



Bon retour

Naître au  
CHU de Liège

# SOMMAIRE

## **P.03** INTRODUCTION

## **P.04** CÔTÉ MAMAN

- P.04** 1. Le retour à domicile: quelles possibilités de suivi immédiat ?
- P.06** 2. Quels conseils pour prendre soin de soi ?
- P.12** 3. Les signes d'appel nécessitant un avis médical
- P.12** 4. Les pathologies associées : quel suivi ?
- P.13** 5. L'aide à domicile après l'accouchement

## **P.14** CÔTÉ BÉBÉ

- P.14** 1. Le suivi du nouveau-né après la sortie
- P.18** 2. Les signes d'appel nécessitant un avis médical
- P.20** 3. La prévention de la mort subite du nourrisson
- P.22** 4. La prévention de la plagiocéphalie
- P.23** 5. Pourquoi ne faut-il jamais secouer un bébé ?
- P.24** 6. Quels conseils pour les soins quotidiens ?
- P.30** 7. Quelques problèmes que vous pourriez rencontrer
- P.33** 8. Le portage: un allié au quotidien
- P.33** 9. Le massage bébé

## **P.34** NUMÉROS UTILES



## INTRODUCTION

Le retour à domicile est une étape à la fois très attendue mais aussi parfois stressante pour les nouveaux parents.

L'équipe de la maternité du CHU et principalement les sages-femmes de l'ENVOL vous guideront pour vous permettre un retour serein, en toute sécurité à la maison.

La brochure "Bon retour" vous donne de nombreux conseils pour mener à bien cette nouvelle aventure.



## CÔTÉ MAMAN

### 1. Le retour à domicile : quelles possibilités de suivi immédiat ?

#### LE SÉJOUR COURT

Votre séjour à la maternité dépasse rarement 2 à 3 jours, c'est pourquoi une surveillance et parfois des soins se poursuivent à domicile. Pour cela, la maternité du CHU a mis sur pied une équipe de sages-femmes à domicile surnommée "l'Envol" qui peut se rendre chez vous 7j/7.

- **Vous vous situez dans la zone géographique de l'Envol :**

L'Envol passera d'office à votre domicile le lendemain et le surlendemain de votre retour. Son passage se fera entre 8 h et 16 h.

Si une prise en charge plus longue est nécessaire ou souhaitée, l'envol peut également poursuivre ses visites.

- **Vous vous situez hors zone Envol :**

La sage-femme indépendante de votre choix, que vous aurez contactée au préalable, se rendra chez vous selon votre arrangement.

## **SI UNE RAISON MÉDICALE EMPÊCHE LE SÉJOUR COURT**

Le suivi à domicile par l'Envol ou la sage-femme indépendante n'est alors plus une nécessité. Il est néanmoins possible de bénéficier de ce suivi à votre demande ou celle du médecin.

## **OÙ TROUVER UNE SAGE-FEMME INDÉPENDANTE ?**

- ASBL sages-femmes HEYNEN Bénédicte :  
0493/15.20.01 (7j/7 de 8h30 à 18h)
- Union Professionnelle des Sages-Femmes Belges : [www.sage-femme.be](http://www.sage-femme.be)

## **REMBOURSEMENT MUTUELLE DES CONSULTATIONS SAGE-FEMME**

Les consultations post-natales effectuées par l'envol ou une sage-femme indépendante conventionnée sont entièrement remboursées pour les 7 premiers passages. Il vous suffira de mettre à disposition une vignette de mutuelle ou, à défaut, une preuve de prise en charge par le CPAS ou FEDASILE.

Les 3 passages suivants nécessitent un justificatif de la sage-femme. Par la suite, en cas de complications ou de prolongement du suivi, il sera nécessaire de se procurer une prescription médicale justifiant la nécessité de poursuivre les soins.

Si la sage-femme indépendante n'est pas conventionnée, des honoraires supplémentaires de même que des frais de déplacement vous seront demandés.



## 2. Quels conseils pour prendre soin de soi ?

### L'ALIMENTATION ET LES VITAMINES PENDANT L'ALLAITEMENT

Votre alimentation doit être variée, équilibrée, composée au maximum d'aliments aussi naturels que possible. Aucun aliment n'est proscrit pendant l'allaitement. Durant les 2 premiers mois de vie de votre bébé ce n'est pas le moment pour commencer un régime amaigrissant. Veillez juste à ne pas "manger pour deux".

Des urines claires sont le signe que vous buvez suffisamment. Il est bon d'avoir une bouteille d'eau à côté de soi au moment de la mise au sein car c'est souvent à ce moment-là que la soif se fait ressentir.

L'alcool est absolument déconseillé et il faut éviter les excès de théine, caféine, boissons sucrées ou énergisantes. Si vous devez prendre des médicaments, renseignez-vous auprès de votre pédiatre ou à la maternité car la plupart des médicaments ingérés par la maman se retrouvent dans le lait maternel.

Si vous êtes végétalienne, un complément en vitamines B12 vous est recommandé.

En cas de reflux œsophagien chez votre bébé, une diminution de votre consommation des produits laitiers peut être bénéfique.

Si vous allaitez, continuez vos vitamines de grossesse jusqu'à l'arrêt de l'allaitement.

Si vous ressentez par ailleurs un coup de fatigue et que vous n'allaites pas, n'hésitez pas à reprendre vos vitamines pendant quelques temps.

## L'HYGIÈNE

Pendant les 6 premières semaines, votre col se referme progressivement. Durant cette période il vous est recommandé de :

- Ne pas prendre de bain, ni d'aller à la piscine. Vous pouvez prendre des douches même en cas de césarienne. Utilisez plutôt un savon à ph neutre.
- Ne pas utiliser de tampons.
- Changer régulièrement vos protections. Evitez celles avec des couches plastifiées ou parfumées.

## LES FILS D'UNE DÉCHIRURE OU D'UNE ÉPISIOTOMIE

Il est normal d'éprouver encore de la douleur, n'hésitez pas à prendre les antidouleurs qui vous ont été prescrits.

