

Livret d'accompagnement à la sortie



L'arrivée de bébé à la maison

Rentrer enfin à la maison avec son enfant est un moment mémorable et merveilleux...

Mais ce tête-à-tête avec bébé engendre aussi certainement de nombreuses questions de la part de vous, parents.

Nous allons tenter d'y répondre à travers ce petit guide qui vous est destiné.

N'hésitez pas à nous poser vos questions et nous faire part de vos inquiétudes. Nous tenterons d'y répondre et de vous rassurer.



1

L'allaitement maternel

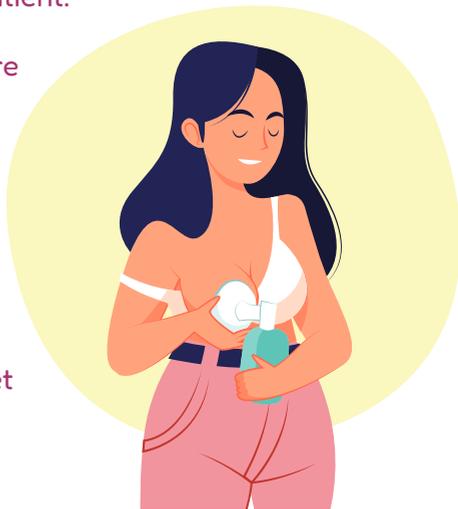
Vous avez décidé d'allaiter votre bébé, vous lui offrez l'aliment idéalement adapté à ses besoins.

Le lait maternel assure une protection naturelle contre les risques allergiques et infectieux grâce aux anticorps qu'il contient.

Au cours de l'hospitalisation de votre enfant, vous avez peut être été amenée à tirer votre lait.

Ce lait a pu être congelé au service ou en biberonnerie.

Le jour où votre enfant va rentrer à la maison, ce lait vous sera restitué : pensez à venir le chercher avec une glacière et quelques pains de glace.



➤ CONSERVATION DU LAIT

Le lait doit être conservé dans un endroit propre, au réfrigérateur, à 4 degrés. Attention : ne pas le placer dans la porte de ce dernier car il y fait plus chaud qu'à l'intérieur (ouvertures fréquentes).

Le lait fraîchement tiré doit être utilisé dans les 48h, le lait décongelé impérativement dans les 24h qui suivent.

Le lait cru congelé doit être consommé dans les 6 mois.

➤ DÉCONGÉLATION DU LAIT

• Lente au réfrigérateur, de la veille pour le lendemain par exemple, ou placé dans un récipient rempli d'eau froide, toujours au réfrigérateur.

- Rapide, sous l'eau progressivement tiédie, sans choc thermique. Puis, une fois décongelé au chauffe-biberon (pas de micro-onde).
- Bien homogénéiser le lait en le mélangeant mais délicatement (dépôts de corps gras possibles).

➤ POUR RAPPEL

Le lait maternel doit être impérativement réchauffé à l'aide d'un chauffe-biberon à une température maximum de 37° et non au micro-ondes qui altère ses qualités nutritives.

Le goût et la couleur du lait peuvent varier en fonction de ce que vous mangez. Il est conseillé d'éviter l'alcool, le tabac, les excitants (cola, café, thé...) ou les médicaments sans avis médical (ou voir CRAT ci-dessus), car ils peuvent entraîner des effets sur votre bébé (par le biais du lait maternel). Enfin, sachez que le transit de votre enfant peut être accéléré (une selle jaune d'or à chaque change) ou ralenti selon votre alimentation, et après le premier mois.

L'important est d'avoir une alimentation variée et équilibrée, sans excès.

CRAT : site internet fiable que vous pouvez consulter pour savoir si vous pouvez prendre certains médicaments pendant l'allaitement.



2

L'alimentation au biberon

Pour s'y retrouver avec les différents types de laits et épaississants, nous avons dressé une liste de ceux que l'on retrouve le plus souvent.

1. LES DIFFÉRENTS LAITS ET ÉPAISSISSANTS

➤ LAITS DITS «PRÉ»

Ces laits concernent les enfants nés prématurément et/ou de petit poids (moins de 3kg).

On les trouve uniquement en pharmacie.

➤ LAITS 1^{ER} ÂGE

Ces laits sont donnés dès 3kg, et jusqu'aux 6 mois de bébé. Il existe le lait 1er âge classique, mais également des variantes plus spécifiques.

Laits «HA» hypoallergéniques

Le lait HA est donné uniquement en cas de risque allergique majeur (allergies familiales), ou éventuellement en complément du lait maternel sur un avis médical.

On le trouve en pharmacie.

Laits «confort» ou formule épaissie

Plus épais et plus consistant, ce lait est idéal pour les enfants ayant tendance à régurgiter et ceux ayant un gros appétit.

Il a tendance à ralentir le transit intestinal. On le trouve en grande surface.

Laits «AR» : anti-régurgitations

Ce lait est préconisé en cas de régurgitations, de reflux gastro-oesophagien. Il peut accélérer ou ralentir le transit. On le trouve en pharmacie.

➤ LES ÉPAISSISSANTS

Les épaississants font partie du traitement contre les régurgitations. Ils sont ajoutés au lait et sont prescrits par le médecin :

- La **Gélopectose** (qui a tendance à constiper),
- Le **Gumilk** (qui accélère le transit, donne donc des selles plus nombreuses),
- Le **Magic-mix** (qui est neutre et n'agit pas sur le transit).

Le type de lait est prescrit par le pédiatre. Ne pas changer d'alimentation sans l'avoir consulté.

Votre bébé sortira généralement de l'hôpital à **6 biberons par jour** (2 le matin, 2 l'après-midi, 2 la nuit).

L'ajustement des quantités de lait se fait en fonction du poids, des besoins et du tempérament du bébé.

A partir de la sortie, il est conseillé d'**augmenter chaque biberon de 5ml tous les 5 jours** jusqu'au premier rendez-vous chez votre pédiatre (dans les 10 à 15 jours qui suivent la sortie, celui-ci réajustera alors le régime de votre enfant).

2. MATÉRIEL ET PRÉPARATION

➤ QUEL MATÉRIEL CHOSIR

Les biberons

Pendant l'hospitalisation de votre bébé, des biberons vont vous être demandés pour tester les tétines, ceci afin de faciliter le retour à la maison. Attendez que votre bébé ait une bonne capacité à boire avant d'acheter les biberons.

L'équipe soignante vous conseillera.

Verre, plastique ou inox ?

Le biberon doit être facile à nettoyer.

Le biberon en verre ou inox est plus lourd mais résiste mieux à la chaleur, et il est non toxique.

