

Guide

AUX JEUNES PARENTS
&
ALLAITEMENT ARTIFICIEL

Suites de naissance :
(2^e étage Gaïa)
04 74 45 43 03

Urgences Pédiatriques :
Accueil au niveau des
Urgences Adultes

Chers parents,
nous sommes heureux de vous accueillir dans le service GAÏA.
Une équipe pluridisciplinaire s'occupera de vous, de votre bébé et de votre confort.

Les soignants et les autres intervenants.

Au quotidien, vous reconnaîtrez à leur tenue, 4 catégories de soignants ou futurs soignants :

- Les sages-femmes
- Les auxiliaires puéricultrices
- Les agents de service
- Les étudiants sages-femmes et auxiliaires puéricultrices



D'autres personnes interviendront plus ponctuellement auprès de vous et de votre enfant :

- **Le pédiatre** qui verra votre bébé avant la sortie
- **Le médecin gynécologue** ou les internes du service si besoin
- **La sage-femme coordinatrice** du service si besoin
- **Un kinésithérapeute** qui peut venir à la demande de la sage-femme
- **Un psychologue** disponible du lundi au vendredi si vous le souhaitez
- **Une puéricultrice de PMI**
- **Une assistante sociale** si besoin
- **Un agent administratif** pour la déclaration de naissance de votre bébé
- Une photographe assure la parution de la naissance de votre enfant dans *Le Progrès*.
- Une photographe vous proposera des photographies de votre enfant (1 cliché offert).

POUR VOTRE BIEN-ÊTRE, VOICI QUELQUES CONSEILS...

1 - À LA MATERNITÉ :

- Se reposer,
- Vivre sur le rythme du bébé : lorsqu'il dort, profitez-en pour vous reposer !
- Tout le monde veut venir admirer ce bébé : ils ont raison, c'est le plus beau !
Mais osez limiter les visites de vos proches, qu'elles soient courtes et peu nombreuses.
C'est pour cela qu'elles sont limitées au créneau 14h-20h, sauf restrictions médicales.

Votre 1^{er} LEVER :

Nous préférons vous accompagner lors de votre premier lever ou ne pas être très loin.

Pour les levers suivants, allez-y par étape. Commencer par aller uriner et profitez-en pour vous rafraîchir au lavabo. Dans un second temps, une douche sera possible dès que vous en aurez envie.

LA NUITÉE DES PAPAS

La maternité possède un nombre limité de couchettes, principalement réservées aux pères lors de situations médicales particulières. La demande est à faire, la journée, auprès des professionnels de santé. L'accord est soumis à validation par le cadre responsable du service avant 17h. L'hébergement de nuit est facturé sur la base d'un tarif de 25€ euros par nuitée (petit déjeuner non compris).

UNE JOURNÉE À LA MATERNITÉ :

«VOTRE MATINÉE»

Pour votre information, nous vous proposons un exemple de journée type en maternité.

Celle-ci peut à tout moment être bouleversée en fonction de la charge de travail du service ou de l'urgence rencontrée

7h45
petit-déjeuner

Réfection du lit
Bionettoyage de la
chambre

Bain de Bébé
&
Visite du pédiatre

Tour de soins des
sages-femmes



12h : Repas
12h30 : Fin du service



Sieste

Tour de soins des AP
Dépistage de la surdité

Visite de
la Puéricultrice de la PMI

19h30
équipe de Nuit
Tour de soins

18h30
Repas

Visites
Photographe
Happytal
...

«VOTRE APRÈS-MIDI»

Vous pourrez recevoir vos proches et amis de 14h30 à 20h.

En période épidémique hivernale, pour assurer la sécurité des nouveau-nés, les visites sont limitées.

Merci de respecter les consignes affichées.