- Les fils résorbables: la vitesse de résorption varie d'une personne à l'autre. Cependant, si après 10 jours ils sont toujours présents et qu'ils vous gênent, une sage-femme ou votre gynécologue peut vous les ôter.
- Les fils non résorbables: une sage-femme ou votre gynécologue devra vous les enlever après 7 à 10 jours. N'oubliez pas de fixer un rendez-vous.

## LA CICATRICE DE CÉSARIENNE

Lors de votre séjour, vous aurez été informée quant au type de suture réalisée par votre gynécologue.

- Les fils résorbables: le temps de résorption varie d'une personne à l'autre. Ils peuvent rester présents pendant 15 à 20 jours.
- Les agrafes et les fils non résorbables: selon la prescription du gynécologue (souvent entre le 7<sup>ème</sup> et le 10<sup>ème</sup> jour), ils seront enlevés par une sage-femme, votre médecin traitant ou votre gynécologue. N'oubliez pas de fixer un rendez-vous.

## LES LOCHIES

Il s'agit des pertes de sang qui font suite à la naissance du bébé. Celles-ci peuvent durer jusqu'à 6 semaines. Ce ne sont pas des règles. La couleur et la quantité varieront au cours du temps. Elles vont devenir rosées puis brunâtres.

Vers le 10<sup>ème</sup> jour, vos pertes, qui avaient diminué, peuvent redevenir un peu plus abondantes. Cela reste normal en l'absence de caillot et d'odeur nauséabonde.

## LE RETOUR DE COUCHES

Ce terme définit le retour des règles après l'accouchement. Attention, une grossesse peut survenir avant les premières règles. Un moyen de contraception sera nécessaire si vous ne désirez pas rapidement une nouvelle grossesse.

En cas d'alimentation au biberon, cela va survenir dans les 5 à 8 semaines qui suivent la naissance.

En cas d'allaitement maternel exclusif, le retour intervient souvent 3 à 6 mois après la naissance ou 5 à 7 semaines après le sevrage.



## LA CONSULTATION POST-NATALE

Il est recommandé de prendre rendez-vous chez votre gynécologue 6 semaines après la naissance de votre bébé. Il vérifiera la normalité de l'évolution post-natale et pourra vous prescrire ou mettre en place un moyen de contraception. Il pourra également vous prescrire les séances de kinésithérapie pour la rééducation du périnée.

## LA CONTRACEPTION

Lors de votre sortie, le gynécologue vous a prescrit un moyen contraceptif.

- Si vous donnez le biberon: 3 semaines après l'accouchement vous pourrez reprendre une contraception orale ou l'utilisation d'un anneau vaginal ou d'un patch. Vous ne serez couverte qu'après 28 jours. En attendant, si nécessaire, vous pouvez utiliser les préservatifs.
- Si vous allaitez: une contraception est tout de même conseillée. 3 semaines après l'accouchement vous pourrez commencer la mini-pilule, à prendre tous les jours à la même heure et sans arrêt entre les plaquettes.

En cas d'oubli de pilule ou de rupture de préservatif vous pouvez obtenir la pilule du lendemain en pharmacie, sans ordonnance, ou gratuitement dans un planning familial. La pilule du lendemain est compatible avec l'allaitement maternel.



Si vous désirez une contraception de longue durée, que vous allaitiez ou non, le gynécologue peut :

- Vous proposer la pose d'un stérilet qui peut se faire dès la visite du postpartum si l'utérus a retrouvé son volume initial ;
- Vous placer un implant qui vous protégera pendant 3 ans.

## LA RÉÉDUCATION PÉRINÉALE, LA PRÉVENTION DE L'INCONTINENCE

Votre périnée a été soumis à rude épreuve lors de la grossesse et de l'accouchement. Il est important de le tonifier afin d'éviter les fuites d'urine persistantes et à plus long terme les descentes d'organes.

Réalisez régulièrement les exercices adaptés proposés par la kinésithérapeute lors de votre séjour.

Si vous n'avez pas rencontré la kiné pendant votre hospitalisation et que vous avez des difficultés à contrôler vos urines, n'hésitez pas à la contacter, même avant votre visite postnatale, afin que vous puissiez mettre en pratique ces exercices.

Lors de votre visite chez le gynécologue, celui-ci vous prescrira des séances de kinésithérapie postnatale. Vous avez droit à 9 séances remboursées par la mutuelle par grossesse (que vous pouvez répartir avant ou après l'accouchement). Cette rééducation doit être réalisée par une personne formée à cette technique.

## LE SPORT

Votre périnée n'étant pas assez tonique pour soutenir les organes et la vessie, il est recommandé d'attendre d'avoir terminé votre rééducation périnéale avant de reprendre le sport.

## LA SEXUALITÉ

Le col de l'utérus n'étant pas encore refermé, il faut éviter les rapports durant 4 à 6 semaines. Après cette période, reprenez votre vie sexuelle quand vous vous sentez prêt(e)s.

## LA FATIGUE

La fatigue après l'accouchement figure parmi les défis les plus difficiles de la maternité. Être de garde 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 est une véritable épreuve. Il est fondamental de se reposer, notamment lorsque votre bébé dort. Acceptez volontiers les aides qui vous sont proposées.

## LE "BABY BLUES"

Si vous êtes triste et irritable, avec de fréquentes envies de pleurer, restez calme, c'est probablement le "baby blues". Ce moment est si courant qu'il est considéré comme normal. Il est lié au bouleversement hormonal que vous subissez dans les 2 à 4 jours qui suivent l'accouchement. Il ne dure en général que quelques jours. Avec un repos suffisant et le soutien de votre famille et de vos amis, vous devriez rapidement vous sentir mieux.

Si les troubles sont plus accentués et persistent deux ou trois semaines après la naissance de bébé, consulter devient alors nécessaire afin de dépister au plus tôt une éventuelle dépression postnatale. Parlez-en avec votre sage-femme ou votre médecin. Ils pourront vous conseiller et vous proposer un accompagnement et un traitement. La psychologue attachée au service de maternité peut également vous aider si vous le souhaitez.

