



ALIMENTATION ARTIFICIELLE

DE RETOUR À LA MAISON
QUELQUES CONSEILS
AU QUOTIDIEN

Un hôpital ouvert à tous
SANS DÉPASSEMENT D'HONORAIRES



Maison de Santé Protestante
de Bordeaux-Bagatelle
Fondation reconnue d'utilité publique depuis 1867



PRÉPARATION POUR NOURRISSON AU LAIT 1^{er} AGE



TYPE DE LAIT

Le lait 1^{er} AGE est, sauf avis médical différent, celui qui sera donné à votre enfant pendant le séjour et au retour à domicile.



EAU

Toutes les eaux avec le logo d'un biberon ou avec la mention «convient à la reconstitution des biberons» peuvent être utilisées. La bouteille ouverte devra être consommée dans les 24h et conservée dans le réfrigérateur uniquement en cas de grosses chaleurs.

D'autre part, vous pouvez interroger votre mairie pour savoir si l'eau de votre commune peut remplacer l'eau en bouteille.



MATÉRIEL

- **Les biberons** : préférer le verre au plastique, et un matériel facile à nettoyer.
- **Les télines** : celles en silicone sont plus rigides et donc ralentissent le débit par rapport aux télines en caoutchouc qui coulent plus vite. Il existe des télines à débit variable qui peuvent s'adapter à la succion de chaque enfant.

PRÉPARER LE BIBERON

Penser à se laver les mains avant la préparation. Bien nettoyer le plan de travail.

Le biberon peut être donné à température ambiante. Si vous préférez le donner tiède, il est préférable de chauffer l'eau avant la reconstitution en privilégiant le chauffe-biberon et **en vérifiant la température du lait avant de le donner à votre enfant.**



NE PAS RÉCHAUFFER AU MICRO-ONDES car le risque de brûlure est augmenté par la non homogénéité de la chaleur et la

qualité nutritionnelle peut être altérée.



Reconstitution du biberon

La règle de reconstitution du lait est toujours indiquée sur la boîte, quel que soit le type ou marque de lait : le plus souvent, 1 mesure arasée de lait en poudre pour 30 ml d'eau. Par commodité, préparez un volume correspondant à un nombre exact de mesures de lait, même si la ration désirée est un peu inférieure : 60 ml = 2 mesures / 90 ml = 3 mesures / 120 ml = 4 mesures

Dans la mesure du possible, le biberon doit être **préparé juste avant sa consommation ou au maximum 1h avant**, sinon le conserver au réfrigérateur au maximum 12h.

- Mettre la quantité d'eau nécessaire en mettant le biberon à hauteur des yeux
- Remplir la cuillère-mesure ou dosette spécifique à la boîte et araser avec un couteau propre **sans tasser la poudre de lait**

➤ Ajouter la mesure de lait entière dans l'eau et répéter le nombre de cuillères-mesure nécessaire selon le volume d'eau

➤ Refermer le biberon

➤ Agiter le biberon par rotation en le faisant rouler entre vos paumes de mains.

Il faut noter une variation du volume total après reconstitution environ de 10 à 15 ml selon le volume initial.

NOMBRE DE BIBERONS

L'allaitement artificiel est à l'éveil tout comme l'allaitement maternel, lorsque votre enfant montre qu'il est prêt à manger. Cependant, il ne faut pas toujours associer pleurs et faim. Si votre bébé semble vouloir plus qu'une ration déjà raisonnable, ne pas augmenter les quantités systématiquement ou ne pas trop rapprocher les biberons. Essayez de le réconforter par d'autres moyens : le plus souvent, il se calmera par une proximité physique, n'hésitez pas à le garder contre vous.

RATION PAR BIBERONS

Au fil des jours, votre bébé va manger de plus en plus à chaque repas. C'est l'observation de son comportement qui vous fera dire s'il est rassasié ou s'il a encore faim, et c'est dans ce cas qu'il faut préparer plus de lait. **Le bébé mange ce qu'il veut quand il veut.**

PRÉPARATION POUR NOURRISSON AU LAIT 1^{er} AGE



PRISES DU BIBERON

La prise du biberon doit au minimum durer une dizaine de minutes, si votre enfant tète très vite, ne pas hésiter à lui faire faire des pauses.