Le biberon en plastique (sans Bisphénol A) est léger, plus maniable et résistant aux chocs. Le biberon de 120ml sera vite insuffisant, préférez celui de 240ml. Prévoyez également un petit biberon (environ 40ml) qui servira à donner les éventuels médicaments, sirops, vitamines dont votre enfant pourrait avoir besoin.



Les tétines

Caoutchouc ou silicone ?

Le caoutchouc a l'avantage d'être très souple. Il est idéal pour les bébés ayant des difficultés pour téter. Mais les lavages successifs peuvent le rendre collant et abîmer vite ces tétines. Il faut savoir qu'il existe des risques d'allergie au caoutchouc (latex).

Le silicone est plus dur. Ces tétines peuvent être utilisées afin de calmer l'appétit des bébés gloutons...

A trou, à fente, à débit variable ?

A trou, c'est la tétine du nouveau-né; le débit sera suffisant surtout les premières semaines de vie

A fente ou à débit variable, 3 débits possibles, vont permettre de s'adapter aux variations de texture de l'alimentation au fur et à mesure que bébé va grandir.

Le vissage de la bague de la tétine fait également varier le débit; si vous la vissez fort, bébé devra téter plus fort et la tétine peut se collaber.

➤ PRÉPARATION DES BIBERONS

Il est tout d'abord primordial de **nettoyer le plan de travail** sur lequel vous allez effectuer la préparation du biberon, et de vous **laver les mains** avant de commencer (risque de contamination du lait par des germes).

Verser dans le biberon la quantité d'eau nécessaire (exemple : pour un biberon de 90ml ↔ 90ml d'eau à verser)

Ajouter la poudre de lait : 1 mesurette arasée pour 30 ml d'eau, (soit 3 mesurettes pour un biberon de 90 ml) Les mesurettes sont arasées à l'aide d'un couteau ou de la partie plate située à l'intérieur de la boîte.

Précautions à prendre : utiliser exclusivement la mesurette trouvée dans la boîte de lait, ne jamais la poser ailleurs que dans la boîte.

Poser la tétine recouverte de son capuchon sur une assiette propre pendant la durée de la préparation. Après usage, refermer la boîte de lait. Celle-ci ne doit pas être conservée plus d'un mois après ouverture.

Refermer le biberon avec la tétine, puis mélanger en tournant le biberon entre vos mains.

Chauffer le biberon au chauffe-biberon ou au bain-marie, ou le placer au réfrigérateur. Un biberon de lait préparé à l'avance doit être impérativement stocké au réfrigérateur jusqu'à son utilisation (**pas plus de 24h**). Il sera réchauffé juste avant d'être bu. Ne pas utiliser le micro-ondes car il altère les qualités nutritives du lait.

NB : Toujours **vérifier la température** du lait en versant une goutte sur l'intérieur du poignet (sans toucher la tétine), car l'extérieur du biberon peut être tiède mais le lait brûlant.

Un biberon chauffé doit être utilisé dans l'heure, jetez le reste du lait si votre bébé n'a pas tout bu.

Si un épaississant doit être rajouté, n'utilisez pas la mesurette de la boîte de lait. Chaque boîte de lait et d'épaississement a sa propre mesurette.

Préparer le matériel nécessaire :

- un biberon lavé à l'eau et liquide vaisselle, et bien rincé,
- la boîte de lait en poudre avec la mesurette correspondante,
- une bouteille d'eau minérale (donc peu minéralisée) ou eau de source portant la mention «convient à la préparation de l'alimentation des nourrissons» ou avec le logo d'un bébé,
- un couteau plat propre pour araser la mesure de poudre,
- une assiette propre.

3. STÉRILISATION DES BIBERONS

➤ FAUT-IL STÉRILISER ?

Le lait est un aliment où se développent facilement les microbes, il faut donc être très vigilant. Il est ainsi recommandé de stériliser les biberons et tétines avant leur premier usage. Par contre, la stérilisation n'est plus recommandée ensuite.

➤ COMMENT STÉRILISER ?

Quelle que soit la méthode de stérilisation utilisée (micro-ondes, casserole, cocotte-minute, stérilisateur vapeur...), elle n'est efficace que si bien conduite.

- Les biberons et tétines doivent être préalablement rincés à l'eau froide après chaque utilisation, puis lavés avec un goupillon à l'eau chaude et au liquide vaisselle, ou au lave vaisselle (température maximale).
- Bien respecter le temps de stérilisation indiqué pour la méthode choisie.
- Se laver les mains avant de toucher le matériel lavé ou stérilisé.
- Ne jamais sécher les biberons/tétines avec une serviette.
- Pour être stérile jusqu'à utilisation, le biberon doit rester fermé.

3 Les besoin de succion

Le réflexe de succion est présent depuis la naissance; un bébé a besoin de téter, il active ainsi sa digestion et se détend.

Si votre bébé a un grand besoin de téter, privilégiez la sucette avant l'endormissement ou après le biberon, pour l'aider à digérer.

Ne mettez jamais de miel, ni d'autres produits sucrés sur la tétine.

Il est conseillé de laver fréquemment la sucette au liquide vaisselle comme les biberons, par mesure d'hygiène et surtout si elle tombe par terre (ne la mettez pas dans votre bouche!)



4 Le besoin d'être propre

1. LE BAIN

Un moment de plaisir, de détente et d'échange.

➤ QUAND ?

Choisissez **le bon moment** : il est préférable de reporter un bain plutôt que de le faire dans de mauvaises conditions, ou si vous manquez de temps. Evitez le bain quand l'enfant a très faim. Vous comme votre enfant devez être disponibles.

Le soir, le bain peut détendre l'enfant et l'aider à s'endormir.

➤ COMMENT ?

Préparez les produits et tout le matériel nécessaires.

Faites couler l'eau avant de déshabiller votre bébé, dans une pièce à 23/24°. Vérifiez la température de l'eau avec un thermomètre de bain, le coude et/ou la face interne du bras (et non la main, car la peau est plus épaisse) : **celle-ci doit être à 37°**.

Une fois déshabillé, bébé est savonnée à mains nues (cela permet massage et détente), ou avec un gant de toilette. Vous pouvez aussi le savonner dans l'eau, ou le baigner enveloppé dans un linge afin qu'il soit plus rassuré.

Mouillez la tête en dernier afin d'éviter qu'il ne se refroidisse. Tout le corps de votre enfant peut être immergé (même les oreilles).

La durée du bain est adaptée en fonction de votre bébé et de son âge.

Séchez-le rapidement et soigneusement en commençant par la tête. Vérifiez que tous les plis soient bien secs et rhabillez bébé au fur et à mesure.

Terminez par les soins du visage.