### 3. Les signes d'appel nécessitant un avis médical

Si vous présentez les signes suivants dans les jours ou les semaines qui suivent votre accouchement vous devez consulter :

- Pertes de sang soudainement abondantes et caillots (hormis vers le 10<sup>ème</sup> jour)
- Pertes de sang malodorantes
- Fièvre persistante au-delà de 38°C, frissons, malaise intense
- Douleur, rougeur et gonflement du mollet
- Difficultés respiratoires, douleurs dans la poitrine
- Maux de tête, troubles de la vue, nausées ou vomissements
- Cicatrice du périnée ou de l'abdomen qui suinte, gonfle, devient rouge ou qui s'ouvre
- Durcissement du sein avec présence de douleur, rougeur, chaleur et fièvre
- Baby blues persistant
- Impression d'être incapable de faire face au quotidien et de s'occuper du bébé
- Perte d'appétit

### 4. Les pathologies associées : quel suivi ?

Si vous souffriez d'une maladie particulière (hypertension, diabète, dysfonctionnement thyroïdien, ...) durant votre grossesse ou avant celle-ci, il est important de consulter votre médecin traitant ou votre spécialiste (cardiologue, endocrinologue, diabétologue, néphrologue...) dans les semaines qui suivent votre accouchement.

Il fera le point avec vous, prescrira ou adaptera le traitement si nécessaire et vous renseignera sur le suivi éventuel à mettre en place.



## 5. L'aide à domicile après l'accouchement

Votre mutuelle peut vous renseigner sur les aides possibles auxquelles vous avez droit.

Certains services apportent aux jeunes mamans qui le souhaitent un soutien momentané pour accomplir les tâches quotidiennes. Les prix sont déterminés en fonction de vos revenus et selon un barème fixé par la région wallonne. N'hésitez pas à contacter votre mutuelle.

Demandez ou acceptez également l'aide d'un proche, un repas tout fait, une manne de linge repassé, un peu de ménage ou des courses faites,... Cette aide pourra vous soulager et vous permettra de passer plus de temps avec bébé.



## CÔTÉ BÉBÉ

### 1. Le suivi du nouveau-né après la sortie

#### QUAND PRENDRE RENDEZ-VOUS AVEC SON PÉDIATRE ?

Lors de votre séjour à la maternité, c'est le pédiatre qui vous donnera le feu vert pour le retour de votre bébé à domicile.

En cas de retour précoce, le pédiatre programmera un rendez-vous de suivi rapproché avec votre pédiatre ou votre médecin traitant s'il est habitué aux sorties précoces. Si vous n'avez pas encore de médecin identifié, un rendez-vous vous sera donné au CHU.

En dehors des sorties précoces, il est vivement recommandé que chaque enfant soit revu par son médecin au cours des premières semaines. Par la suite, c'est lui qui vous proposera des rendez-vous en fonction de la nécessité et de l'âge de votre bébé.

## LES EXAMENS COMPLÉMENTAIRES ÉVENTUELS

Parfois, le pédiatre peut être amené à demander, si c'est nécessaire, des examens complémentaires pour un suivi spécifique lié à votre grossesse et/ou à vos antécédents médicaux. Il peut s'agir :

- d'une échographie
- d'une prise de sang
- d'un test auditif chez l'ORL (S'il y a des facteurs de risque ou s'il nécessite un contrôle)
- ou tout autre examen nécessaire pour le bon suivi de votre enfant.

Il peut également vous rediriger vers des spécialistes pour des rendez-vous ultérieurs en cas de besoin ou programmer une consultation de suivi.



## UN SUIVI IMMÉDIAT : POURQUOI ?

Une consultation rapide après votre sortie est indispensable pour plusieurs raisons. Notamment pour le suivi du poids et de la coloration de votre enfant, ainsi que pour effectuer un examen clinique complet indispensable en cas de retour précoce (ex: exclure un souffle cardiaque).

### A. Le suivi du poids

Suite à la perte de poids physiologique des premiers jours de vie, votre bébé va progressivement reprendre du poids. On considère généralement une période de 10 à 15 jours pour que bébé retrouve son poids de naissance. Ensuite et pendant trois mois, il va grossir d'environ 150 g par semaine. Ceci est une moyenne qui peut varier fortement d'une semaine à l'autre, et d'un enfant à l'autre, selon le poids à la naissance. Inutile de peser votre enfant tous les jours.

## B. La coloration

A partir du 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> jour votre nouveau-né peut avoir un teint jaune, il s'agit dans la plupart des cas d'un ictère physiologique (pour plus d'informations référez-vous à la brochure "Bonjour" p. 24).

Avant sa sortie de l'hôpital, votre bébé bénéficie d'une évaluation de son taux de bilirubine (responsable de l'ictère, via bilicheck ou analyse sanguine).

Il peut arriver, dans de rares cas, que la bilirubine continue à augmenter par la suite. Cela se manifeste par une augmentation de la coloration jaune de la peau et des yeux.

Que faire ? Si votre enfant vous semble jaunir, n'hésitez pas à le montrer à la sage-femme qui réalisera un prélèvement sanguin si nécessaire. Veillez à bien hydrater votre bébé (tétées fréquences ou biberons réguliers) car une bonne hydratation aide à éliminer la bilirubine.

## C. Le Guthrie ou dépistage néonatal sanguin

(voir brochure "Bonjour" p.24).

Ce test est normalement réalisé avant votre sortie, à partir de 48 h de vie. Dans les rares cas de sortie autorisée avant 48 h de vie de votre bébé, il sera effectué à domicile par la sage-femme de l'*Envol*.

Par la suite, plusieurs possibilités existent pour accompagner vos premiers pas avec bébé. Le suivi peut être réalisé par différents intervenants dont la sage-femme, le pédiatre, l'ONE ou le médecin généraliste.

## LA CONSULTATION PÉDIATRIQUE

Le pédiatre est un médecin spécialisé dans la petite enfance. Il vous propose un suivi spécifique et adapté à votre nouveau-né.