Votre installation doit être confortable, **bébé doit être bien maintenu dans vos bras en position semi verticale** : jamais en position allongée (de même pour prendre les vitamines). Le biberon doit être présenté horizontalement, à peine incliné de façon à ce que juste le bout de la tétine soit toujours plein de lait (un biberon trop vertical coulera trop vite pour la possibilité de déglutition ample et lente du bébé), une tétine mal remplie fait avaler trop d'air. Le repas est un moment d'échange entre l'enfant et la personne qui le nourrit.

Après le biberon, veiller à garder bébé en position verticale sur le haut de votre épaule par exemple pour lui faire faire son rot. **Ne jamais le recoucher juste après avoir mangé.**



NETTOYAGE DES BIBERONS

Dès que votre enfant a terminé de manger ou de boire son biberon

- 】 Rincer le biberon sous l'eau chaude pour enlever les résidus de lait
- 】 Nettoyer le biberon, la tétine, la bague de serrage et le capuchon avec du liquide vaisselle et de l'eau chaude. Ce nettoyage s'effectue à l'aide d'un écouvillon
- 】 Rincer à l'eau chaude
- 】 Faire sécher dans un endroit propre et, dès séchage, refermer le biberon et le ranger
- 】 Il est possible de passer le corps du biberon au lave-vaisselle (mais pas les tétines!)



LES QUESTIONS DE PUÉRICULTURE QUE VOUS VOUS POSEZ



LES PLEURS DU NOUVEAU-NÉ

Tous les pleurs ne sont pas synonymes de faim

Un bébé qui pleure n'est pas en danger, un bébé qui pleure ne souffre pas forcément.

Tous les pleurs du bébé ne sont pas liés à la digestion

Il est normal et habituel qu'un bébé pleure à certains moments de la journée...**un bébé ne fait pas de « caprices ».**

C'est son mode de communication, sa façon de vous interpeller, en particulier en début de nuit où il semble particulièrement

inconfortable. Cela peut durer pendant 2h... Parfois, il crie d'un biberon à l'autre... c'est le moment que l'on appelle « **pleurs du soir** » qui correspond à une phase où votre enfant libère toutes ses tensions de la journée, manifeste plus d'inconfort, a besoin d'être rassuré.



Ce qui le réconfortera le plus souvent sera la **proximité corporelle** : le porter, le câliner (en peau à peau si vous le désirez), le bercer aussi souvent et longtemps qu'il en a besoin. Il se construit ainsi dans la confiance que vous êtes là quand il en a besoin et supportera d'autant mieux ensuite d'être seul, quelques mois plus tard.

Peut-être simplement cherche-t-il son sommeil et a-t-il besoin de pleurer avant ? S'il n'est pas possible de le calmer en lui proposant des câlins pour le rassurer, alors vous pouvez le laisser pleurer seul quelques instants dans un endroit calme et en sécurité et reprenez-le plus tard s'il ne s'endort pas. **Tout est une question de mesure et d'équilibre.**

Cependant, si vous vous sentez débordé(e) par ces pleurs, il est préférable de sortir de la pièce pour vous ressourcer, car l'agacement lié à l'épuisement face à des pleurs qui ne se calment pas peut engendrer chez vous des réactions vives qui peuvent être dangereuses pour votre bébé (bébé secoué). Demandez de l'aide auprès de votre entourage, parlez-en à votre médecin.

Des cris inconsolables, très fréquents dans la journée et répétés tous les jours peuvent vous amener à consulter, surtout si vous vous sentez très inquiets.

LES QUESTIONS DE PUÉRICULTURE QUE VOUS VOUS POSEZ



LE SOMMEIL

L'OMS recommande de faire dormir les bébés jusque 6 mois dans la chambre de ses parents. Ceci permet entre autres de mieux repérer les phases d'éveil où il est prêt à manger, boire son biberon.

Si vous le gardez contre vous pour lui donner le biberon ou un peu après, votre bébé doit être protégé de toute chute du bord du lit. **Un bébé ne doit jamais être couché dans le lit entre ses deux parents par risque d'étouffement.**

Ces conseils permettent de réduire au maximum le risque de mort subite du nourrisson :

- » **Votre enfant doit toujours dormir sur le dos avec un matelas ferme, sans oreiller, sans tour de lit, dans une pièce à 19°-20° C, régulièrement aérée.**
- » Votre enfant doit dormir dans un lit sans couverture et porter une gigoteuse si nécessaire, adaptée à sa taille.
- » Ne pas mettre de peluche ou autres objets au niveau de sa tête.
- » Ne jamais fumer dans la pièce où il dort et jamais dans une pièce en sa présence.