LES SOINS :

- À la suite d'une césarienne ou d'un accouchement normal, la cicatrice ou les points nécessitent d'être lavés à l'eau et au savon doux une fois par jour. Pour sécher, tamponnez avec votre serviette de toilette.
- Dans les premiers jours qui suivent la naissance, vous pouvez ressentir des contractions que l'on nomme « tranchées » : quel vilain mot ! Elles sont pourtant rassurantes, signe de bonne récupération et/ou d'efficacité du bébé au sein. La sage-femme peut vous prescrire des antalgiques, en cas de besoin.

LE COCOONING VACCINAL

La coqueluche et la tuberculose sont deux maladies infectieuses qui restent d'actualité. Elles sont particulièrement graves chez le nourrisson et il existe des moyens efficaces de protéger votre enfant à naître. C'est pourquoi nous vous joignons les informations ci-dessous, le professionnel qui vous suit est à votre disposition pour plus d'informations.

La coqueluche

En France c'est la 1^{ère} cause de mortalité par infection bactérienne dans les deux premiers mois de vie. La contamination de l'enfant se fait 7 fois sur 10 par l'un des deux parents.

Il est donc recommandé :

- d'effectuer la vaccination de rappel coqueluche chez tous les adultes n'ayant pas reçu de vaccination coqueluche au cours des 10 dernières années, notamment s'ils ont un projet parental.
- de vacciner à l'occasion d'une grossesse :
 - Pendant la grossesse : le père, la fratrie
 - Le plus tôt possible après l'accouchement : la mère, l'allaitement ne constituant pas une contre-indication à la vaccination

La tuberculose

Le Haut Conseil de la santé publique recommande que la vaccination par le BCG des nourrissons à risque soit effectuée à partir de l'âge de 1 mois et de préférence au cours du 2^{ème} mois. Il recommande qu'une vaccination néonatale, de préférence avant la sortie de la maternité, soit maintenue lorsqu'un membre de l'entourage familial du nouveau-né présente une tuberculose récente (moins de 5 ans).

Centre de Santé Publique : 04 74 45 40 76

La Grippe

Le Haut Conseil de la santé publique recommande la vaccination contre la Grippe, même pendant la grossesse ou après l'accouchement, de même pour votre conjoint. Renseignez-vous auprès des professionnels.

En pratique :

Apportez votre carnet de santé et celui de votre conjoint lors de votre hospitalisation

Vérifier avec le médecin que vos aînés ont bien reçu cette vaccination



2 - POUR VOTRE RETOUR À LA MAISON

Des conseils de sortie concernant votre enfant, vous sont donnés sur un support audiovisuel de 10h à 22h dans le « salon des parents ». Les conseils personnalisés et les prescriptions, vous sont donnés par les sages-femmes tout au long de votre séjour.

(utilisez le QRCode pour visionner la vidéo depuis votre smartphone)



Les sorties se font tous les jours en fin de matinée sauf le weekend où elles pourront se faire en fin d'après-midi.

• La visite du Pédiatre

Le pédiatre vous reçoit dans son bureau pour la visite de sortie au 3ème jour. Lors de cet examen, il complète le carnet de santé de votre enfant et établit les ordonnances pour la sortie.

• La contraception

Durant votre séjour, la sage-femme aborde avec vous la reprise de la contraception. En effet, une grossesse peut survenir dans le mois suivant votre accouchement. Nous vous proposons donc d'y réfléchir dès la maternité mais tous les moyens de contraception ne sont pas adaptés à la période du post-partum.

La sage-femme vous propose uniquement :

- **Méthodes locales** : préservatifs masculins et féminins. Bien l'utiliser à chaque rapport sexuel.
- **Pilules progestatives** : à prendre en continu à heure fixe, 28 jours/28, à démarrer dès la sortie de la maternité, compatible avec l'allaitement. Efficacité 10 jours après le démarrage.



→ Rappel en cas d'oubli de plus de 12h :

- Prendre le comprimé oublié et poursuivre les prises de vos comprimés à heure classique.
- Utiliser des préservatifs pendant 7 jours.
- En cas de rapport sexuel dans les 5 jours précédents l'oubli, prendre une contraception d'urgence disponible sans ordonnance en pharmacie, même en cas d'allaitement

- **Implant** : il peut être posé dès la maternité pour une durée maximale de 3 ans. Après une anesthésie locale, il est placé sous la peau de la face interne du bras. Il délivre en permanence un progestatif.