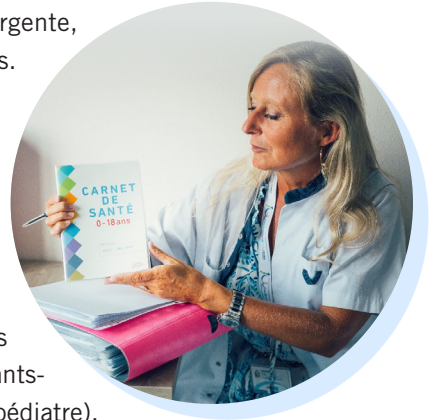
Si vous désirez faire suivre votre enfant par un pédiatre de notre hôpital, vous pouvez prendre RDV au numéro suivant : 04/323 23 23.

Le service de Pédiatrie propose également une consultation urgente sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 12h (numéro d'appel : 04/323 94 09 ou 04/323 94 07)

En dehors de ces heures, en cas de situation urgente, veuillez-vous présenter au service des Urgences.

## LE SUIVI ONE

Le programme "Naître et Grandir" de l'ONE vous propose des consultations destinées aux enfants de la naissance jusqu'à 6 ans. Vous êtes accueillis par des bénévoles, un Partenaire Enfants-Parents (PEP'S) et un médecin (généraliste ou pédiatre).



Selon un calendrier déterminé, plusieurs rendez-vous sont organisés : 15 examens entre 0 et 3 ans. Et 3 examens, par la suite, jusqu'à 6 ans. Lors de ces rendez-vous gratuits, l'équipe médico-sociale observe le développement de votre enfant, procède à différents dépistages (vue, audition, etc.) et réalise la vaccination.

La PEP'S vous propose un accompagnement personnalisé : il vous soutient et vous accompagne dans les questions relatives à l'éducation de votre enfant, aux soins à lui donner et aussi aux questions que vous pourriez vous poser sur votre rôle de parent.

Vous pouvez rencontrer le Partenaire Enfant-Parents lors de votre passage à la consultation, mais il peut également se rendre à votre domicile.

En général, la PEP'S de votre quartier vous contactera spontanément dans les 7 à 10 jours après votre retour. Si ce n'est pas le cas, n'hésitez pas à la contacter par vous-même. Le numéro se situe au début du carnet de votre enfant qui vous aura été distribué à la maternité.

## Le médecin généraliste

S'il a marqué son accord, votre médecin généraliste peut également assurer le suivi de votre enfant.

## La sage-femme

Parallèlement au suivi médical, la sage-femme de l'*Envol* (ou une sage-femme indépendante) peut effectuer plusieurs passages chez vous pour suivre le poids et l'évolution clinique de votre enfant. Elle pourra aussi vous guider pour l'alimentation de votre enfant et vous apporter toutes sortes de conseils.

Tout au long de sa croissance, les consultations régulières (ONE et médicales) vont permettre de suivre l'évolution globale de votre enfant (croissance, alimentation et développement psychomoteur). Les différents vaccins seront également administrés selon le schéma habituel.

## 2. Les signes d'appel nécessitant un avis médical

En dehors des consultations de suivi normal et régulier, il peut s'avérer nécessaire de faire appel à un médecin (généraliste ou pédiatre), voir même de se rendre immédiatement aux urgences.

**Veillez à toujours avoir sous la main un numéro où joindre de l'aide médicale :**

- Votre pédiatre
- Votre médecin traitant
- Les urgences pédiatriques du CHU Bruyères : **04/323 94 00**
- En cas d'extrême urgence, composez le **112**.

Certains symptômes sont à prendre au sérieux.

**Dans les 2 premiers mois de vie, consultez les urgences si votre bébé présente les symptômes suivants :**

- Altération de l'état général ou du teint (coloration bleue, teint pâle...)
- Somnolence inhabituelle
- Température rectale supérieure à 38°C
- Température rectale inférieure à 36°C à plusieurs reprises et qui ne remonte que très difficilement malgré vos tentatives pour réchauffer votre enfant.
- Respiration difficile, gémissements (pendant l'éveil ou le sommeil), pâleur
- Vomissements répétés, en jet, verts, refus ou difficultés à s'alimenter

**Consultez un médecin sans tarder en cas de :**

- Coloration jaune marquée sur tout le corps (plus intense qu'à la maternité)
- Selles et urines peu fréquentes (repères ONE : moins de 5 langes bien mouillés par jour et moins d'une selle par jour dans le premier mois)
- Transpiration de façon abondante pendant son sommeil (ses vêtements sont mouillés de sueur)
- Pleurs inhabituels
- Coloration bleutée des lèvres ou des mains

### 3. La prévention de la mort subite du nourrisson

C'EST QUOI?

La mort subite du nourrisson correspond à la survenue d'une mort soudaine et imprévue d'un nourrisson apparemment en bonne santé. Ces décès surviennent le plus souvent pendant le sommeil et le risque est surtout important entre 2 et 6 mois.

Les causes ne sont actuellement pas parfaitement connues et divers modèles explicatifs ont été proposés. Cependant, plusieurs facteurs de risque ont été identifiés. Il s'agit, notamment, de l'exposition au tabac en pré- et post-natal, de la position ventrale (couchage sur le ventre pendant le sommeil) et d'une température ambiante trop élevée.

QUE FAIRE?

Il existe des mesures préventives simples qui s'avèrent être efficaces pour lutter contre la mort subite. Il vous est recommandé de les suivre pendant la première année de vie de votre bébé. En plus de diminuer le risque de survenue d'une mort subite, elles protégeront la qualité du sommeil de votre enfant.

#### Dans la maison...

- Offrez à votre enfant un environnement sans fumée, évitez de fumer dans les lieux de vie de votre enfant et ne tolérez pas qu'un invité le fasse.
- La consommation d'alcool, de tabac, de cannabis et autres drogues est formellement déconseillée.
- Aérer les pièces de vie au moins une fois par jour.
- Ne laissez pas votre enfant seul en présence d'animaux domestiques.