2. SOINS DE BEAUTÉ ET DU VISAGE

Ne pas confondre les produits de soins. Evitez ainsi de transvaser les produits dans d'autres flacons. Les garder dans leur emballage initial permet de ne jamais les confondre avec un autre.

➤ LES YEUX

A l'aide d'une compresse imbibée de sérum physiologique, nettoyez l'oeil de l'intérieur vers l'extérieur.

➤ LE NEZ

L'enfant respire uniquement par le nez jusqu'à 4 mois environ.

Lavez le nez de votre bébé au sérum physiologique si celui-ci est encombré ou « siffle ».

Cela permet à l'enfant :

- d'évacuer les impuretés de son nez, puisque l'enfant ne sait pas encore se moucher,
- de prévenir ou traiter les surinfections bactériennes, lorsque votre enfant est enrhumé.

Faites le lavage de nez avant un biberon plutôt qu'après (car risque de régurgitation).

Le mouche-bébé peut être utilisé mais après lavage au sérum physiologique.

➤ LE NOMBRIL

Nettoyez le cordon ombilical à l'aide de compresses, d'antiseptique (pour désinfecter), et d'éosine (pour sécher) si celui-ci a du mal à cicatriser . Laissez toujours le cordon à l'extérieur de la couche.

Ce soin est réalisé 1 fois par jour , voire plus si le cordon est souillé par des urines ou des selles .

Quand le cordon est tombé, poursuivre ce soin jusqu'à ce que le nombril soit propre, sec, et cicatrisé.

➤ LA PETITE TOILETTE

Chez la petite fille : nettoyez de la vulve vers l'anus (sinon risque d'infection urinaire).

Ecartez les grandes lèvres en douceur, nettoyez, rincez et séchez.

Chez le petit garçon : ne pas décalotter, le médecin vérifiera lors des visites.

➤ LE SIÈGE

Nettoyez à l'eau ou au liniment pour ne pas irriter la peau qui est très fragile à cet endroit chez un bébé.

- Si la peau est fragile ou agressée (selles fréquentes et acides), vous pouvez protéger le siège en appliquant des crèmes / pâtes à l'eau (sur une peau propre et sèche).
- Si le siège commence à s'irriter (rougeurs locales, gênantes voire douloureuses), arrêtez liniment et pommade et lavez à l'eau et au savon, puis au sérum physiologique, bien sécher, mettre de l'éosine.

Préférez des couches un peu plus grandes (qui laissent passer plus d'air afin de sécher), et changez l'enfant régulièrement (les selles agressent la peau).

Consultez votre médecin si nécessaire.

➤ LES ONGLES

Ne pas couper les ongles le premier mois, mais s'ils sont trop longs ou si l'enfant se griffe, limez ou coupez délicatement les ongles avec de petits ciseaux propres à bouts ronds, après les avoir nettoyés avec de l'alcool à 70°. Attendez que l'enfant soit calme (après une tétée ou un biberon par exemple) et si possible à deux.

➤ CONSEILS

Préférez les **produits d'hygiène et de soin neutres** : sans savon, sans parfum et **sans alcool**, et contenant le moins d'ingrédients possibles. Les lingettes et le lait de toilette sont allergisants à long terme, leur usage doit rester occasionnel. Le talc est à éviter car toxique.

Vous pouvez profiter d'une séance de peau à peau après le bain, cela permettra de réchauffer plus rapidement votre bébé.

3. QUELS VÊTEMENTS ?

Choisissez des vêtements faciles à enfiler, souples et larges (votre bébé ne doit pas être gêné dans ses mouvements). Cordelettes, flots, grands cols, capuches, sont à proscrire. Ils peuvent serrer le cou ou entraver la mobilité.

Privilégiez **les couches superposées**, et **le coton** en contact direct avec la peau (certaines matières peuvent irriter les peaux fragiles, comme la laine ou le synthétique)

En cas de grande sensibilité, utilisez une lessive adaptée, pas d'adoucissant. Rincer une 2ème fois afin d'éliminer toute trace de lessive.

Il est parfois utile de couper certaines étiquettes irritantes pour la peau.





L'hygiène de bébé est essentielle. Le bain est souvent un moment privilégié, un rituel entre les parents et l'enfant. Voici quelques conseils pour respecter la santé et la peau de votre bébé !

Quels produits utiliser pour la toilette de bébé ?

Il est recommandé de **limiter le nombre de produits cosmétiques** appliqués sur la peau de bébé. Certains composés peuvent traverser la peau et sont suspectés d'être toxiques.

Concernant la toilette de bébé, privilégiez un **savon végétal et surgras** (ex : du savon d'Alep avec minimum 14% d'huile de laurier). Le reste du temps vous pouvez laver votre nourrisson avec un peu d'eau claire : ces moments sont aussi des prétextes au jeu avec lui.



Les lingettes jetables, bien que pratiques, ne sont pas indispensables. Elles peuvent contenir des substances allergisantes et irritantes pour l'enfant.

Que penser des lingettes ?



La meilleure solution pour la toilette du siège reste **l'eau seule ou avec du savon** (notamment en cas de selles). Quand cela n'est pas possible, vous pouvez **occasionnellement utiliser du liniment oléo-calcaire**.



Pour bébé, évitez les produits contenant des parfums. Son odeur et celle de ses parents lui suffisent amplement.

Évitez les produits sans rinçage et les produits en spray. De manière générale, privilégiez des produits avec des listes d'ingrédients courtes.

Document créé en 2012 par l'APPA et la Mutualité Française Hauts-de-France, avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé et du Conseil Régional Hauts-de-France.

Aujourd'hui, le projet FEES se déploie dans différentes régions grâce au soutien de Santé Publique France et des partenaires régionaux.

En savoir plus :
www.projetfees.fr



Contact :
Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique
projetfees@appa.asso.fr
Mutualité Française Hauts-de-France
contact@mutualite-hdf.fr

5

Le besoin de dormir

Les bébés dorment, le jour comme la nuit. Le temps de sommeil du petit est d'environ **14 à 20h** par jour. C'est à ce moment que son cerveau récupère, se développe et qu'il y a sécrétion des hormones de croissance. Ce sommeil est donc à respecter. Pendant les trois premiers mois, il occupe plus de 50% de sa vie.

Comme nous, quand ils dorment, les bébés rêvent. Nous les voyons alors sourire, têter, pleurer, ou faire des mimiques.

Aménagez un endroit bien à lui, même si les premiers temps, il dort dans votre chambre .

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) préconise que bébé dorme les 6 premiers mois dans la chambre des parents. **Mais il doit toujours dormir dans son lit, jamais dans le vôtre.**

1. SA CHAMBRE



Choisissez des vêtements faciles à enfiler, souples et larges (votre bébé ne doit pas être gêné dans ses mouvements). Cordelettes, flots, grands cols, capuches, sont à proscrire. Ils peuvent serrer le cou ou entraver la mobilité.

