

# CONSEILS DE SORTIE

## La température

soyez vigilant à:

- la modification du comportement
- la coloration
- la gêne respiratoire
- corps chaud/froid
- prendre la température en rectal si doute
- utiliser un thermomètre acheté en pharmacie
- **le 1er mois si + de 38°**

=> découvrir bébé dans un premier temps puis recontrôler une heure après

=> **urgences pédiatriques** si pas d'amélioration (ne pas passer par le médecin traitant)



## Couchage

- sur le dos et sur un matelas ferme dans son propre lit
- pas d'oreiller ni de couverture, ni de tour de lit
- chambre entre 18° et 20°
- aérer une à deux fois par jour



## Sécurité

- ne jamais laisser le bébé seul
- bébé doit toujours être surveillé par un adulte
- "soyez vigilant"



## Bain

- deux fois par semaine
- ne pas laisser bébé dans l'eau sans surveillance
- température du bain 37° (utiliser un thermomètre de bain)



## Portage

- favorise le lien
- permet d'éviter les reflux gastriques
- prévient les malformations du crâne
- aide au confort intestinal



## Environnement

- maison sans tabac
- aérer la maison et la chambre
- pas d'huiles essentielles ou de bougie d'ambiance
- éviter le contact rapproché avec les animaux (risque d'étouffement, de morsures..)
- pas d'écran avant 3 ans
- éviter le contact avec des personnes malades



## Sorties

- sorties en extérieur conseillées
- éviter les sorties par fortes chaleurs
- pas d'avion avant 3 mois



## Relais

- PMI (Protection Maternelle et Infantile)
- Pédiatre
- Médecin traitant
- Sage-femme
- SAMU



## Suivi médical

- 1ère visite médicale à 15 jours
- puis une visite par mois
- suivi par médecin traitant ou pédiatre
- vaccination à jour