## Pour le sommeil de votre enfant...



- Respectez le rythme de votre bébé et offrez-lui la possibilité de se reposer dans un environnement propice. Le manque de sommeil peut fragiliser sa santé.
- Il n'est pas recommandé de faire dormir votre bébé dans le même lit que vous.
- Par contre, jusqu'à l'âge de 6 mois, le partage de la chambre avec les parents est fortement conseillé et divise par 2 le risque de mort subite. Installez un lit "co-dodo" ou une nacelle à côté de votre lit.
- Couchez votre bébé sur le dos (et pas sur le ventre ni sur le côté), visage bien découvert.
- Optez pour un matelas ferme et adapté à la taille du lit, afin qu'il ne s'y enfonce pas.
- Pour les mêmes raisons, n'utilisez pas d'oreiller.
- Utilisez un sac de couchage adapté à sa taille et à la saison plutôt qu'une couverture, édredon ou couette.
- Optez pour un lit où l'espace entre les barreaux ne dépasse pas 6,5 centimètres (sans tour de lit).
- La température idéale de la chambre se situe entre 18 et 20 °C.
- Evitez de placer le lit de votre enfant près d'une source de chaleur (radiateur, fenêtre exposée au soleil).
- Ne laissez pas d'objet autour de son cou (bandana, bavoir, attache-sucette, chaîne).
- Evitez les peluches et les objets dans le lit, ne mettez pas de tour de lit.
- Interdisez la présence d'animaux dans sa chambre.
- Aérez la chambre 2 x 15 minutes par jour.

**PRISE DE  
MÉDICAMENTS...  
ATTENTION !**

- Ne donnez aucun médicament à votre enfant sans l'avis du médecin. Certains peuvent être dangereux pour votre bébé.
- Soyez vigilants aux médicaments que vous prenez en période d'allaitement. Certains pourraient passer dans votre lait et être dangereux pour votre bébé.

## 4. La prévention de la plagiocéphalie

Dormir sur le dos est essentiel pour la prévention de la mort subite du nourrisson, mais le crâne des bébés est assez mou au cours des premières semaines de vie ce qui favorise les déformations de celui-ci. On appelle cela la plagiocéphalie.

La plagiocéphalie n'est pas grave. Elle peut être facilement évitée.

### LORSQUE VOUS PLACEZ VOTRE ENFANT DANS SON LIT

- Alternez les positions de la tête.
- L'enfant doit pouvoir spontanément tourner sa tête dans toutes les directions.

L'application des mesures de prévention est plus efficace que l'utilisation du matériel de puériculture destiné à empêcher la plagiocéphalie (n'utilisez pas de coussin cale-tête, cale-bébé...)

### QUAND VOTRE BÉBÉ EST ÉVEILLÉ

- Variez ses positions lors des activités de jeu au sol : disposez ses jouets autour de lui afin de l'inciter à regarder sur les côtés.
- Favorisez la position ventrale sous surveillance et ce dès la naissance (ex : lors du change), il se musclera le cou et le dos.
- Prenez-le souvent dans vos bras pour varier les positions et diminuer l'appui sur le crâne.
- À chaque biberon ou tétée, pensez à changer de bras et à varier les positions d'allaitement : votre bébé tournera la tête pour capter votre regard.
- Limitez au maximum le temps passé dans du matériel de puériculture (transat, baby-relax, cosy...) et réservez les sièges-coques aux transports en voiture.



## 5. Pourquoi ne faut-il jamais secouer un bébé ?

Il ne faut JAMAIS secouer un bébé. Son cerveau est fragile. Sa tête est lourde. Son cou n'est pas assez musclé. Le cerveau d'un bébé bouge dans le crâne. Si le bébé est secoué, sa tête se balance rapidement d'avant en arrière et le cerveau frappe contre la boîte crânienne comme un coup de fouet. Les vaisseaux sanguins autour du cerveau se déchirent, saignent et entraînent des lésions cérébrales, avec un risque de séquelles neurologiques.

Informez toutes les personnes qui s'occupent de votre enfant quant au danger encouru par un bébé que l'on secoue.

Secouer peut tuer :

- 10 % des enfants décèdent
- près de 50 % sont handicapés à vie

Si malgré les tentatives pour calmer votre bébé, il continue à pleurer et que vous perdez patience :

- Faites une pause, respirez profondément
- Sortez de la pièce pour retrouver votre calme
- Demandez à quelqu'un de prendre le relais

S'il fait un malaise, appelez le 112, ne le secouez pas. Vos secousses risquent d'entraîner des saignements dans le cerveau.



## 6. Quels conseils pour les soins quotidiens ?

### LES ÉLIMINATIONS NORMALES

Chaque fois que vous changez votre bébé, observez ses éliminations pour vous faire une idée de leur fréquence. Elles sont le reflet d'une bonne alimentation de votre bébé.

#### Les urines

Certains bébés urinent après chaque repas. Vous pourriez retrouver des urines à chaque change. Si ce n'est pas le cas, on considère que 5 langes mouillés par 24h sont le reflet d'une bonne hydratation.

#### Les selles

Elles sont "jaune moutarde" et grumeleuses pour un bébé allaité et parfois un peu plus consistantes quand l'enfant boit du lait artificiel. Le nombre de selles par jour est variable d'un enfant à l'autre. L'enfant émet entre 3 à 6 selles par jour, mais certains ne vont à selles qu'une ou deux fois par jour (la fréquence des selles est plus importante chez les enfants allaités), cela n'est pas inquiétant si l'enfant ne présente pas de difficulté ou de douleur et que les selles restent molles. Après 1 mois, chez les enfants allaités, il peut y avoir des périodes sans selles (2 à 3 jours, cfr chapitre sur la constipation).

**Pendant restez toutefois vigilants si votre enfant émet un nombre élevé de selles liquides sur 24h, pensez à bien l'hydrater (augmenter le nombre de tétées ou de biberons), surveillez sa température et consultez un médecin rapidement.**



## LE CHANGE

Lorsque vous changez bébé, vous ne devez jamais le laisser seul sur la table à langer car il peut tomber. Gardez toujours une main sur votre bébé quand il se trouve sur la table à langer. Si vous devez vous en éloigner, même pour quelques secondes, prenez-le dans vos bras ou déposez-le dans un endroit sécurisé ou dans son lit.