- **Stérilet progestatif (hormonal) ou au cuivre (non hormonal)**, mis en place à partir de la visite post-natale pour une durée maximale de 5 ans.

Pour toute question concernant d'autres méthodes de contraception, n'hésitez pas à en parler avec la sage-femme.

L'alimentation :

- Continuez de **manger sain et équilibré et hydratez-vous** avec 1,5L d'eau par jour. Il n'y a plus de restrictions alimentaires concernant la toxoplasmose et la listériose. Mangez de tout.
- **Limitier cependant les excitants** (café, thé, boissons énergisantes...). Zéro alcool si vous allaitez. Si vous fumez, continuez de poursuivre vos efforts pour réduire le tabac au maximum.
- Pour retrouver votre vitalité, **privilégiez les aliments riches en fer**, (Viandes rouges, abats, boudin, foie, poisson, fruits de mer (huîtres, palourdes).
- Bien veiller à apporter en parallèle des **aliments riches en vitamine C** pour aider à l'assimilation du fer.
- Privilégiez les eaux riches en calcium et consommez régulièrement des fruits et légumes.
- Afin de faciliter le transit, nous vous conseillons également de manger des légumes, fruits et céréales complètes et de boire de l'eau riche en magnésium. Il existe aussi des poudres de fibres disponibles en pharmacie.
- Il est normal d'avoir quelques kilos en trop après un accouchement. Rassurez-vous, ils vont disparaître progressivement, **ne faites pas de régime**.





Les petits maux du post-partum :

- **Votre périnée** a été bien sollicité pendant la grossesse et l'accouchement, et c'est son rôle. Lui aussi a besoin d'un temps de convalescence. Pour faciliter sa récupération, évitez de porter des charges lourdes, évitez de rester trop longtemps debout et attendez la visite post-natale avant de reprendre le sport.

- Vous pouvez constater **des fuites d'urines ou de gaz en toussant**, en éternuant ou un besoin plus urgent d'uriner. Cela peut arriver, ce n'est pas grave !

Laissez le temps à votre périnée de se reposer et parlez-en lors de votre visite post-natale pour envisager une rééducation périnéale. Plusieurs méthodes existent, elles sont réalisées par une sage-femme ou un kinésithérapeute en libéral. En attendant, n'hésitez pas à contracter votre périnée, en dehors de toute miction (STOP au stop-pipi !).

- **Les saignements** ont nettement diminué depuis votre accouchement. Ils peuvent durer pendant un mois de façon intermittente. Ils ne seront jamais aussi abondants que les 3 premiers jours. S'ils le deviennent, vous pouvez

prendre avis auprès de votre sage-femme ou votre médecin traitant. Dans certains cas, vous serez orientée vers les urgences gynécologiques. Doivent aussi vous amener à consulter : fièvre > 38°C, pertes malodorantes, douleur ou rougeur au niveau d'un sein, doute sur votre cicatrisation ...

- Afin de limiter le **risque d'infections**, il est recommandé d'éviter les bains et les baignades (mais douche à volonté !), les tampons vaginaux et cups, ainsi que les rapports sexuels pendant 3 semaines. Au-delà, douceur, romantisme et lubrifiant seront privilégiés lorsque vous serez prêts.

- Vous pensiez en avoir fini avec les examens gynécologiques ?? Eh non, il reste **la visite post-natale !**

Votre sage-femme ou votre médecin traitant/ gynécologue souhaite vous revoir 6 à 8 semaines après la naissance de votre bébé. C'est l'occasion de refaire le point sur votre état de santé général et gynécologique (contraception, rééducation du périnée) et de relancer le suivi annuel gynécologique de prévention. Prenez votre RDV au plus tôt, les plannings se remplissent vite.