Privilégiez **les couches superposées**, et **le coton** en contact direct avec la peau (certaines matières peuvent irriter les peaux fragiles, comme la laine ou le synthétique)

En cas de grande sensibilité, utilisez une lessive adaptée, pas d'adoucissant. Rincer une 2ème fois afin d'éliminer toute trace de lessive.

Il est parfois utile de couper certaines étiquettes irritantes pour la peau.



Fees

Femmes enceintes
environnement et santé



HABITAT ET SANTÉ : LIMITER LES POLLUANTS DANS LA CHAMBRE DE BÉBÉ

Le fœtus et le nourrisson, en plein développement, sont plus vulnérables aux polluants présents dans l'environnement, y compris à l'intérieur des logements.

Puis-je peindre la chambre de mon futur bébé ?

Et si vous passiez le pinceau à un membre de votre entourage ?

C'est durant les premières semaines après la pose que les émissions de polluants sont les plus importantes... N'hésitez donc pas à **aérer beaucoup** plus pendant cette période et attendez 3 mois avant d'installer votre bébé dans une chambre refaite.



La peinture peut émettre plus ou moins de substances chimiques nocives pour la santé du fœtus. Il est donc fortement **déconseillé à la femme enceinte** de peindre elle-même la chambre de son futur enfant.

Les produits de construction et de décoration (peintures, vernis, colles...) sont munis d'une étiquette qui indique leur niveau d'émission en polluants volatils.

Comment choisir des produits de bricolage moins polluants ?



Préférez les produits étiquetés A+, ce qui garantira une plus faible émission de polluants.

Dans tous les cas, veillez à **aérer de façon plus importante pendant et après les travaux** !



Quels que soient les produits et matériaux utilisés :
- Ne participez pas aux travaux pendant la grossesse
- Attendez au moins 3 mois avant de faire dormir bébé dans une chambre rénovée

Quelle température idéale pour la chambre de bébé ?

Pour le confort et la santé de votre nourrisson, il est recommandé de surveiller la température de la pièce (**entre 18 et 20°C**). L'hygrométrie (% d'humidité dans l'air) doit se situer entre **40 % et 60 %** pour un confort optimal.

Pour éviter les intoxications au monoxyde de carbone, il est important de **faire vérifier chaque année** ses appareils à combustion (chaudière, poêle à pétrole...), de faire **ramoner mécaniquement sa cheminée par un professionnel qualifié** et surtout de **ne jamais obstruer ses grilles d'aération**.



Doit-on prendre des précautions lorsque l'on fait le ménage ?

Certains produits sont efficaces contre la saleté mais peuvent être nocifs pour la santé.
Pour vous protéger ainsi que votre enfant :



- **Limitez le nombre de produits** et préférez un produit multi-usages
- Evitez autant que possible les produits comportant des **pictogrammes de danger**



- Privilégiez les **produits labellisés**



Si vous en avez le temps et l'envie, vous pouvez même vous lancer dans la confection de **vos propres produits ménagers « naturels »**, à base de produits peu chers comme le vinaigre blanc et le bicarbonate de soude, en évitant les huiles essentielles.

Découvrez de nombreuses recettes sur :
le grand ménage – <http://raffa.grandmenage.info/>

Il y a beaucoup d'interrogations sur les effets des ondes sur la santé. Par précaution, il est donc préférable de limiter l'utilisation de ce type de produit dans la chambre de votre enfant. Si vous souhaitez utiliser un baby-phone, placez-le de préférence à **plus d'1m50 de bébé** et préférez **un modèle qui se déclenche automatiquement à la voix**.

J'hésite à acheter un baby-phone ? Que me conseillez-vous ?

Quels sont les éléments à bannir d'une chambre d'enfant ?

Méfiez-vous des **produits anti-moustiques**, surtout sous forme de prise diffusant en continu... Certains de ces produits peuvent être agressifs pour votre enfant... Préférez, si vous le pouvez une **moustiquaire à la fenêtre** !



Les **bougies, parfums d'ambiance et huiles essentielles** sont également à éviter en présence de bébé !

Le premier polluant de l'air, c'est le **tabac**. Evitez-le à l'**intérieur du logement** et **ne fumez jamais en présence d'un enfant ou d'une femme enceinte**.

Une règle d'or pour une bonne qualité de l'air dans le logement :
aérez tous les jours 2 fois 10 minutes
avec un petit « plus » pendant les activités de bricolage et de ménage

Document créé en 2012 par l'APPA et la Mutualité Française Hauts-de-France, avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé et du Conseil Régional Hauts-de-France.

Aujourd'hui, le projet FEES se déploie dans différentes régions grâce au soutien de Santé Publique France et des partenaires régionaux.

En savoir plus :
www.projetfees.fr



Contact :
Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique
projetfees@appa.asso.fr
Mutualité Française Hauts-de-France
contact@mutualite-hdf.fr

2. SON LIT

De la même façon, le lit de bébé doit être sécurisé et sécurisant pour éviter tout risque d'étouffement.

Couchez votre enfant impérativement sur le dos dans son lit, sur un matelas ferme, de taille parfaitement adaptée au lit (ne laissant aucun espace creux entre le matelas et les barreaux car la tête de l'enfant pourrait s'y coincer). L'écartement des barreaux de son lit ne doit pas excéder 6,5 cm.



Une augmentation de la fréquence des déformations du crâne du nourrisson nous amène à vous donner quelques informations à ce sujet. La plus fréquente est la plagiocéphalie (aplatissement de l'arrière du crâne secondaire aux positions quotidiennes du bébé).

Pour l'éviter, stimuler la rotation de sa tête en changeant régulièrement la disposition du lit par rapport à la fenêtre (bébé est attiré par la lumière), ainsi que les objets accrochés à son lit tels que mobiles. Ne pas le faire dormir sur des plans trop durs (coque rigide, poussette...). Changer les positions en phase d'éveil (changer de côté pour donner le biberon, pour jouer...).

Mais la position sur le dos pour dormir est à conserver car il a été prouvé qu'elle n'est pas à l'origine de la déformation. Pour qu'il ait bien chaud : prévoyez une turbulette (gigoteuse) adaptée ou un sur-pyjama.

Ni oreiller, ni drap, ni couverture ou couette, car bébé pourrait glisser en-dessous et s'étouffer.

Sa tête ne doit jamais être couverte (pas de bonnet pendant son sommeil). Si votre enfant a un peu froid, rajoutez lui un gilet de laine au-dessus de sa grenouillère ou un sur-pyjama, et des chaussons.