Pour éviter les irritations, les couches doivent être fréquemment changées. Dès qu'il y a des selles, bien évidemment, mais aussi lorsque l'enfant a simplement uriné pour éviter toute macération et tout risque de rougeurs.

Pour nettoyer le siège de votre enfant, utilisez de préférence de l'eau chaude et du savon doux avec un gant de toilette. Ensuite, séchez bien la peau. Changez régulièrement de gant de toilette.

Le liniment oléo-calcaire (huile d'olive et eau de chaux) est une alternative pratique en cas de déplacement car il ne se rince pas. Naturel et écologique, il préserve également la peau des enfants.

Il est déconseillé d'utiliser les lingettes au quotidien, gardez les plutôt comme solution de dépannage lors de vos déplacements car elles contiennent des substances allergisantes et irritantes pour de nombreux bébés. Si vous les utilisez, il est indispensable de sécher le siège de bébé car elles laissent une couche humide sur sa peau. Les lingettes lavables en coton conviennent mieux pour le change, elles diminuent le risque d'allergie et d'irritation, sont écologiques et plus économiques.

Il n'est pas nécessaire de mettre une crème de change protectrice si le siège de votre bébé est intact et sans rougeur.

Actuellement, il existe une bonne alternative aux langes jetables, les langes lavables. Si vous désirez plus de renseignements, demandez conseil à votre sage-femme.

## LE BAIN

Pour un nouveau-né, donner le bain 2 ou 3 fois par semaine suffit, du moment que vous nettoyez quotidiennement son visage, son cou, ses organes génitaux et ses fesses.



Donner le bain à votre bébé est un moment de détente et de relaxation, mais vous ne devez jamais oublier deux règles de sécurité : surveiller la température de l'eau et ne jamais laisser votre bébé seul.

La peau de votre bébé est plus sensible que la vôtre. Ainsi, l'eau du bain qui vous paraît avoir une température confortable peut être trop chaude pour lui. Mesurez la température de l'eau à l'aide d'un thermomètre de bain, elle doit être de 37°C ou testez-la sur le dos de votre poignet ou sur votre coude, ces zones étant plus sensibles à la chaleur que votre main.

Lorsque vous donnez le bain à votre bébé, vous ne devez jamais le laisser seul, pas même pendant quelques secondes. Un bébé peut se noyer dans seulement 2,5 cm d'eau et très rapidement, le temps que vous alliez voir qui sonne à la porte ou que vous répondiez au téléphone. Ne prenez aucun risque.

## LES SOINS ANNEXES : LE NEZ, LES YEUX

Votre bébé peut éternuer, ce n'est pas un rhume mais sa façon de se moucher. Il peut aussi faire du bruit en respirant, parce qu'il respire principalement par le nez ; celui-ci est petit et contient des sécrétions qui vibrent lors du passage de l'air, d'où le bruit. Vous devez l'aider à éliminer ces sécrétions en mettant du liquide physiologique dans chaque narine (max 5ml. sans trop de pression). Si le soin avec la flapule ne suffit pas et que bébé est encombré, utilisez un mouche bébé.

Vous pouvez nettoyer ses yeux avec du liquide physiologique et une compresse en cas de dépôt jaunâtre dans le coin de l'œil.



## LE SOIN DU CORDON

Continuez à effectuer les soins du cordon comme il vous a été enseigné à la maternité (cfr brochure “*Bonjour*” p. 23).

Surveillez l'apparition de rougeurs, d'écoulement au niveau du point d'insertion et/ou l'apparition d'une odeur désagréable. Si c'est le cas, n'hésitez pas à le montrer à un professionnel (sage-femme, pédiatre...). Après la chute du cordon, continuez à sécher l'ombilic jusqu'à cicatrisation complète de celui-ci.

## LES VITAMINES

Durant son séjour à la maternité, votre bébé a commencé à prendre de la Vitamine D, vous devez continuer à lui en donner tous les jours selon les recommandations de votre médecin.

Synthétisée grâce au soleil, la vitamine D est nécessaire au bon développement de votre bébé en assurant la minéralisation des os et des dents en période de croissance, elle contribue également au bon fonctionnement de son système immunitaire.

## LES ONGLES

Il ne faut pas couper les ongles d'un bébé avant 1 mois car il est difficile de différencier l'ongle de la peau. Vous pourriez le couper et entraîner un risque d'infection. Il est donc conseillé d'utiliser une lime en carton (à grains très fins) pour les raccourcir. Après un mois, vous pourrez les couper prudemment avec des ciseaux de petite taille à bouts ronds.



## LA GESTION DE LA TEMPÉRATURE

La température normale d'un bébé prise en intra rectal (anus) varie entre 36,5° et 37,5°. La prise en intra rectal est celle qui reflète le mieux la température de votre bébé, cette technique est plus fiable que les thermomètres frontaux.



### Que faire en cas de fièvre ?

- Si la température de votre bébé se situe **entre 37,5° et 38°**: Découvrez-le, diminuez la température ambiante de la pièce, vérifiez sa température 1 à 2 heures après.
- Si la température de votre bébé se situe **entre 38° et 38,5°**: Découvrez-le, diminuez la température ambiante de la pièce, vérifiez sa température 1 heure après, hydratez-le.
- Si malgré cela, la température ne diminue pas en dessous de **38° et que votre bébé a moins de 3 mois**: consultez un médecin rapidement
- Il n'y a pas que la température à prendre en compte mais aussi l'état général et/ou la modification du comportement de votre tout petit, si vous le trouvez moins éveillé, moins tonique, s'il boit moins bien... N'hésitez pas à consulter.

A photograph showing the lower half of a person pushing a stroller on a paved path. The person is wearing denim shorts and sandals. The background is a soft, golden sunset sky with silhouettes of trees and bushes. The path leads towards the horizon.