POUR LA MAMAN, VOICI LES MOTIFS QUI DOIVENT VOUS AMENER À CONSULTER

- Si vous avez de la fièvre (supérieur à 38°)
 - Si vos seins sont douloureux
 - Pertes malodorantes
- Doutes sur votre cicatrisation

A NOTER

Suite à votre séjour, afin de nous permettre de nous améliorer, merci de remplir le questionnaire de satisfaction qui vous sera distribué dans le service et de le remettre lors de votre sortie. A votre départ pensez à faire votre sortie administrative au bureau des entrées.

POUR VOTRE BÉBÉ

• Le bain

Assurez-vous que la salle de bain soit bien chauffée, que votre matériel soit préparé à l'avance et à portée de main et que la température du bain soit à 37°C. Nous vous conseillons d'utiliser un savon surgras liquide pour nouveau-né pour le visage, les cheveux et le corps. Assurez-vous que tous les plis soient bien secs. Le bain doit rester un moment de plaisir et de détente et n'est pas obligatoire tous les jours.

• Les soins du cordon

Le cordon tombe dans les 15 jours à 3 semaines qui suivent la naissance. Les soins se font au savon sans parfum une fois par jour. S'il n'est pas tombé au bout de 3 semaines, consultez votre sage-femme libérale ou votre médecin traitant.

• Les soins du siège

Les toilettes se font à l'eau à chaque change et il est aussi important de bien sécher par tamponnement. Limitez les lingettes au maximum. Si les fesses sont irritées, utilisez la pommade prescrite par le pédiatre à la sortie.

• Le transit

La fréquence des selles est variable d'un enfant à l'autre et selon son mode d'allaitement. Pour faciliter son transit, vous pouvez lui masser l'abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre. Si le transit de votre enfant vous semble ralenti (pas de selles pendant plus de 48h), refaites le point avec votre médecin.

• La lessive

Lavez le linge de bébé avec une lessive normale sans assouplissant.

• Le suivi médical

Pensez à avoir le carnet de santé de votre enfant à chaque déplacement.

Surveillance du poids

Votre bébé doit être pesé une fois par semaine le premier mois par une sage-femme libérale et/ou lors des permanences de la PMI.

Suivi par le médecin

Votre bébé doit être examiné tous les mois jusqu'à 6 mois. Ce suivi peut être réalisé par un médecin généraliste ou un pédiatre. Celui-ci assurera le suivi vaccinal.

• Les microbes

Avant de vous occuper de votre enfant, lavez-vous les mains avec du savon. Evitez de le mettre en contact avec des personnes malades ou susceptibles de l'être. Votre enfant est sensible aux microbes, évitez de l'emmener dans des lieux publics très fréquentés. Ses vaccins doivent être à jour comme ceux des membres de votre famille et ceux des personnes qui le gardent.

POUR VOTRE BÉBÉ, VOICI LES MOTIFS QUI DOIVENT VOUS AMENEZ À CONSULTER

- Si bébé a de la fièvre (supérieur à 38°)
- Si les tétées se font rares,
- Si votre bébé dort presque tout le temps,
- Si le poids de bébé stagne ou diminue

PROTÉGER SON BÉBÉ

POUR ÉVITER LES RISQUES DE PLAGIOCÉPHALIE (TÊTE PLATE)

Je laisse à bébé sa liberté de mouvement !

En période d'éveil :

Installer bébé sur le dos, sur un plan dur (matelas ferme, tapis d'éveil...) dans un espace délimité (lit, parc...) avec des jouets autour de lui au sol (pas de portique).

Attirer son attention d'un côté, de l'autre avec votre voix, vos gestes...

Si bébé tourne plus souvent sa tête du même côté, essayer d'attirer son attention de l'autre côté.



En période de sommeil :

Il est nécessaire de coucher bébé bien à plat sur le dos sur un matelas ferme, sans cale-tête ni oreiller, avec une turbulette. De cette façon, votre enfant est vraiment libre de ses mouvements.

