



**Rentrez à la maison
en toute sécurité !**

EpiCURA
mon hôpital

Table des matières

| | |
|---|-----------|
| • La peau de bébé | 4 |
| Les affections courantes | 4 |
| Le bain | 5 |
| L'érythème fessier | 5 |
| Les « croûtes de lait » | 5 |
| L'eczéma | 5 |
| La dermatite de contact | 6 |
| Les boutons de chaleur | 7 |
| • Les petits soins | 8 |
| La tête | 8 |
| Les yeux | 8 |
| Le nez | 8 |
| La bouche | 8 |
| Le cordon ombilical | 9 |
| L'ictère | 9 |
| Les seins | 10 |
| Les organes génitaux | 10 |
| Les fesses | 10 |
| Les ongles | 10 |
| La température | 10 |
| Les selles | 11 |
| Les pleurs | 11 |
| Les régurgitations - vomissements | 11 |
| Le sommeil | 11 |
| Les sorties | 11 |
| • Les pleurs | 12 |
| Certains bébés pleurent plus que d'autres | 12 |
| Consoler son bébé | 12 |
| Le syndrome du bébé secoué | 13 |
| Faites-vous aider | 13 |
| • Contactez votre médecin | 15 |

Le séjour à la maternité ne dure pas longtemps. Vous y êtes entouré(e) 24h/24 par des professionnels qui peuvent répondre à toutes vos questions. Au moment de quitter la maternité pour rentrer chez vous, vous pouvez donc éprouver quelques craintes et inquiétudes. Votre bébé peut présenter des petits problèmes qui vous sont inconnus et face auxquels vous ne savez peut-être pas comment réagir.

Afin que ce retour se passe au mieux, vous trouverez dans ce guide un résumé :

- des soins quotidiens dont votre bébé a besoin ;
- des petits problèmes et maladies qu'il peut développer ;
- des informations et conseils sur les pleurs ;
- des cas pour lesquels vous devez contacter votre médecin.



La peau de bébé

Soigner la peau de votre bébé est un geste à accomplir au quotidien. Voici nos conseils pratiques, des informations à propos des problèmes les plus fréquents et enfin des solutions pour les écarter.

Les affections courantes

Votre nouveau-né présente peut-être quelques problèmes de peau qui peuvent vous inquiéter. La plupart sont plutôt courants et n'ont pas besoin d'être traités.

- **L'acné du nouveau-né** : votre bébé présente une éruption de boutons rougeâtres sur le visage. Elle disparaît naturellement au bout de quelques temps.
- **La peau "marbrée"** : lorsqu'elle est exposée à des températures froides, la peau prend un aspect de marbre rose bleuté. Ce problème bénin diminue à mesure que votre bébé grandit.
- **L'érythème toxique**, très fréquent chez le nouveau-né, est une éruption, de taches irrégulières et rougeâtres. Certains nourrissons présentent également des bosses jaunâtres ou blanchâtres fermes, entourées de rouge. Cette éruption apparaît et disparaît sur diverses parties du corps. Les taches peuvent disparaître après quelques heures ou quelques jours. L'érythème toxique peut se manifester dès la naissance de votre bébé et jusqu'à sa deuxième semaine. Cependant, elle se présente le plus souvent le deuxième jour de vie. Aucun traitement n'existe contre ce type d'éruption qui disparaît graduellement.
- **Le milium** : le visage de votre bébé se couvre d'une série de petits points blancs. Ces boutons disparaissent d'eux-mêmes.
- Fréquentes chez les bébés d'origine africaine, asiatique, hispanique et biraciale, **les taches mongoliques** sont des taches de naissance aplaties présentes généralement dans le bas du dos et sur les fesses. Elles peuvent prendre diverses couleurs : brun foncé, bleu ardoise ou bleu noir. Parfois, elles ressemblent à des ecchymoses (des bleus). Vous les observerez dès la naissance.
- **Le vernix** recouvre et protège la peau du bébé dans l'utérus. C'est une substance grasse et blanchâtre. Certains bébés naissent avec beaucoup de vernix sur la peau. Il ne présente aucun danger et peut être lavé et essuyé. Suite à quoi, la peau de votre bébé peut peler pendant sa première semaine de vie. C'est un phénomène normal qui se règle seul.