## LES SORTIES

Vous pouvez aller vous promener avec votre bébé dès votre retour de la maternité mais sous certaines conditions :

- Evitez les temps humides (pluie, brouillard).
- Evitez les températures extrêmes : canicule et grand froid. Sortez en hiver pendant les heures les plus chaudes et en été durant les heures les plus fraîches.
- Couvrez votre bébé de façon adéquate : ne pas trop le couvrir en été, bien le couvrir en hiver (le bonnet est indispensable).
- Par temps ensoleillé, chapeau et crème protectrice sont obligatoires, les lunettes solaires sont vivement conseillées. N'exposez jamais votre bébé au soleil.

Il doit s'agir d'une vraie promenade ! Privilégiez le calme et évitez la foule et les centres commerciaux (attention aux microbes ! Ne prenez pas de risques inutiles).

Le portage en écharpe ou porte bébé est un bon moyen pour promener bébé dès les premiers jours, pensez à bien tourner sa tête pour dégager ses voies respiratoires.



## 7. Quelques problèmes que vous pourriez rencontrer

### LA CONSTIPATION

La constipation est fréquente durant les premiers mois de vie et est normale, elle est due à l'immaturation du système digestif.

Un bébé allaité peut ne pas avoir de selles pendant 2 à 3 jours, voire une selle par semaine. Inquiétez-vous si la raréfaction ou l'absence de selle est accompagnée d'une stagnation de la prise de poids et/ou de vomissements. Il est également normal qu'un bébé pousse de façon répétitive sans pour autant émettre de selles. En effet, l'immaturation de son système digestif peut entraîner une mauvaise coordination entre ses efforts de poussée et le relâchement de son sphincter anal.

Comment faire pour l'aider ? Vous pouvez masser son ventre dans le sens des aiguilles d'une montre. Il est fortement déconseillé d'utiliser de l'eau d'Hepar pour préparer ses biberons de même que de stimuler le sphincter anal avec un thermomètre. Consultez votre médecin si cela persiste.

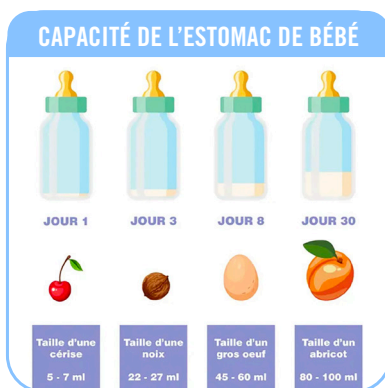
## LES RÉGURGITATIONS

Une régurgitation est une remontée d'une petite quantité de lait ou de sécrétion de l'estomac. Cela est fréquent et normal chez les nouveau-nés.

Que faire ? Dans un premier temps, si votre enfant a tendance à régurgiter, nous vous conseillons de fractionner les repas (tétées moins longues, biberons moins remplis, mais plus fréquents sur la journée) pour diminuer le volume de lait à chaque repas (mais pas le volume sur 24h). En effet le volume de l'estomac de votre bébé est très petit et évolue avec l'âge.

Veillez à garder l'enfant bien droit pendant 10 à 20 minutes après le repas afin de lui permettre de faire un renvoi.

Si les régurgitations persistent malgré ces conseils, consultez votre médecin.



## LES COLIQUES

“Les coliques” sont des épisodes de pleurs, elles sont bénignes et fréquentes, et causées principalement par l’immaturité de son système digestif. Pour le soulager il existe diverses méthodes :

- Vous pouvez allonger votre bébé à plat ventre sur vos genoux ou sur votre avant-bras. Une fois calmé ou endormi, retournez bébé sur le dos, ne le laissez pas dormir sur le ventre.
- Massez son ventre en douceur.
- Baignez et bercez votre bébé.
- Offrez-lui la possibilité de s'apaiser en tétant : le sein ou la tétine. Téter l'apaise et le soulage.
- Prenez votre bébé près de vous, dans vos bras ou dans une écharpe de portage. Promenez-vous et, en cas de fatigue, alternez avec votre conjoint.

## LES PLEURS

Les pleurs de bébé sont une source de préoccupation bien compréhensible et récurrente chez les parents. Nombreux sont les parents inquiets à l'idée de ne pas savoir pourquoi bébé pleure et de ne pouvoir y remédier. Et pourtant, ces pleurs sont tout à fait normaux, ils sont le seul moyen de communication d'un nouveau-né. Votre bébé vous fait comprendre qu'il a besoin de vous, d'être rassuré, de manger, d'être changé...

Les premières semaines après la naissance, la gestation continue en quelques sortes, hors de l'utérus. Votre bébé a besoin de retrouver les sensations qu'il a connues dans votre ventre, c'est la continuité sensorielle transnatale. Bébé est immature et il a un besoin physiologique de proximité, d'être porté, bercé, touché, enveloppé, d'être pris en peau à peau et d'être souvent en interaction avec ses parents. Ce maternage intensif est essentiel pour que votre bébé se sente rassuré et il pourra très souvent apaiser ses pleurs. Si les pleurs sont excessifs et inconsolables, n'hésitez pas à consulter, d'autant plus si d'autres symptômes y sont associés.

### 8. Le portage : un allié au quotidien

Le portage diminue les pleurs et apaise bébé.

Il renforce l'attachement et stimule l'éveil sensoriel et psychomoteur. Il vous aidera également à allaiter en toute liberté et à faciliter votre quotidien. Soyez cependant attentifs à bien tourner le visage du bébé sur le côté pour bien dégager son nez.

**Renseignez-vous auprès de votre sage-femme  
ou via le site [www.portagebebe.be](http://www.portagebebe.be)**





## 9. Le massage bébé

Masser son bébé est une bonne façon de développer le lien d'attachement avec lui. Les massages ont un effet positif sur le sommeil des nourrissons. Grâce aux massages, le bébé apprend à se détendre, et son sommeil devient peu à peu plus long. Comme les massages sont très relaxants, les enfants qui se font masser seraient moins stressés. Les massages favorisent aussi la prise de poids chez le nouveau-né, contribuent à une bonne digestion et soulagent aussi les gaz.