ATTENTION : ÉVITER DE LAISSER VOTRE ENFANT DANS LE COSY, LE TRANSAT OU LA POUSETTE TROP LONGTEMPS, MAXIMUM 2h.

LES PLEURS DE BEBE

Le bébé peut pleurer pour différentes raisons et il s'agit pour lui d'un mode d'expression. Un bébé peut parfois pleurer sans raison et sans possibilités de le calmer. C'est une situation difficile, notamment lorsqu'on est fatigué.

Si face à ces cris de bébé, vous vous sentez perdre votre calme et votre contrôle, **il y a un réflexe à adopter**: dans un premier temps, coucher bébé sur le dos dans son lit, sortir de la pièce, respirez un grand coup et essayez de se détendre. Appelez quelqu'un, lorsque c'est possible, pour passer le relais (famille, amis, etc.).

Cette situation peut arriver à n'importe qui. **Surtout ne jamais s'énerver contre bébé et encore moins le secouer pour qu'il se calme**, cela peut créer des lésions irréversibles au niveau cérébral.

Ne donnez jamais à votre bébé de médicaments pour dormir.

ATTENTION AUX ÉCRANS

Dans l'idéal, pas de télévision avant 3 ans car les écrans captent l'attention des tous petits et les empêchent de découvrir le monde qui les entoure. Or, les interactions qu'un enfant a avec son entourage et son environnement sont les meilleures des stimulations.

Trop d'écrans en bas âge pourraient nuire :

- au développement du langage
- à la qualité du sommeil
- à l'attention
- au comportement (agressivité, passivité, problème d'estime de soi...)
- à la réussite scolaire
- à la santé en général (risque d'obésité, problème de posture, mauvaise alimentation...)



Attention, ceci est également valable lorsque l'enfant est dans une pièce où la télévision est allumée sans qu'il la regarde !

Le calme et le silence sont bénéfiques au développement de votre enfant.

Je n'utilise pas mon téléphone portable lorsque je nourris mon enfant.

Les enfants & les écrans Quel écran pour quel âge ?

Quelques règles pour la gestion des écrans

Limitier autant que possible l'exposition des écrans aux enfants, quelque soit son âge.

Entraîner les enfants à dîner des yeux lorsqu'ils regardent la télévision et à dévier leur regard toutes les 5 minutes afin de limiter l'effet hypnotique.

Pour préserver les yeux des enfants, **installer un logiciel anti-lumière bleue** sur les écrans d'ordinateur

A tout âge, **regardez la télévision avec vos enfants**. Vous pourrez alors faire des commentaires sur ce que vous visionnez ensemble afin d'empêcher l'enfant de tomber dans l'hypnose télévisuelle.

Lorsque l'enfant veut mettre la télévision, **mettez plutôt la radio ou de la musique** (pas de chaîne de musique) et proposer à votre enfant de danser ensemble

Limitier votre utilisation des smartphones et des écrans en général en présence des enfants, pour leur montrer l'exemple bien sur, mais aussi pour que l'enfant ne se sente pas délaissé et en compétition avec cette nouvelle technologie.

Pas d'écran le matin, durant les repas, ou avant de s'endormir

Ne pas mettre d'écran dans les chambres

Bien **respecter** la signalétique du CSA.

	Tablette smartphone	Télé / DVD	Jeux vidéo	Internet Réseaux sociaux	Autonomie	Durée par jour d'écrans cumulés
Avant 3 ans	non	déconseillé	non	non	—	—
Entre 3 & 6 ans	avec modération	programmes pour enfants uniquement	non	non	en co-visionnage	20 minutes
Entre 6 & 9 ans	oui	programmes pour enfants uniquement	oui	non	en co-visionnage	30 minutes
Entre 9 & 13 ans	oui	programmes pour enfants uniquement	oui	Internet surveillé	adulte à proximité	30 minutes
Après 13 ans	oui	oui	oui	oui	autonomie	—

Légende : 😊 oui ☹️ non 😐 avec modération

Sources : CSA, AAP, apprivoiser les écrans et grandir de Serge Tisseron.

