprovencevert.fr

Brignoles : Mercredi 9h-12h 14h-17h : Pôle petite enfance, 272 ch Bonavou
Vendredi 9h-12h 14h-17h : La maison des petits, rue pas de grain
Samedi 9h-12h 14h-17h : La maison des petits, rue pas de grain

Tourves : Mardi 9h-12h : Espace petite enfance, Av de la libération

Carces : Jeudi 9h-12h : Espace Oustaou Per Touti

Café bébé

Téléphone : 06 87 85 18 60

Mail : e.sarti@escmaximin.fr

Saint-Maximin : Mardi, Jeudi 9h-12h : 3 place de la révolution
Mercredi 10h-12h : 3 place de la révolution

Nans les pins : Mardi 9h-12h : Crèche de Nans les pins

Pourrières : Vendredi 9h-12h : en face de la crèche, quartier pauquier

Associations, lieux d'accueils, PM I

La bulle

Téléphone : 04 94 50 04 74

Le Luc : Vendredi 9h30-11h30 15h-17h : Maison de la Solidarité, La Retrache, Bat K

LAEP (Lieu d'Accueil Enfants Parents Intercommunal)

Téléphone : 06 78 13 98 46

Site internet : <http://www.provenceverdon.fr>

Barjols : 1 Lundi / 2 9h-12h : 3 centre de loisirs
Brue-Auriac : 1 Mercredi / 2 9h-12h : RAM les Magnanarelles
Ginasservis : 1 Lundi / 2 9h-12h : Salle des mariages
Rians : 1 Mercredi / 2 9h-12h : Salle de la Verrière

De la chenille au papillon

Téléphone : 06 71 84 13 99

Site internet : <http://escvaldissole.fr>

La Roquebrussanne : Lundi 9h30-11h45 : Salle du Moulin
Méounes : Mardi 9h-11h45 : Salle du Forum (route de Signes)
Néoules : Jeudi 9h20-11h45 : Centre social et culturel L. Flandrin
Forcalqueiret : 2e et 4e Vendredi du mois 9h30-11h45 : Ancienne école

La pause ThéTine

Téléphone : 06 29 22 02 92

Mail : lapausethetine@gmail.com

La Roquebrussanne : Mercredi 9h-12h 14h30-18h30 : 8 place de l'Orbitelle
1 Vendredi/2 9h-12h 14h30-18h30 : 8 place de l'Orbitelle
Samedi 9h-12h 14h30-18h30 : 8 place de l'Orbitelle

GUICHET UNIQUE RELAIS ACCUEIL PETITE ENFANCE : 04 98 05 92 85

Informations Petite enfance et Pré-inscription crèches et Assistantes maternelles

Quelques liens utiles

Les 1000 premiers jours



***Le guide de
l'allaitement maternel***



***L'allaitement
maternel***



***Le baby-blues et
la dépression du
post partum***



***Site :
Naitre à Brignoles***



***Application
bébé at home:***