Pendant son sommeil, **dégagez son cou** : ne lui laissez pas de bavoir, ni de porte-sucette.

Attention aussi aux grands cols qui remontent sur le visage, et aux colliers, chaînes de baptême qui risquent fortement de serrer le cou.

Pour son éveil, vous pouvez suspendre un mobile musical.

Évitez les peluches en excès dans son lit (bébé ne choisira véritablement son doudou qu'autour de 8-9 mois). Ne les mettez pas près de sa tête, laissez-les en bas de son lit.

Le tour de lit n'est plus recommandé.



3. L'HEURE DU DODO

Un enfant doit apprendre à se sentir bien dans son lit, il doit aimer s'y blottir.

Sachez que s'il est épuisé, il peut pleurer de fatigue. Aussi, s'il pleure quand vous le couchez, essayez de le calmer, mais en le laissant dans son lit (en lui chantant des berceuses, en le caressant, en le berçant, en lui parlant...).

Puis laissez-le trouver son sommeil, même s'il continue de pleurer quelques instants.

Il est important de respecter son rythme biologique d'éveil-sommeil. Quand il dort paisiblement, évitez de le prendre dans les bras. Nous n'aimons pas être réveillé au beau milieu d'un rêve, il en est de même pour votre enfant.

Le jour reste le jour, ne fermez donc pas les volets, mais veillez à ce qu'il soit au calme.

La nuit, on supprimera les lumières artificielles éblouissantes. L'enfant fera petit à petit la différence entre le jour et la nuit.

➤ COMMENT DÉTENDRE VOTRE ENFANT ?

Vous pouvez lui parler doucement, le bercer, le caresser, chanter. Parfois rien ne peut le consoler, ses pleurs l'aident à décharger la tension de la journée. Certains bébés ne s'endorment qu'en pleurant. Cela n'est pas inquiétant, l'administration de médicament est totalement proscrite (sauf exception, s'il est douloureux par exemple).

Son sommeil est par moment très calme et par moment agité. Ne le prenez pas de suite, vous risqueriez de le réveiller alors qu'il est simplement en train de rêver.

S'il a faim, il va le faire savoir en criant énergiquement. Détectez ses signes d'éveil afin de ne pas le faire trop attendre, la sensation de faim est douloureuse à cet âge.

Des techniques de relaxation existent telles que le massage, le portage, le bercement doux, le jeu (lorsque bébé commence à rester éveillé et attentif plus longtemps).

En votre présence, pour jouer et l'éveiller, il est bon de mettre bébé sur le ventre pour son développement psychomoteur.

Mais n'oubliez pas qu'il doit impérativement

dormir sur le dos.

➤ QUE PRÉFÈRE-T-IL ?

Découvrir votre visage.

Vous écouter parler ou fredonner une chanson.

Etre bercé et caliné.

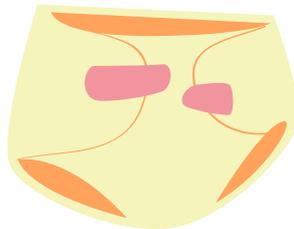
Etre en peau à peau avec Maman ou Papa.

ATTENTION

Ne laissez jamais votre enfant seul dans le bain, sur la table à langer, sur le canapé ou un lit sans barreaux. Trop de chutes de nouveau-nés ou nourrissons sont encore à déplorer.

Dès les premières semaines, bébé est capable de se déplacer juste en remuant...

**EN FRANCE, TOUTES LES 4 HEURES
UN ENFANT TOMBE DE LA TABLE À LANGER.**



**NE JAMAIS LAISSER SEUL UN ENFANT SUR LA TABLE À LANGER
QUEL QUE SOIT SON ÂGE !**

6 Le besoin de se comprendre



En observant votre bébé, vous allez apprendre à le connaître, apprécier ses compétences à communiquer et reconnaître ses pleurs.

Un bébé se fatigue vite; aussi les périodes de calme et de contact seront alternées en respectant son propre rythme afin de ne pas le perturber.

Un bébé ne pleure jamais sans raison; s'il vient de boire, s'il est changé et qu'il pleure, c'est qu'il a besoin de réconfort, d'être rassuré.

N'hésitez pas à le prendre dans vos bras, à le bercer, le caresser, lui parler tendrement, lui chanter des chansons douces, lui proposer une séance de peau à peau...

1. VOTRE BÉBÉ EST «FRAGILE»

Que vous soyez excédés ou pour jouer, ne secouez jamais votre bébé.

En effet, son cerveau est fragile et la moindre secousse peut entraîner de graves séquelles neurologiques irréversibles (par un va et vient du cerveau qui heurte alors les parois du crâne). **C'est le syndrome du bébé secoué.** Ce syndrome peut aussi être provoqué par le fait de secouer un bébé qui fait un malaise, pensant que cela va le réanimer, ou par le fait de jouer à « faire l'avion » avec un nourrisson. Il faut prendre en compte cette fragilité de la tête caractéristique du nourrisson et donc toujours maintenir sa nuque lorsqu'on le manipule.

Si bébé pleure alors qu'il a bu, qu'il est changé, assurez-vous qu'il n'est pas malade, qu'il n'a pas de fièvre. Baignez-le, massez-le. Si rien ne le calme et que vous êtes seul(e), sortez avec lui à l'extérieur, soit en porte-bébé, soit en poussette. En général, le fait d'être bercé calmera bébé. Marchez, respirez, détendez-vous, la tension va baisser et vous rentrerez tous les deux apaisés.

Si vous êtes fatigués et/ou submergés par des pleurs répétés, n'hésitez pas à confier bébé à un proche le temps de vous ressourcer un peu.

Tout le monde y trouvera un bénéfice. Cela ne fera pas de vous une mauvaise mère ou un mauvais père.

2. SE DÉCOUVRIR MAMAN ET PAPA

Bébé vous occupe toute la journée et souvent une partie de la nuit. Un moment de repos dans la journée vous aidera à mieux vivre cette période.

Pensez à vous reposer quand bébé dort. Les premières semaines, il va vous demander beaucoup d'attention et de temps ; vous pourrez vite vous épuiser si vous n'y prenez pas garde. Cela est d'autant plus vrai si vous allaitez. Faites une sieste l'après-midi, relayez vous la nuit pour les biberons. Gardez contact avec le monde extérieur. Sortir avec une amie, déjeuner chez les parents ou la famille, aller au restaurant ou au cinéma avec votre conjoint ne fera pas de vous de mauvais parents !

N'hésitez pas à vous faire aider pour les tâches quotidiennes (repas, courses, repassage, aller chercher les autres enfants à l'école...).