**Renseignez-vous auprès de votre sage-femme  
ou via le site [www.abmbb.be](http://www.abmbb.be)**

*L'équipe de la maternité du CHU de Liège espère que cette brochure vous guidera dans votre rôle de parents. Elle vous souhaite un bon retour à la maison et beaucoup de bonheur avec votre bébé.*

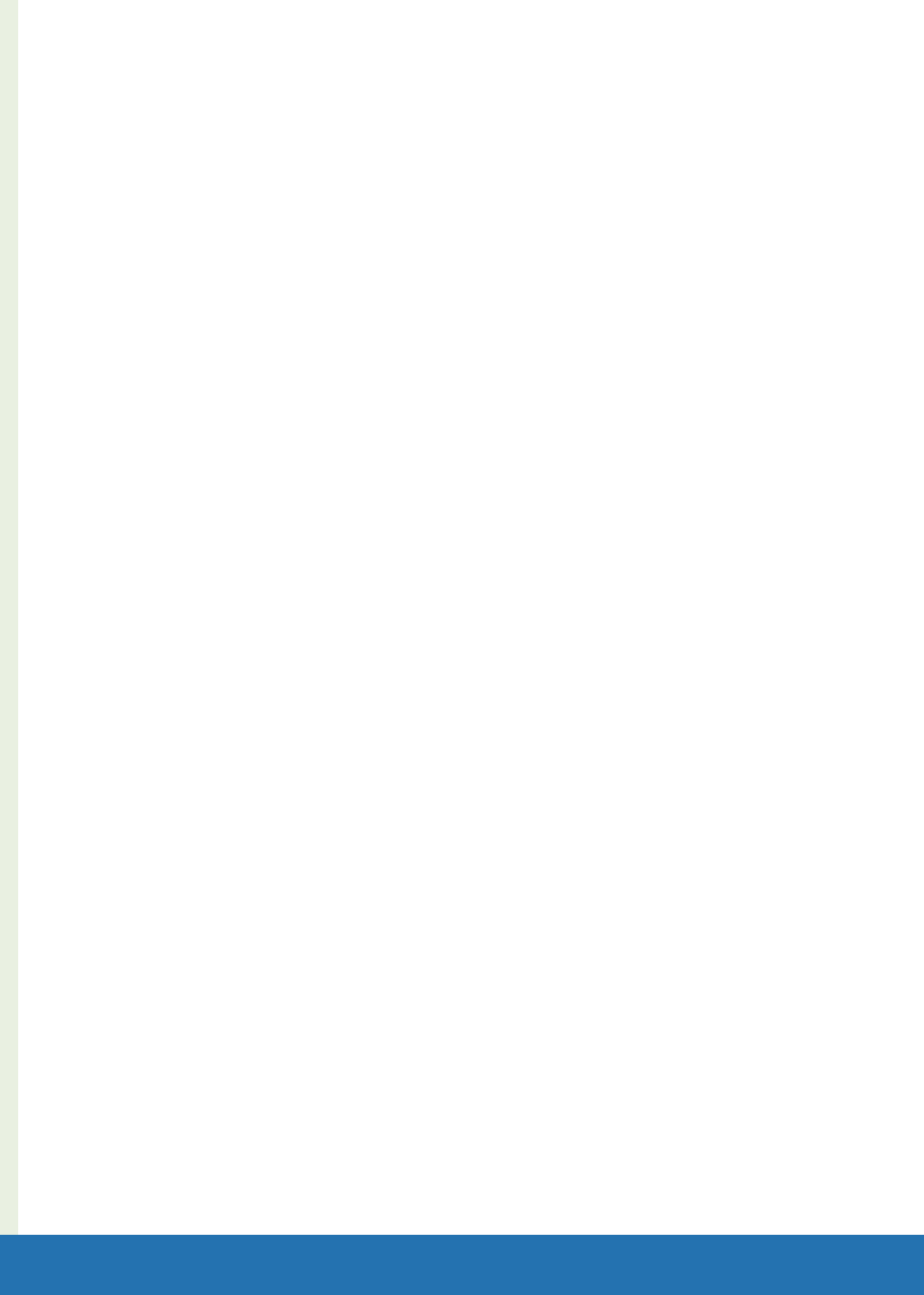
# NUMÉROS UTILES

## Au CHU

- Notre maternité : **04/323 93 35**
- L'Envol (sage-femme à domicile) : **04/323 93 35**
- Trouver une sage-femme indépendante :  
Union Professionnelle des Sages-Femmes Belges : **www.sage-femme.be**  
ASBL sages-femmes HEYNEN Bénédicte : **0493/15 20 01**  
(7j/7 de 8h30 à 18h)
- RDV avec une consultante en lactation : **04 /323 94 81 ou 04/323 93 35**
- RDV avec une kinésithérapeute : **04/323 96 80**
- RDV avec une psychologue : **04/323 95 40**
- RDV avec un pédiatre : **04/323 36 01**
- RDV avec un gynécologue : **04/323 94 81**
- Les urgences de notre hôpital : **04/323 96 03**
- Les urgences pédiatriques de notre hôpital : **04/323 94 00**

## Ailleurs

- Centre anti-poison: **070/245 245**
- Union Professionnelle des Sages-Femmes Belges : **www.sage-femme.be**
- Office National de l'Enfance (ONE) : **04/344 94 94** (Liège) **www.one.be**
- La Leache League Belgique : **02/268 85 80** - **www.lllbelgique.org**
- Infor-Allaitement : **02/242 99 33** - **www.infor-allaitement.be**
- Allô info familles : **02/513 11 11**



## Comment nous joindre ?

### Adresse

rue de Gaillarmont 600, 4032 Chênée

### Téléphone

En cas de problème, question : Maternité 7j/7 et 24h/24 : 04/323 93 35

Prise de rendez vous avec une sage-femme : 04/323 94 79

Prise de rendez-vous avec votre gynécologue : 04/323 94 81 ou 04/323 23 23



Éditeur responsable  
CHU de Liège

Février 2023