



# **Le retour à la maison**

## Information pour les parents

Néonatalogie

**KSA**  
Kinderspital  
Aarau

# Chers parents

Bientôt, votre enfant sera prêt à sortir de néonatalogie. Après des jours et voire des semaines intenses, vous pouvez maintenant le ramener à la maison.

Cette brochure vous fournira des informations utiles. Veuillez les lire avant votre départ et n'hésitez pas à nous contacter en cas d'incertitudes.

Nous vous souhaitons un bon retour à la maison, une bonne santé et beaucoup de moments de bonheur avec votre enfant.

L'équipe de néonatalogie Aarau



# Alimentation

## Rythme d'allaitement

La composition du lait maternel est optimale. Au départ, votre enfant aura encore un **rythme d'allaitement** irrégulier. Allaitiez-le dès qu'il montre des signes de faim.

Au début, un bébé né à terme et en bonne santé boit toutes les 2 à 4 heures. Le nombre de repas se réduira au cours des premières semaines.

La durée d'une tétée et d'un repas peut varier entre 10 à 45 minutes. La durée dépend de la vitesse à laquelle votre enfant boit et de son état d'éveil. Si vous n'avez pas assez de lait, il faudra le compléter avec du lait en poudre.

Pendant les **poussées de croissance**, votre enfant montrera plus d'appétit et voudra boire plus souvent. Si vous allaitez votre enfant, la quantité de lait maternel s'adaptera en quelques jours à l'augmentation des besoins et votre enfant retrouvera son ancien rythme de tétée. Si vous ne pouvez pas l'allaiter parce qu'il est malade, qu'il ne sait pas encore téter ou qu'il est trop fatigué, vous devez tirer votre lait à intervalles réguliers afin de stimuler ou maintenir la production de lait.

Si vous avez des questions, des difficultés à allaiter, des problèmes d'allaitement comme des douleurs dans les seins, trop ou trop peu de lait, le service de conseil en allaitement ou la sage-femme peuvent vous aider : **Téléphone 062 838 50 58, stillberatung@ksa.ch**. La demande doit être rédigée en allemand.

Une fois que votre enfant a retrouvé son poids de naissance (au plus tard après 7 à 10 jours), la **quantité de boisson journalière** pendant les quatre premiers mois de vie est d'environ 1/6 du poids corporel actuel. S'il est exclusivement allaité, il peut boire autant qu'il le souhaite.

Pour une croissance optimale, votre enfant a besoin des calories du lait maternel ou du lait en poudre. Il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'eau ou du thé avant le début des bouillies.

Au cours des six premiers mois de vie, la prise de poids doit être de 100 à 200 g/semaine. Jusqu'à la première consultation chez le pédiatre, le poids doit être contrôlé au moins une fois par semaine par votre sage-femme ou par le centre de puériculture. Si votre enfant a besoin d'un contrôle de poids plus régulier, le médecin vous en informera avant sa sortie.

## **Conservation du lait maternel**

Le lait maternel peut être conservé au réfrigérateur (pas dans la porte) pendant 3 jours et congelé au congélateur à -18° minimum jusqu'à 6 mois. Pour une décongélation lente et douce, il est préférable de placer le lait maternel au réfrigérateur. Une fois décongelé, le lait maternel peut être conservé pendant 24 heures dans le bas du réfrigérateur.

## **Lait en poudre**

Si vous n'avez pas assez de lait maternel, si vous ne pouvez ou ne voulez pas allaiter, nourrissez votre enfant avec du lait en poudre. Dans la mesure du possible, donnez toujours le même produit à votre enfant tant qu'il le tolère bien. Lors de la préparation, suivez les instructions de l'emballage et veillez à une hygiène correcte. La boisson peut être préparée pour 24 heures et conservée au réfrigérateur. Vous pouvez réchauffer le biberon (lait en poudre et lait maternel tiré) dans un récipient d'eau chaude. Pour éviter de détruire des nutriments importants et sensibles à la chaleur, le lait ne doit jamais être réchauffé dans de l'eau bouillante ou au micro-ondes. Vérifiez toujours la température du lait sur l'intérieur de votre poignet avant de l'administrer. Le lait réchauffé doit être proposé à votre enfant pendant deux heures maximum, après quoi il doit être jeté. Pour des raisons d'hygiène, le lait maternel réchauffé et non bu doit être jeté au bout d'une heure seulement.