N'essayez pas d'être des parents parfaits sur tous les plans. Votre bébé a seulement besoin de parents apaisés, sereins.

Avant ou après la naissance d'un enfant, les émotions s'entrechoquent. Ceci peut se traduire par l'apparition de pleurs, de changements d'humeur ou d'anxiété. Cet état est normalement transitoire. Si certains de ces sentiments sont présents et persistent dans le temps, **NE RESTEZ PAS SEUL(E)**.

Parlez-en à :

- Allo Parents Bébé : 0 800 00 34 56 (Service et appel gratuit).
- Des professionnels de PMI : emotionsnaissance@moselle.fr

7 Le retour à la maison

Le grand jour est arrivé, vous allez enfin pouvoir rentrer à la maison avec votre enfant. Voici quelques petits conseils pour que chaque déplacement se passe pour le mieux.

1. LE JOUR J

Le jour de la sortie, il vous sera demandé de venir au service avec un **siège-auto, type maxi-cosi**, ou une nacelle, impérativement munis de **ceintures de sécurité** parfaitement ajustées à la taille de votre enfant. Ce siège devra également se fixer facilement dans votre véhicule.

Votre enfant doit toujours être attaché.

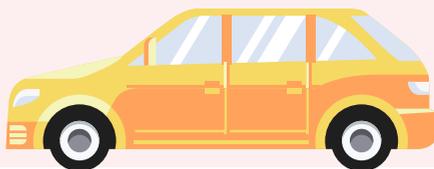
Il est primordial de ne pas attendre le moment de la sortie pour tester l'installation. Sans cette garantie de sécurité, l'équipe de néonatalogie ne peut permettre la sortie de votre enfant.

2. LES TRANSPORTS EN VOITURE

Jusqu'à l'âge de 10 ans, il est impératif de faire voyager un enfant dans un siège homologué U.E, adapté à son âge, son poids et sa morphologie.

La norme européenne distingue 5 groupes correspondant au poids de l'enfant :

- 0 → jusque 10kg
- 0+ → jusque 13kg
- 1 → de 9 à 18kg
- 2 → de 15 à 25kg
- 3 → de 22 à 36 kg



➤ LE SIÈGE-AUTO OU MAXI-COSI

Dès la naissance, votre bébé sera protégé dans un siège placé dos à la route, à l'avant ou à l'arrière de la voiture. Ceci lui offrira une protection maximale en cas de choc frontal.

Préférez un siège type coque, il protège mieux la colonne vertébrale.

N'oubliez jamais de le fixer avec la ceinture de sécurité de votre véhicule. Bien lire la notice.



NB : Si vous choisissez de le placer à l'avant, il est impératif de désactiver le système de protection « airbag ».

Ne pas laisser votre enfant dormir dans le maxi-cosi en dehors des transports.

➤ LE LIT NACELLE (JUSQU'À 3-4 MOIS)

Disposez la nacelle (lit-auto avec un kit sécurité vendu dans les magasins de puériculture) parallèlement au dossier de la banquette-arrière et fixez-la par des sangles aux points d'ancrage des ceintures de sécurité.

3. UNE PROTECTION PAR TOUS LES TEMPS

Les promenades de bébé sont possibles et conseillées pour l'éveil de l'enfant et le bien être des parents, même rapidement après sa sortie de l'hôpital. Cependant, quelques règles essentielles sont à respecter.

➤ PROTECTION DES INFECTIONS

Les sorties au début ne devront pas être trop longues (une demi-heure) et dans des endroits plutôt calmes et non confinés.

Évitez le monde et la foule surtout pour les enfants particulièrement à risque (risque de transmission de maladies), et surtout les grandes surfaces. Relayez-vous pour les courses avec votre conjoint, une mamie, une tata. Pensez à vous laver les mains en revenant d'un lieu public et avant de porter ou de vous occuper de bébé.

Évitez les contacts avec les personnes malades (rhume, toux, diarrhée...). Portez un masque si vous êtes vous-même malade.

Protégez surtout bébé du contact avec d'autres enfants qui pourraient être porteurs de certains virus (surtout en période hivernale, ex : la bronchiolite). Ces infections peuvent passer inaperçues chez certains enfants (et même adultes), mais s'avérer dangereuses pour les nouveau-nés et les nourrissons.

➤ LE MAINTIEN DE LA TEMPÉRATURE

Lors de son séjour dans notre service, la température de bébé est surveillée tous les jours afin de dépister une éventuelle instabilité thermique.

À votre retour à la maison, cette

surveillance quotidienne devient inutile. Toutefois, il ne faut pas ignorer que votre enfant peut encore être sensible au froid et à la chaleur excessive.

Si votre bébé pèse moins de 3 kg à sa sortie, il faudra particulièrement être vigilant sur ce point (surtout l'hiver), car la régulation de sa température est encore fragile. Votre bébé va s'adapter à la température de votre maison. Pour vous rassurer, les premières 48h, prenez-lui sa température (toujours en axillaire) une fois la journée et la nuit ou en cas de doute. Adaptez alors ses vêtements.

La température est avec le poids une des premières choses à vérifier si vous trouvez que votre enfant a un comportement inhabituel.

Une température dite normale se situe **entre 36°5 et 37°5**, elle ne se prend jamais en rectal mais **en axillaire** (sous le bras, attendre 3 min). Lisez la notice pour savoir si vous devez rajouter ou non 0,5°.

Il ne faut pas se fier à la température des extrémités (mains, pieds). Pour estimer si l'enfant a plutôt froid ou chaud, on peut toucher plutôt sa nuque.

On dit souvent : lorsque nous avons froid, l'enfant a un peu plus froid que nous, et lorsque nous avons chaud, l'enfant a un peu plus chaud que nous.

Si les variations climatiques sont importantes, il est nécessaire de **surveiller régulièrement la température** de bébé pour adapter ses habits.

➤ QUAND IL FAIT FROID

Évitez si possible les sorties par temps brumeux/humide.

Couvrir impérativement la tête avec un **bonnet** bien chaud et ajusté.

Privilégier la laine, laine polaire, matière coupe-vent.

Superposer plusieurs habits s'avère très efficace pour réchauffer votre enfant.

Un enfant qui a froid risque d'être **pâle**, nettement **moins tonique**, et **aura du mal à boire ses biberons**.



➤ QUAND IL FAIT CHAUD

Les jours où l'ensoleillement est fort, il est conseillé de sortir aux heures les plus fraîches (tôt le matin ou tard dans l'après-midi, voire le soir).