Le bain

Évitez de donner le bain pendant les 24 premières heures afin que votre bébé ne se refroidisse pas. Le premier bain est donné dès le lendemain de la naissance.

Votre bébé n'a pas besoin de prendre un bain quotidien. Vous pouvez le maintenir propre entre deux baignades en le lavant avec un gant de toilette mouillé d'eau tiède. Nettoyez régulièrement le visage et les mains de votre bébé. À chaque changement de couche, lavez-lui la région génitale.

L'érythème fessier

L'érythème fessier, ou érythème à Candida (champignon qui provoque une infection de la peau) se développe lorsque l'urine ou les selles présentes dans la couche de votre bébé irritent sa peau. Il apparaît donc autour des organes génitaux et sur les fesses. La peau devient alors sensible, très rouge et des petits points rouges se forment autour de taches plus étendues.

Les « croûtes de lait »

Les croûtes du cuir chevelu, connues sous le nom de « croûtes de lait », sont des croûtes jaunâtres, parfois entourées de rougeurs, qui apparaissent sur la tête du bébé.

Vous remarquez peut-être aussi des plaques rouges sur d'autres parties du corps comme les plis du cou et des aisselles, l'arrière des oreilles, le visage et la région recouverte par la couche. Dans ce cas, votre bébé présente une dermatite séborrhéique qui disparaît généralement toute seule.

L'eczéma

L'eczéma est une maladie de la peau qui rend celle-ci sèche et rugueuse. Des plaques rouges se forment, habituellement sur le front, les joues ou le cuir chevelu de votre bébé. L'eczéma peut également se répandre sur les autres parties du corps. Il peut aussi se présenter sous la forme de petites bosses qui peuvent devenir boursoufflées, couler et s'infecter lorsqu'on les gratte. Dans de nombreux cas, l'eczéma se développe chez les bébés souffrant d'allergies ou qui ont des antécédents familiaux d'allergie ou d'eczéma.

Quelques conseils pour le bain

- Vérifiez la température de la pièce et de l'eau. La pièce doit être chaude et l'eau agréable au toucher.
- Avant de mettre votre bébé dans son bain, assurez-vous d'avoir tout ce qu'il vous faut à portée de main.
- Enlevez vos bijoux afin de ne pas égratigner votre bébé.
- Tenez toujours votre bébé de manière sécuritaire.
- Utilisez de l'eau propre et claire pour les yeux, les oreilles, la bouche et le visage.
- Pour le reste du corps, si vous optez pour l'utilisation d'un savon, choisissez un savon doux pour bébé et rincez-le bien afin d'éviter l'irritation.
- Si vous avez une fille, essuyez ses organes génitaux de l'avant vers l'arrière et n'essayez pas de séparer les lèvres du vagin.
- Si vous avez un garçon, lavez-lui soigneusement le pénis sans tirer sur le prépuce. Il ne se rétracte généralement pas bien avant l'âge de 3 à 5 ans, voire avant la puberté. Ne le forcez jamais.
- Nettoyez les régions externes du nez et des oreilles à l'aide d'une lingette enroulée autour de votre petit doigt. Pour nettoyer l'intérieur du nez et des oreilles, vous pouvez utiliser des cotons-tiges avec précaution. Cependant, le mucus ou le cérumen finit par sortir seul.
- Asséchez complètement votre bébé à l'aide d'une serviette.
- Ne laissez jamais votre bébé sans surveillance pendant le bain, même pour un tout petit instant.