## **Hygiène**

Après utilisation, rincez d'abord le biberon et la tétine à l'eau froide (pour éviter que les protéines ne coagulent), puis nettoyez-les à l'eau chaude avec du liquide vaisselle si nécessaire (pour dissoudre les graisses), et enfin rincez-les à l'eau claire. Pour sécher, placez le biberon et la tétine à l'envers sur un chiffon propre.

Faites bouillir les biberons, les tétines et les sucettes dans une casserole pendant 5 à 10 minutes une fois par jour pendant les quatre premiers mois. Contre les résidus de calcaire, vous pouvez ajouter un peu de jus de citron ou un peu de vinaigre. Les ustensiles peuvent également être lavés au lave-vaisselle à 60° (ne pas utiliser le écologique).

# Selles

Un enfant heureux et actif, dont les couches sont mouillées 3 à 5 fois par jour et qui prend régulièrement du poids, est suffisamment nourri.

Les enfants entièrement allaités peuvent aller à la selle plusieurs fois par jour, mais peuvent aussi rester plusieurs jours sans aller à la selle.

Les enfants nourris au lait en poudre doivent aller à la selle régulièrement, car ils sont plus susceptibles d'être constipés. Les massages abdominaux, les cercles pelviens et les compresses chaudes peuvent avoir un effet positif sur l'élimination des selles. Dans le carnet de santé, vous trouverez une carte de couleur des selles. Si vous observez une couleur de selles anormale chez votre nourrisson, contactez votre pédiatre.



# Soins du corps

## Soin des ongles

Huilez régulièrement les ongles des doigts et des pieds. Ainsi, ils resteront souples et se casseront d'eux-mêmes. La première coupe ne doit avoir lieu qu'à partir de la quatrième semaine, afin de ne pas endommager le lit de l'ongle. Pour ce faire, utilisez si possible des ciseaux à ongles spécialement conçus à cet effet.

## Soins du nez

Pour nettoyer le nez de votre enfant, roulez un coton imbibé de sérum physiologique ou d'eau et insérez-le dans le conduit nasal en effectuant des mouvements de rotation. Vous pourrez ainsi éliminer les éventuelles sécrétions.

Si le nez est encombré, vous pouvez verser des gouttes de solution saline (NaCl 0,9%) dans chaque narine. Ceci peut être répété plusieurs fois par jour.

## Soins des yeux

Si les yeux sont collés par des sécrétions, vous pouvez les nettoyer avec un tampon de gaze imbibé de sérum physiologique. L'oeil doit être nettoyé de l'extérieur vers le nez avec un tampon propre pour chaque oeil.

## Soin des oreilles

N'utilisez pas de coton-tige pour nettoyer les oreilles, L'oreille se purifie d'elle-même. Si la saleté est visible, elle peut être enlevée à l'aide d'un coton.

## Siège

Nettoyez les fesses à l'eau chaque fois que vous changez la couche. Les lingettes humides ne doivent être utilisées qu'en déplacement ou dans des cas exceptionnels (prévention des allergies).

Si la peau des fesses est rouge, elle peut être traitée avec de l'huile de tournesol.

Si la rougeur augmente malgré tout, vous pouvez utiliser une infusion de feuilles de mauve pour la nettoyer. Une crème contenant du zinc peut ensuite être appliquée pour protéger la peau.

### **Bain**

Il suffit de donner le bain à l'enfant 1 à 2 fois par semaine, sans additif de bain. L'eau doit être à 37° (contrôlez avec un thermomètre de bain).

Immergez lentement votre enfant, en commençant par les pieds le long du bord de la baignoire. Il doit sentir le bord de la baignoire avec ses pieds, cela lui donne une limite et donc un sentiment de sécurité et de soutien.

Si l'enfant est très agité et/ou pleure beaucoup, vous pouvez l'envelopper d'un linge sur la table à langer et lui donner le bain de cette manière. Après le bain, vous pouvez huiler ou masser votre enfant avec de l'huile de tournesol.

### **Soins de la peau en général**

Si votre enfant a la peau sèche, vous pouvez la nourrir avec de l'huile de tournesol. Si vous souhaitez utiliser de nouveaux produits de soin, faites-le progressivement. Vous saurez ainsi immédiatement si votre enfant présente des réactions allergiques, et quel produit les provoque. Veillez à utiliser la même gamme de soins et, si possible, à ne pas en changer.