Quelques règles sont à respecter :

- **Votre enfant ne doit pas être directement exposé au soleil** (ombrelle sur la poussette, pare-soleil en voiture),
- Il doit toujours porter un **chapeau** (risque d'insolation), habituez-le à porter des lunettes de soleil. Protégez-le avec une **crème solaire** (écran total).
- Si votre véhicule est climatisé, veillez à éviter les variations importantes et brutales de température entre l'extérieur et l'intérieur.

Il est bien sûr très dangereux de laisser votre enfant dans une voiture exposée en plein soleil (risque de déshydratation majeure).

➤ EN CAS DE FIÈVRE

Un bébé qui a chaud **transpire et a le visage rouge**. Il peut être **très agité ou au contraire très calme** Vous connaissez votre enfant. **Si son comportement vous paraît inhabituel, prenez-lui la température (et cela même si vous ne le trouvez pas très chaud).**

Si sa température est supérieure à 37°8, il faut :

- **le déshabiller** (le laisser en body, voire en couche),
- **recontrôler sa température** dans la demi-heure qui suit, puis toutes les 3 heures (si la température n'a pas baissé au bout des 2-3 premières heures, l'enfant doit être vu par un médecin et traité). Le seul médicament que vous pouvez lui donner est du paracétamol (Efferalgan sirop, Doliprane sirop...). Ne lui donnez pas d'ibuprofène (Advil),
- **donner à boire** à votre bébé ou mettez-le au sein afin qu'il ne se déshydrate pas,
- ne pas donner de bain ou faire des enveloppements froids (trop dangereux sans surveillance médicale, car l'enfant risque un choc cardio-respiratoire et des convulsions).

Certains signes doivent vous alerter et vous amener à consulter votre médecin :

- **Un comportement inhabituel** : il ne réagit pas correctement à vos stimulations, dort beaucoup, a un regard absent, des mouvements anormaux, des pleurs incalmables.
- **Une fièvre persistante supérieure à 38°.**
- **Une perte de poids.**
- **Une gêne respiratoire.**
- **Des vomissements fréquents, des diarrhées abondantes.** L'aspect des selles de votre enfant dépend du type de son alimentation. Lors d'un allaitement maternel, les selles sont molles, grumeleuses et jaune d'or. A l'inverse, si votre bébé est alimenté avec du lait artificiel, les selles sont pâteuses et plus foncées. Si votre bébé a des selles plus fréquentes et plus liquides, cela peut entraîner rapidement une perte d'eau et de sels minéraux. Afin d'éviter la déshydratation, il est important de réhydrater bébé dès les premiers symptômes, en le mettant plus souvent aux seins ou en fractionnant ses biberons.

En cas de ralentissement de son transit, vous pouvez lui masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre, lentement, en appuyant bien avec les doigts tout autour du nombril pendant 5 à 10 minutes.

4. L'ORDONNANCE DE SORTIE

Elle vous sera remise et expliquée avant la sortie de votre enfant. Sur cette ordonnance, sera prescrit de la vitamine D. Le pédiatre rajoutera éventuellement d'autres médicaments comme du fer, de la spécialfoldine... Ils sont à donner en début de biberon ou tétée, mélangés à un peu de lait. Ne les mettez pas dans tout le biberon ; si votre bébé ne le finit pas, il n'aurait pas tout son traitement.

5. LE CARNET DE SANTÉ

Il contient des informations confidentielles et importantes telles que le calendrier vaccinal, la courbe de poids... Ces éléments sont des repères qui vous permettront de suivre le développement de votre enfant à chaque étape de sa vie.

Il est complété par le pédiatre ou le médecin traitant à chaque consultation. Pensez à l'apporter à chaque rendez-vous médical.

Il vous sera donné à la sortie du service.

Vous trouverez dans ce carnet de nombreux conseils concernant son développement, son sommeil, son alimentation ainsi que bien d'autres conseils pour optimiser son bien-être. Vous pouvez y noter tous ses progrès. Au fil de ces pages se dévoilera l'histoire de votre enfant.

➤ LES VACCINATIONS

Le calendrier vaccinal de l'enfant né prématurément est pratiquement le même que celui de l'enfant à terme. Certaines vaccinations sont obligatoires, d'autres recommandées.

N'hésitez pas à demander conseil au médecin qui suit votre enfant.

6. LE COMPTE-RENDU MÉDICAL D'HOSPITALISATION

Un courrier sera envoyé au pédiatre et/ou médecin de votre choix (vous nous l'indiquerez le plus tôt possible). Prenez rendez-vous avec lui dans les 10 à 15 jours qui suivent la sortie de votre bébé. Pensez-y tôt !

Certains RDV seront pris par l'équipe soignante, ils vous seront expliqués avant la sortie de votre enfant.

8

Les réseaux de soutien

Il est important de savoir que le soutien, l'accompagnement, les conseils apportés par l'équipe soignante durant l'hospitalisation vont se poursuivre à l'extérieur. En effet, il existe des relais médicaux et associatifs qui pourront vous aider et répondre à toutes vos questions.

N'hésitez pas à prendre contact avec ces différents professionnels ou parents.

1. LE SERVICE DE NÉONATOLOGIE

Si vous avez des angoisses ou des questions, n'hésitez pas à nous contacter, quelle que soit l'heure. Un simple appel téléphonique peut parfois dédramatiser beaucoup de situations.

L'équipe soignante se tient à votre disposition par téléphone, 24h/24.

Hôpital Bel Air 📞 : 03 82 55 84 65

Hôpital Mercy 📞 : 03 87 18 63 99

Si c'est une urgence, consultez le service des urgences pédiatriques.

Hôpital Bel Air 📞 : 03 82 55 85 10

Hôpital Mercy 📞 : 03 87 55 34 72

2. LA PMI

La Protection Maternelle et Infantile est une structure qui existe dans chaque commune et qui offre aux familles un lieu d'écoute et de soutien en proposant :

- des **consultations médicales gratuites** pour les enfants de moins de 6 ans,
- une permanence pour la pesée de votre enfant,
- des bilans de santé en école maternelle pour les enfants de 4 ans,

- **l'aide et l'accompagnement d'une puéricultrice ou d'une assistante sociale** si besoin,
- une **orientation sur les modes d'accueil et la surveillance médicale** des enfants accueillis par une assistante maternelle,
- des **échanges** entre parents et professionnels de la petite enfance,
- des adresses d'associations de soutien à la parentalité.

Au cours de l'hospitalisation de votre enfant en service de néonatalogie, l'équipe soignante prend contact avec la puéricultrice de votre secteur et un compte-rendu d'hospitalisation lui sera adressé à la sortie de votre bébé. Le service de PMI vous contactera, soit pendant l'hospitalisation de votre enfant, soit après sa sortie. Les puéricultrices de PMI assurent la continuité de notre service.