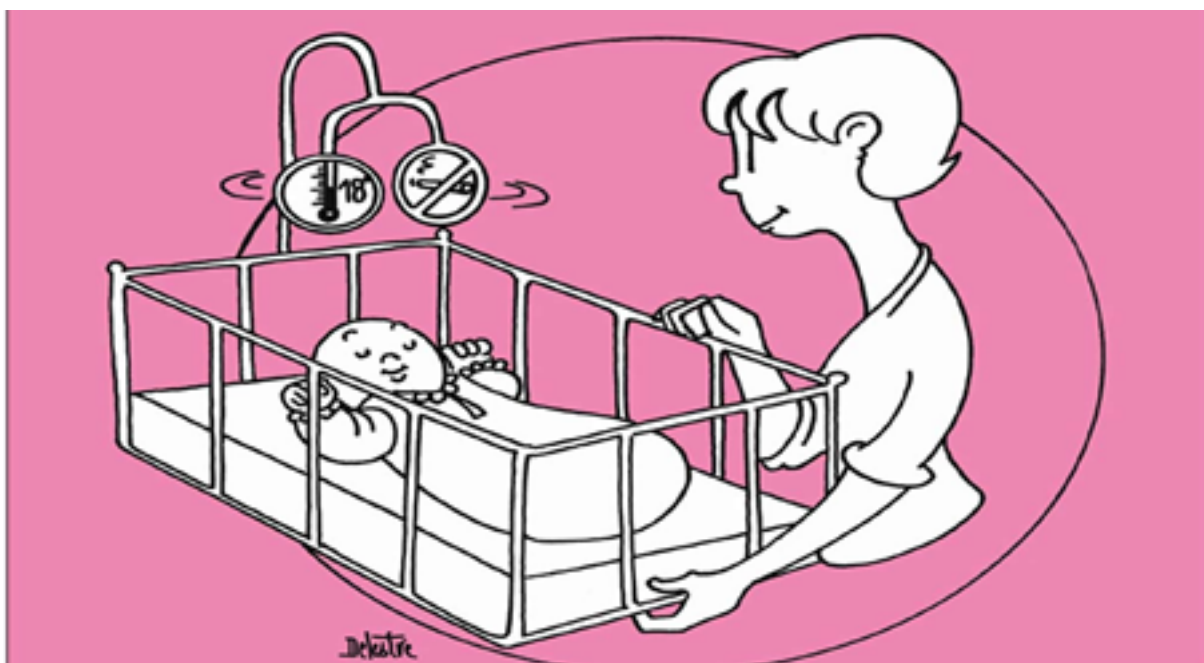
HOPTOYS.FR

EN PRÉVENTION DE LA MORT INATTENDUE DU NOURRISSON

Installer votre enfant :

- de préférence dans la chambre des parents, pendant 6 mois (selon l'OMS) mais pas dans le lit parental
- uniquement sur le dos, bien à plat avec une turbulette
- sans cale tête, sans cale bébé, sans oreiller, sans doudou, sans couverture
- sur un matelas ferme aux dimensions du lit, sans tour de lit.
- Si vous utilisez un lit parapluie, il faut que cela soit de façon occasionnelle, sans rajouter de matelas pour qu'il ne se coince pas.

À SAVOIR : Le couchage sur le dos n'entraîne pas de plagiocéphalie



LE TABAC

- Il est conseillé de ne jamais fumer dans la maison ni dans la voiture, même quand les enfants sont absents.
- Ayez une veste pour sortir fumer de façon à ce que les agents toxiques se déposent sur ce vêtement. Ainsi, votre bébé restera au contact de tissus propres.
- Lavez-vous les mains après avoir fumé.
- Si vous allaitez, fumez juste après une tétée pour limiter le passage de nicotine dans le lait.



Une équipe de consultation d'accompagnement à l'arrêt du tabac est à votre disposition si vous le désirez, au sein du Pôle Mère Enfant.