La dermatite de contact

La dermatite de contact se développe quand la peau entre en contact avec une matière irritante ou à laquelle le bébé est allergique. Par exemple, les boutons de métal des chemises, les teintures des vêtements,... La dermatite de contact se caractérise par des éruptions cutanées à l'endroit où la peau est entrée en contact avec la matière allergène ou sur les zones où votre bébé transpire.

La dermatite se soigne de la même façon que l'eczéma.

Quelques conseils pour éviter l'érythème fessier

- Changez souvent la couche de votre bébé. Ne le laissez pas porter une couche souillée.
- Pour prévenir l'érythème fessier ou pour traiter un cas léger, laissez votre bébé fesses nues pendant de courtes périodes. Sa peau sera alors bien sèche.
- À chaque changement de couche, lavez votre bébé avec de l'eau tiède, rincez et asséchez complètement. Si vous utilisez des lingettes, choisissez-les non parfumées et sans alcool.
- Appliquez de la crème non parfumée pour le change ou une crème à l'oxyde de zinc.
- Évitez la poudre ou le talc.

Les boutons de chaleur

Les boutons de chaleur sont de petits boutons clairs ou rouges qui peuvent apparaître lorsque votre bébé a trop chaud. Ils s'observent généralement dans les plis de la peau ou sur les parties du corps sur lesquelles les vêtements sont ajustés, c'est-à-dire sur la poitrine, le ventre, le cou, l'entrejambe et les fesses. Les températures chaudes et humides favorisent les boutons de chaleur. Cependant, votre bébé peut en développer l'hiver si vous l'habillez trop chaudement. Si vous remarquez des boutons de chaleur, enlevez-lui les vêtements superflus, et par temps chaud, faites-lui porter des vêtements amples et légers en coton.

Quelques conseils pour traiter les « croûtes de lait »

- Les croûtes du cuir chevelu ne nécessitent pas de traitement. Vous pouvez, si vous le désirez, laver les cheveux de votre bébé avec un shampoing doux et décoller les croûtes à l'aide d'une brosse souple. Toutefois, si vous lui lavez trop souvent les cheveux, vous risquez d'assécher son cuir chevelu.
- Vous pouvez également utiliser de l'huile pour bébé ou de l'huile minérale pour ramollir les croûtes. Dans ce cas, n'en déposez qu'une petite quantité sur les croûtes. Après une heure, lavez la tête de votre bébé et enlevez l'excédent d'huile avec une brosse.

Les petits soins

La tête

La fontanelle (espace membraneux séparant les différents os du crâne) n'est pas fragile, n'ayez pas peur de laver la tête de votre bébé quotidiennement.

Les yeux

Nettoyez les yeux avec du sérum physiologique et un tampon d'ouate pour chaque oeil. Le mouvement s'effectue de l'extérieur vers l'intérieur de l'oeil.

Quelques conseils pour traiter l'eczéma

Aucun traitement n'existe pour guérir l'eczéma. Toutefois, vous pouvez généralement le contrôler. Souvent, il disparaît après plusieurs mois ou plusieurs années.

- Evitez les bains fréquents.
- Ajouter de l'huile non allergène dans l'eau du bain pour éviter que la peau de votre bébé ne devienne sèche et ne le démange.
- Appliquez un hydratant doux et non parfumé sur la peau de votre bébé pour qu'elle soit moins sèche, de préférence après le bain lorsque sa peau est encore humide.
- Habillez votre bébé avec des vêtements amples en coton.

Le nez

Lorsque le nez est sale, vous pouvez nettoyer les narines avec un coton-tige éventuellement imbibé de sérum physiologique.

La bouche

Vérifiez l'apparition éventuelle du "muguet", soit des plaques blanches qui ressemblent à du lait caillé et qui adhèrent à la muqueuse de la bouche. Le muguet se développe à partir du même champignon que l'érythème fessier, c'est-à-dire le Candida.