Elles passeront à votre domicile pour voir si tout va bien et répondre à vos questions.

N'hésitez pas à leur demander conseil, surtout si vous êtes parents pour la première fois, si vous avez des jumeaux ou plus, si vos autres enfants sont encore petits, si vous avez accouché prématurément, si vous allaitez...

Si vous le souhaitez, les coordonnées de la PMI vous seront transmises, ou sont disponibles au Centre Médico-Social dont vous dépendez.

3. LE CAMSP : CENTRE D'ACTION MÉDICO-SOCIALE PRÉCOCE

Dans certains cas (comme par exemple un bébé né très prématurément), un **suivi spécialisé** au CAMSP sera demandé par le pédiatre du service.

Ce centre propose une prise en charge adaptée pour les enfants de moins de 6 ans, assurée par une **équipe pluridisciplinaire** (neuropédiatre, pédopsychiatre, psychomotricienne, orthophoniste, psychologue...).

Au cours de ces consultations, les étapes du développement de l'enfant, de la naissance jusqu'aux apprentissages scolaires sont examinées et soutenues. Un accompagnement et un soutien des parents et de la fratrie y sont également assurés.

CAMSP Thionville : 2 rue Brulée 📞 : 03 82 53 44 59

CAMSP Metz : 1 rue Pierre Simon de Laplace 📞 : 03 87 21 80 30

4. LES ASSOCIATIONS

Plusieurs associations de parents ou de professionnels peuvent vous apporter leur soutien et vous fournir des informations.

➤ ASSOCIATIONS D'AIDE AUX PARENTS D'ENFANTS PRÉMATURÉS

- **La société française de pédiatrie**

Site : www.sfpediatrie.com puis cliquez sur «famille»

- **Bebeprema.fr**

Site d'information sur la prématurité et destiné aux parents d'enfants prématurés et à leur entourage.

- **SOS préma.com**

Association qui oeuvre pour l'accompagnement et le soutien des familles, la sensibilisation des pouvoirs publics et le dialogue avec les équipes médicales. Permanence téléphonique du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h sauf le mercredi après-midi.

Psychologue le vendredi de 9h à 12h.

www.sosprema.com 📞 : 08 11 88 68 88

- **Fédération Nationale des Jumeaux et Plus**

Association qui apporte conseils, soutien et expérience de bénévoles.

www.jumeaux-et-plus.fr

- **Association jumeaux et Plus 57 Lorraine**

- Chez M^{me} LIGNIER : 9 rue de l'Aulnois, 54119 Domgermain

lignier.christina@orange.fr 📞 : 03 87 76 91 66

- Comité d'expansion : place Ferri, 54711 Ludres Cedex

- **Centrale des multiples**

Centrale d'achats réservée exclusivement aux parents de 2 enfants et plus (couches, pots...).

Prix avantageux et accès à des réductions dans certains magasins.

Zone industrielle de l'inquêtrie, 62280 St Martin-Boulogne

www.centraledesmultiples.com 📞 : 03 21 30 25 17

➤ ASSOCIATIONS D'AIDE À L'ALLAITEMENT

• **Allaitement information**

Discuter, se rassurer, s'informer sur l'allaitement.

- 15 Rue Pasteur, 57130 Ars sur Moselle

Répondeur 7j/7 de 8h à 22h

www.allaitement.infos@gmail.com 📞 : 03 87 52 80 16

• **La Leche League.fr**

Réseau pour l'allaitement qui propose information et soutien à l'allaitement maternel.

➤ ASSOCIATIONS D'AIDE AU FAMILLES

• **AFAD de Moselle** (travailleuses familiales)

Agence de services d'aide à domicile tels que garde d'enfants, aide à l'entretien du logement, aide au repas.

- 7 rue du Cygne, 57100 Thionville

contact@afad.fr 📞 : 03 82 53 33 82

- 6 rue Pablo Picasso, 57365 Ennery

📞 : 03 87 34 43 43

• **Les p'tits Loups**

Association qui apporte une aide alimentaire et matérielle à l'enfance et à la famille.

- 3 rue du Cygne, Thionville 57100

Ouvert du lundi au vendredi de 14h à 17h. 📞 : 03 82 85 91 09

➤ ASSOCIATION DE LOCATION ET VENTE DE MATÉRIEL D'OCCASION

• **Vetisia**

Dépôt-vente

- 9 rue du Bois d'Orly, 57685 Augny 📞 : 03 87 55 00 49

- 18 rue du Luxembourg, 57100 Manom 📞 : 09 83 71 75 61



5. SITES INTERNETS

Sites donnant des conseils aux futurs et jeunes parents pour créer un environnement favorable au développement du bébé.

- [1000jours.fr](https://www.1000jours.fr)

- [wecf-France.org](https://www.wecf-france.org)

6. LIEUX DE RENCONTRES PARENTS-PROFESSIONNELS

• Maison de jeux F. Dolto

Lieu d'accueil parents/enfants de quelques mois à 7 ans, espace de parole et d'écoute, et espace ludique propice à la sociabilisation.

- Cité sociale , 2 rue Tournaine, 57290 Fameck 📞 : 03 82 58 10 24

• La maison ou'verte de Metz

Centre d'accueil pour sans-abris, spécialisé dans l'hébergement social pour enfants en difficultés.

- 5 rue Charles Nauroy, 57070 Metz 📞 : 03 87 31 32 51

• Bébé Massage

Au Centre Médico-Social, 57100 Thionville

7. CENTRE D'AIDE À LA TOXICOMANIE

- **Centre Baudelaire**

Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie.

- 17 Place Turenne, 57100 Thionville 📞 : 03 82 54 26 88

- **Centre Edison**

Etablissement médicosocial du Comité Départemental de Prévention en Alccologie et Addictologie de Moselle (CDPA57).

- 5 rue Thomas Edison, 57070 Metz 📞 : 03 87 66 41 50

- **Emergence**

Espace ressources : prévention toxicomanie (alcool, drogues...)

- 6 rue du Cygne, 57100 Thionville 📞 : 03 82 53 83 17

8. NUMÉROS D'URGENCE

Sites donnant des conseils aux futurs et jeunes parents pour créer un environnement favorable au développement du bébé.

- **Pompiers** 📞 : 18
- **SAMU** 📞 : 15
- **Numéro d'urgences européen** 📞 : 112
- **Centre anti-poison** 📞 : 03 83 22 50 50

Cette liste n'est pas limitée, pour des informations complémentaires, nous vous conseillons de vous adresser au centre de PMI de votre secteur ou de regarder sur internet.

L'enfant se voit d'abord à travers les

yeux de celui qui le regarde.





www.chr-metz-thionville.fr