LE BAIN

Il n'est pas nécessaire de baigner votre bébé tous les jours (1 jour sur 2 ou sur 3), mais le savonnage du siège de l'enfant doit être quotidien. La température de la pièce devra être au moins supérieure à 22 °C. Veillez à préparer toutes les affaires nécessaires au bain, au séchage et à l'habillage de votre enfant avant de commencer car **il ne faut jamais laisser l'enfant seul sur la table à langer ou dans le bain**. La température de l'eau est de 37°C et doit être vérifiée avec un thermomètre de bain juste au moment de baigner votre bébé.



LES SORTIES

Votre enfant peut faire de petites promenades (sauf contre-indication médicale) dès votre retour à domicile, en écharpe ou porte bébé ou dans son landau.

Ne pas amener votre bébé dans les centres commerciaux ou les lieux publics fermés (bus, tramway, etc.) les 3 premiers mois pour éviter tous contacts avec des maladies contagieuses.

Faites attention lors des épidémies (gastro-entérites, grippe, varicelle, etc.), **l'hygiène des mains reste une prévention mais ne suffit pas.**

Il est très dangereux de recouvrir la poussette avec un linge ou une couverture. Préférez une ombrelle inclinable qui permettra la bonne ventilation de la poussette et évitera à bébé de se déshydrater.

NE PAS OUBLIER LES DIFFÉRENTES CONSULTATIONS



POUR VOTRE ENFANT

Il est examiné une première fois pendant votre séjour à la maternité. Ensuite, vous serez revus par votre sage-femme libérale. Puis, votre enfant devra être examiné par le médecin de votre choix formé à la néonatalogie : **entre 8 et 10 jours**. Il sera ensuite examiné **à la fin du 1^{er} mois**, les vaccinations débuteront à 2 mois. Ces différentes consultations permettent de contrôler l'état de santé de votre enfant et de répondre à vos différentes questions.



Si l'état de votre enfant vous inquiète et que votre médecin n'est pas disponible, le SAMU vous dirigera éventuellement vers le service des urgences pédiatriques à l'hôpital des enfants de Pellegrin (tout enfant de moins de 3 mois qui présente une fièvre $>38^{\circ}$ doit être rapidement examiné par un médecin).

POUR VOUS INFORMER

mpedia.fr

1000-premiers-jours.fr

i-hab.fr (bit.ly/dormiravecBB)



LA SANTÉ ENVIRONNEMENTALE EN BREF

LES BONS GESTES À ADOPTER



J'aère tous les jours, **au moins 10 min**, pour renouveler l'air et **éliminer les polluants** qui peuvent être émis par certains matériaux (*peintures, meubles, décoration*)

Je planifie les travaux de la chambre de bébé **au plus tôt**.
Je m'abstiens de fumer dans mon logement ainsi que mon entourage

Je suis vigilant(e) dans le choix des produits : j'évite les produits sans rinçage, je privilégie **les produits simples, naturels ou labellisés***

Je limite le nombre de cosmétiques : la peau de bébé est plus sensible à certaines substances qui peuvent être présentes dans les cosmétiques. Je ne parfume pas bébé

J'achète **des vêtements plutôt simples** sans motifs et imprimés plastifiés qui peuvent contenir des substances indésirables

Je ne mets **pas** la peau fragile de bébé **en contact avec des vêtements neufs** sans les laver avant. J'utilise de la **lessive sans parfum** et si possible avec un **label écologique**.
Je favorise les **vêtements de seconde main**

Je lave ou j'aère tous les jouets et peluches **avant de les donner à bébé**

Je ne laisse **pas** bébé **porter n'importe quel jouet en plastique à la bouche**, car il peut contenir des substances chimiques pouvant être toxiques

Je préfère les **biberons en verre**.
Pour limiter les éventuels résidus de pesticides, **j'épluche et je lave les fruits et légumes** pour les repas de mon enfant

J'évite de réchauffer les repas de bébé dans le micro-ondes et dans des récipients en plastique car la chaleur peut permettre à certaines substances de migrer dans les aliments

Je limite le nombre de produits ménagers. Je privilégie **les produits simples et naturels** (*bicarbonate de sodium, vinaigre blanc, savon noir*) ou les produits porteurs d'un label reconnu*

J'évite les produits d'ambiance (*encens, désodorisants, bougies parfumées*) qui peuvent émettre des substances chimiques pouvant être toxiques

*QUELQUES LABELS DE CONFIANCE