Le cordon ombilical

Lorsque vous quittez l'hôpital pour rentrer à la maison, le cordon ombilical de votre bébé a commencé à sécher. Il tombe au bout d'une ou deux semaines. En attendant, vous devez le maintenir propre et sec. De l'eau suffit pour le nettoyer.

Ne tirez pas sur le cordon même s'il commence à se décoller. Il tombe tout seul ! Veillez à ce que la couche de votre bébé ne le frotte pas ou ne le recouvre pas.

L'ictère

L'ictère, ou jaunisse du nouveau-né, peut persister plusieurs jours (surtout au niveau des yeux) même après exposition sous les lampes.



Les seins

Un engorgement des seins, tant chez les garçons que chez les filles, est possible pendant quelques semaines. Ne faites rien.

Ne pressez et ne massez surtout pas car cela pourrait provoquer des abcès.

Les organes génitaux

Les premières semaines, votre fille peut présenter des petites sécrétions, voire de petites règles. Elles sont tout à fait normales.

N'essayez pas de décalotter votre garçon. C'est dangereux et surtout douloureux de forcer.

Les premiers jours, vous trouverez parfois des taches orangées dans le linge de votre bébé. Ce sont des urates, c'est-à-dire des urines concentrées. Elles sont normales, ne vous inquiétez pas.

Les fesses

Au quotidien, prenez l'habitude de rincer les fesses et séchez-les ensuite. Les lingettes et le lait de toilette n'ont d'intérêt que si vous êtes en déplacement.

Les ongles

Les ongles ne doivent pas être coupés mais limés avec une petite lime en carton.

La température

La température rectale normale est de 36,5° à 37,5°. Si la température est inférieure à 36°5, réchauffez bébé en l'habillant plus chaudement ou en le mettant en peau à peau. Lorsque la température est supérieure à 37°5, il est préférable de le découvrir. Dans les deux cas, contrôlez sa température une demi-heure plus tard. Au retour à domicile, surveillez la température du bébé les premières 48 heures (adaptation à la température ambiante de la maison).

La température de la chambre doit, quant à elle, se situer entre 18 et 20°.

Lors du bain de bébé, la température dans la salle de bains doit se situer aux environs de 24°.

Les selles

Les selles varient en fonction de l'alimentation du bébé. Si vous allaitez, les selles peuvent être très rares (tous les deux jours) ou très fréquentes (à chaque tétée). Elles sont jaune or et plus liquides qu'avec l'alimentation artificielle. S'il prend le biberon, les selles de votre bébé sont plus solides et peuvent le constiper. Si votre bébé est constipé, vérifiez sa température et essayez de le soulager par l'administration d'un petit suppositoire et par l'hydratation.

Consultez votre médecin si votre enfant présente de la diarrhée (selles très liquides, abondantes et fréquentes) surtout si elle est associée à de la fièvre et des vomissements. La diarrhée peut entraîner la déshydratation.

Les pleurs

Les pleurs sont normaux chez un bébé et ne correspondent pas forcément à de la faim. Essayez de calmer l'atmosphère (berçage, promenade, bain,...). Souvent, les bébés connaissent des périodes pendant lesquelles ils pleurent plus, notamment le soir. Si l'intensité ou la durée des pleurs sortent de l'ordinaire, restez attentif(ve), ils sont peut-être le signe d'autres problèmes à ne pas négliger.

Les régurgitations - vomissements

Votre bébé régurgite ? C'est normal et ce n'est pas inquiétant si la prise de poids est correcte. Le hoquet est également un phénomène courant. Si les vomissements se présentent sous la forme de jet et s'ils sont répétitifs, consultez votre médecin.

Le sommeil

Sa durée peut varier d'un enfant à l'autre. Ne réveillez pas bébé si vous n'êtes pas obligé(e). Couchez le sur le dos, ne le couvrez pas trop, évitez les matelas trop mous, les couvertures et les oreillers, ceci en prévention de la mort subite du nourrisson. Un bébé pleure souvent 5 à 10 minutes avant de trouver le sommeil, ne vous inquiétez pas.