### **Température corporelle**

Il n'est pas nécessaire de prendre systématiquement la température corporelle de votre enfant. Les enfants ont souvent les mains et les pieds froids. La zone du cou doit être chaude. Si votre enfant ne se sent pas bien, ou qu'il ne se comporte pas comme d'habitude, contrôlez la température rectale (dans l'anus). La température normale est de 36,5 à 37,5°. Contactez votre pédiatre si la température est supérieure à 38° pendant les 3 premiers mois de vie.

# Sécurité

Ne laissez jamais votre enfant sans surveillance sur la table à langer, le canapé ou tout autre endroit où il pourrait tomber. Lors de chaque trajet en voiture, attachez-le dans un siège auto adapté à sa taille. Pour prévenir la mort subite du nourrisson, votre enfant doit dormir sur le dos. Cependant, en état d'éveil et sous surveillance, il est important de proposer la position ventrale et latérale. Cela permet d'encourager et de stimuler votre enfant de manière optimale et d'éviter les mauvaises postures.

**Que faire si votre enfant est malade.** Les informations et la procédure exacte sont disponibles à la page 35 du carnet de santé.

- 1) Température ambiante 18-20°C
- 2) Environnement sans tabac
- 3) N'utilisez pas de coussin de positionnement
- 4) Lit ou lit d'appoint dans la chambre des parents
- 5) Position sur le dos pour le sommeil
- 6) Turbulette plutôt que couverture

Vous trouverez des conseils pour un environnement de sommeil sûr dans le carnet de santé, sous Examens préventifs, Naissance.



# Défis de la vie familiale

Il n'existe pas de parents parfaits. Vous trouverez votre propre style d'accompagnement et d'éducation. Chaque enfant est unique et représente un nouveau défi. Les crises font partie de tout développement normal. Offrez à votre couple des havres de paix et des moments pour vous afin de vous ressourcer. En cas de stress important, il peut être utile de disposer d'un plan d'urgence pour faire appel à des personnes relais.

**Les cris**, les pleurs et les pleurnichements font partie de la communication pré-linguistique du nouveau-né. Mais les pleurs incessants pèsent sur la relation parent-enfant. Un enfant qui pleure souvent peut être très fatigant et vous pousser au désespoir. Ne secouez jamais votre enfant. Les muscles du cou ne sont pas encore assez développés pour stabiliser suffisamment la tête. Vous risqueriez d'entraîner de graves lésions au cerveau. La durée moyenne des pleurs augmente jusqu'au pic de la 6e semaine de vie et diminue à nouveau jusqu'à la 12e semaine de vie. L'enfant que j'ai désiré et l'enfant que j'ai ne sont souvent pas les mêmes.

Il n'y a pas de recette miracle pour les problèmes d'apaisement et d'endormissement. Demandez de l'aide par exemple au pédiatre, à la sage-femme, au centre de puériculture, aux institutions parents-enfants, ou cherchez à vous faire relayer par d'autres personnes de référence.

Différentes méthodes, telles que porter votre enfant dans un porte-bébé, aller à l'air libre, réduire les stimuli ou lui proposer de la musique douce, peuvent être un moyen de le calmer.

Les nouveau-nés n'ont pas encore un **rythme jour-nuit** stable. Pour les aider à le mettre place, vous pouvez établir des rituels tels que ne pas assombrir la pièce pendant la journée, ne pas allumer la lumière pendant la nuit si possible, mettre un pyjama, chanter le soir, prendre un bain ou se faire masser.





## Transports publics

L'hôpital cantonal d'Aarau est situé au centre-ville et est facilement accessible depuis la gare d'Aarau en huit minutes à pied ou avec la ligne de bus 6 (arrêt Kantonsspital).

## Accès en voiture

En voiture, l'accès se fait depuis l'A1 par les sorties Aarau Ost (à destination de Zurich) et d'Aarau West (en venant de Berne). Dans la ville d'Aarau, le chemin menant au KSA est signalisé. Possibilité de stationnement dans le parking.

Veuillez utiliser, dans la mesure du possible, les transports publics.

Un nombre limité de places de parking payantes est disponible dans l'enceinte de l'hôpital.

Suivez-nous sur les médias sociaux



## Kantonsspital Aarau

Tellstrasse 25, 5001 Aarau

Telefon +41 62 838 41 41

info@ksa.ch, www.ksa.ch

Néonatologie

**KSA**  
Kinderspital  
Aarau