Consultation sur rendez-vous les lundi et mardi

Tél : 04 74 45 42 87

L'ALLAITEMENT ARTIFICIEL

Lavez-vous les mains avant de préparer les biberons de votre enfant et **ne préparez pas les biberons en avance**. En effet, ceux-ci sont consommables dans l'heure après la préparation et dans la ½ heure si celui-ci a été chauffé !

Après ouverture une boîte de lait artificiel se conserve 3 semaines.

• Quelle eau ?

Vous pouvez utiliser :

- de l'eau du robinet si votre mairie vous le confirme. Laissez couler l'eau du robinet 1 à 2 minutes si celui-ci n'a pas été utilisé depuis longtemps. Pensez à détartre le diffuseur du robinet. N'utilisez pas d'eau adoucie.
- de l'eau en bouteille avec un logo « *convient à l'alimentation du nourrisson* ». Attention ne pas utiliser plus de 24h après ouverture.

• Quel lait ?

Prenez un lait 1^{er} âge de la marque que vous souhaitez (sauf mention contraire d'un médecin). Essayez de ne plus en changer, sauf avis médical, pour le confort digestif de votre enfant.

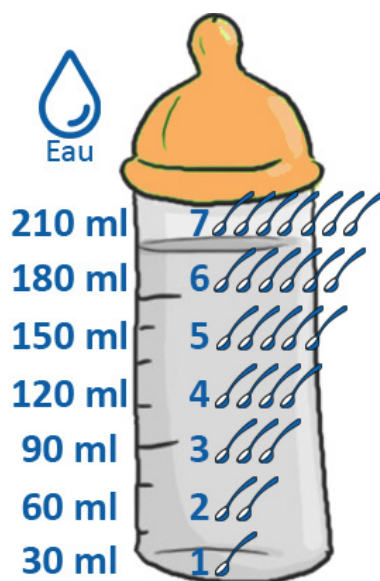
• Préparation

Versez toujours l'eau en 1^{er} puis versez le lait en poudre.

Fermez le biberon.

Agitez en roulant entre vos mains. Pour une dose rase de poudre versez 30ml d'eau.

60ml = 2 doses ; 90ml = 3 doses ; 120ml = 4 doses



POUR CALMER BÉBÉ, QUELQUES ASTUCES

Calin, peau à peau sur la poitrine
parler, caresser

• Quelle température ?

Le biberon peut tout à fait être donné à température ambiante. Il peut être également chauffé à l'aide du chauffe-biberon ou d'un bain-marie.

Attention n'utilisez pas le micro-onde ! (Risque de brûlures)

Vérifiez toujours la température obtenue en versant une goutte de lait sur la face interne de votre avant-bras.

• Rations

Votre enfant aura besoin de 6 à 8 biberons en moyenne par jour, cela peut varier d'un jour à l'autre et d'un enfant à l'autre. En moyenne il mangera toutes les 3 à 4h, la journée.

Les rations vont augmenter progressivement.

Poids de votre bébé	Inférieur à 2500g	Entre 2500 et 3000g	Entre 3000 et 3500g	Supérieur à 3500 g
Rations de la naissance au 7e jour	Dès le premier jour, votre bébé prendra 5 à 10 ml par biberon puis les rations augmenteront de 10 ml par jour par biberon en moyenne			
Rations à 7 jours	50-60 ml par biberon 6-7 fois par jour	70 ml par biberon 6 fois par jour	80ml par biberon 6 fois par jour	90ml par biberon 6 fois par jour
Rations à 14 jours	60-70 ml par biberon 6-7 fois par jour	80ml par biberon 6 fois par jour	90ml par biberon 6 fois par jour	100 ml par biberon 6 fois par jour

• Nettoyage

La stérilisation n'est pas obligatoire, l'eau chaude et le liquide vaisselle sont suffisants. Rincez abondamment, laissez sécher sans essuyer. Vous pouvez également utiliser le lave-vaisselle sauf pour les tétines en caoutchouc.

**Ne prenez pas de médicaments
sans avis médical.**

Évitez le tabac.

VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?

AIDE A LA PARENTALITE :

- Les sages-femmes libérales : consultez l'annuaire sur www.ordre-sages-femmes.fr
- PMI : téléphone 3001
- Jeunes pousses (association pour l'accompagnement de l'enfance et de la parentalité) : 07 83 60 32 73 ou www.jeunespousses01.fr

AIDE A DOMICILE :

- AMFD 01 (Aide aux mères et aux familles à domicile) : 07 74 21 19 76
- ADMR01(Aide à domicile en milieu rural) : 04 74 23 21 35
- AAFP (Association d'aide familiale populaire) : 04 74 52 95 71

POUR VOTRE BÉBÉ, VOICI LES MOTIFS QUI DOIVENT VOUS AMENEZ À CONSULTER

- Si bébé a de la fièvre (supérieur à 38°)
- Si les tétées se font rares,
- Si votre bébé dort presque tout le temps,
- Si le poids de bébé stagne ou diminue

*Ce document a été réalisé par l'équipe de sages-femmes du CH de Bourg-en-Bresse.
Elles restent à votre écoute si besoin.*

LA recette des mamans :

Salade de fenouils, chèvre frais, grenade et amandes toastées, vinaigrette miel-cumin

en partenariat avec la Cheffe Carla Ferrari (octobre 2023)

Ingrédients :

- **1 gros fenouil ou deux petits** (c'est encore mieux, ils sont plus tendres)
- **150g de chèvre frais**
- **1 grenade**
- **100g d'amandes**
- **100g de pain ou de croûtons déjà prêts**
- **2 cuillères à café de sumac** (une épice libanaise)
- **1 citron**
- **3 cuillères à soupe d'huile d'olive**
- **1 cuillère à soupe de miel**
- **Quelques pincées de cumin**
- **Quelques brins de cerfeuil**
- **Sel, Poivre**

On concasse les amandes grossièrement et les faire toaster à la poêle à feu moyen sans matière grasse.

On fera attention à mélanger constamment pour qu'elles ne noircissent pas.

Si vous utiliser du pain pour réaliser vos croûtons, dans la même poêle, on fera dorer des cubes de pain de 1cmx1cm dans un peu d'huile d'olive.

On émince finement les fenouils (on retirera au préalable la première couche qu'on pourra utiliser pour réaliser une tisane ou un bouillon) à l'aide d'une mandoline ou au couteau.

On récupère les graines de la grenade en la coupant en deux et en frappant dessus avec une cuillère en bois.

On réalise la vinaigrette en mélangeant le jus de citron, l'huile d'olive, le miel, le cumin, du sel et du poivre.

On mélange cette vinaigrette avec le fenouil, les graines de grenade, les amandes et le chèvre émietté.

On dresse le tout dans une assiette ou un saladier et on saupoudre de sumac et on décore avec quelques brins de cerfeuil.

Bon appétit !



TABLEAU DE SUIVI

DATE	POIDS	HEURE				
		ALIMENTATON				
		URINE				
		SELLE				
DATE	POIDS	HEURE				
		ALIMENTATON				
		URINE				
		SELLE				
DATE	POIDS	HEURE				
		ALIMENTATON				
		URINE				
		SELLE				
DATE	POIDS	HEURE				
		ALIMENTATON				
		URINE				
		SELLE				

[illegible]

TABLEAU DE SUIVI

DATE	POIDS	HEURE				
		ALIMENTATON				
		URINE				
		SELLE				
DATE	POIDS	HEURE				
		ALIMENTATON				
		URINE				
		SELLE				
DATE	POIDS	HEURE				
		ALIMENTATON				
		URINE				
		SELLE				
DATE	POIDS	HEURE				
		ALIMENTATON				
		URINE				
		SELLE				

[illegible]



CONTACT

Centre Hospitalier de Bourg-en-Bresse

PÔLE MÈRE-ENFANT

900, route de Paris- BP 401
01012 Bourg en Bresse cedex

standard : 04 74 45 46 47