Les sorties

Un enfant peut prendre l'air dès les premiers jours. Evitez cependant de sortir en cas de grand vent ou de brouillard.

Les pleurs

Les bébés pleurent pour exprimer leurs besoins et communiquer avec leur entourage. Ces pleurs sont très utiles et vous permettent de réagir et de répondre aux besoins de votre enfant : le nourrir, l'aider à s'endormir, le câliner ou changer sa couche. Toutefois, même en restant très attentif(ve) et attentionné(e), vous ne parviendrez pas toujours à calmer ses pleurs.

On a longtemps pensé qu'un bébé qui pleurait beaucoup et sans interruption, même s'il n'avait besoin de rien, était un bébé qui avait des coliques. Les coliques étaient considérées comme un état : certains bébés en ont, d'autres pas. D'autres études laissent penser que les coliques représentent une partie du développement normal du bébé.

Durant le premier mois, chaque bébé connaît une période durant laquelle il pleure plus qu'à tout autre moment. Cette période de pleurs intenses dure entre 3 et 8 semaines pendant lesquelles vous aurez beaucoup de difficultés à consoler votre bébé. Cela vous sera même parfois impossible. Ne vous inquiétez pas, ces pleurs sont normaux et ne se prolongeront pas. Ils finissent par diminuer au fil du temps ou peuvent s'interrompre aussi brutalement qu'ils sont apparus. De plus, votre enfant ne sera pas affecté par cette période de crise.

Certains bébés pleurent plus que d'autres

D'après les experts, certains bébés pleurent plus parce qu'ils sont naturellement plus sensibles. Ils éprouvent alors des difficultés à s'adapter au rythme de leur corps et à se consoler seuls.

Aucune étude n'a prouvé que les pleurs longs et intenses d'un bébé sont directement liés au fonctionnement de ses intestins. Aucune donnée certaine n'indique que le problème est causé par des gaz ou des allergies alimentaires. En pleurant, le nourrisson avale de l'air qu'il expulse ensuite sous forme de régurgitation, de rots ou par le rectum.

Consoler son bébé

Votre bébé est unique. C'est donc à vous de trouver ce qui le calme. Toutefois, souvenez-vous qu'à certains moments vous n'obtiendrez aucun résultat, malgré vos efforts. Ne vous mettez pas en cause, vous n'y pouvez rien.

Le portage peut vous aider. Faites-vous du bien en câlinant votre bébé. Grâce à cette méthode, vous renforcez votre ceinture abdominale en provoquant une rétroversion du bassin. Cette position vous permet de soutenir les organes du petit bassin avec les abdominaux transverses, ce qui entraîne une protection du périnée, fragilisé par l'accouchement. Votre bébé, lui, appréciera le contact maternel et l'effet calmant que cela lui procure.

D'autres moyens peuvent calmer votre bébé. Vous pouvez essayer de lui administrer des produits naturels qui contribuent à soulager les coliques après en avoir discuté avec votre médecin, ou encore lui proposer une sucette ou essayer de le nourrir.

Si vous ne parvenez pas à consoler votre bébé et que vous en ressentez de la frustration, installez-le dans un endroit sûr et prenez un peu de temps pour vous calmer.

Le syndrome du bébé secoué

Secouer un bébé peut provoquer chez lui des dommages irréversibles. Les bébés de moins d'un an sont les plus sensibles. Cependant, un enfant, quel que soit son âge, peut souffrir des séquelles de ce geste.

Les secousses peuvent :

- endommager son cerveau ;
- entraîner des invalidités permanentes, telles que la perte de la vue ou la paralysie ;
- provoquer la mort.

Protégez votre enfant en vous assurant que votre gardienne, votre famille et toutes les personnes qui entourent votre bébé soient averties des dangers que représentent les secousses.

Faites-vous aider

S'occuper d'un nouveau-né peut être difficile. Votre vie est chamboulée. Vous ne dormez probablement pas assez. Vous essayez de répondre immédiatement aux besoins de votre bébé et, malgré vos efforts, il continue de pleurer. Devenir parent est stressant.

Au fil du temps, la situation va s'améliorer. D'ici là, prenez soin de vous et essayez de ne pas vous laisser dépasser. Prenez des dispositions pour faire garder votre enfant. Demandez à un ami ou un membre de votre famille en qui vous avez suffisamment confiance de s'occuper de votre enfant pendant de courtes périodes afin que vous puissiez vous détendre et vous reposer un peu.

Veillez à avoir une alimentation équilibrée et essayez de dormir suffisamment, au moins 3h de suite 2 fois par jour.

Si vous vous inquiétez des pleurs de votre bébé, pensez à prendre rendez-vous avec votre médecin plus régulièrement afin de vous rassurer.

Si vous éprouvez des sentiments de colère, d'incompréhension, de tristesse ou de dépression, parlez-en à votre compagnon/compagne, votre médecin ou pédiatre, un ami, etc. Ce n'est pas une faiblesse de demander de l'aide.

Quelques conseils pour calmer votre bébé ou prévenir ses pleurs lorsqu'il est irritable

- Vérifiez si les pleurs expriment un besoin : couche souillée, faim, froid ou chaud, température, etc.
- Câlinez votre bébé. À cet âge, les enfants ne font pas de caprices et vous ne risquez pas de les gêner.
- Installez-vous avec votre bébé dans une pièce calme : lumière douce et ambiance sonore calme (musique douce, sons calmants, etc.). Trop de stimulation peut aggraver ou déclencher les pleurs.
- Les mouvements apaisent. Bercez votre bébé, marchez avec lui dans vos bras, dans une écharpe ou en poussette.
- La succion peut également calmer votre bébé. Essayez de l'allaiter ou donnez-lui une sucette (tétine).
- Donnez lui un bain chaud.

Contactez votre médecin

- En cas de fièvre, si la température rectale de votre bébé est d'au moins 38 degrés.
- En cas d'infection de la région ombilicale, si elle :
 - semble rouge et enflée ;
 - laisse couler du pus jaunâtre ;
 - produit un écoulement à l'odeur désagréable ;
 - saigne.
- En cas de diarrhée, si vous remarquez plus de 3 selles liquides sur une demi-journée.
- En cas de vomissements, s'ils sont répétitifs, en jet et s'accompagnent d'une perte de poids et d'apathie (bébé anormalement calme).
- En cas de jaunisse persistante.
- En cas de rhume :
 - fièvre ;
 - toux ;
 - gêne respiratoire (respiration sifflante) ;
 - écoulement nasal (jaune-vert).
- En cas d'infection à Candida (muguet et érythème fessier).
- En cas de dermatite séborrhéique persistante (croûte de lait).
- En cas d'eczéma persistant et gênant.
- En cas d'apparition d'écoulement anormal au niveau des yeux (yeux qui collent).
- En cas de refus d'alimentation plusieurs fois sur la journée.
- Si vous remarquez divers symptômes de la mort subite du nourrisson :
 - léthargie (bébé difficile à réveiller et peu réactif) ;
 - agitation ;
 - gémissement pendant le sommeil ou lorsqu'il est réveillé ;
 - pâleur ;
 - cyanose (teint bleuté pendant ou après la tétée) ;
 - transpiration abondante ;
 - pause respiratoire prolongée (absence de respiration de plus de 15 secondes qui s'accompagne de changement de teint, transpiration, etc.).

EpiCURA
mon hôpital

Centre Hospitalier EpiCURA asbl
Siège social :
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

T. : 078 / 150 170
www.epicura.be

