

La méthode traditionnelle de changement de couche implique de soulever les fesses du bébé pour avoir accès à la zone à nettoyer et pour remplacer la couche. Le prématuré tolère souvent moins bien les changements de position en raison de l'immaturation de son sens de l'équilibre. Le bébé né à terme peut également avoir de la difficulté à tolérer ce soin vu son état de santé.



Comment faire pour changer la couche du bébé le plus délicatement possible ?

Avant

- Placez le matériel habituel (petit linge humide, nouvelle couche) à portée de main.
- Préparez votre bébé pour qu'il reste organisé durant le soin.
- Assurez-vous qu'il est en position fœtale, les mains près du visage et/ou qu'il a une sucette d'amusement dans la bouche.

Pendant

- Placez votre bébé sur le côté en utilisant les principes de la roulade (idéalement dos à vous pour vous permettre de bien voir la zone à nettoyer).
- Gardez le haut de son corps emmaillotté dans une couverture ou déposez une couverture sur lui afin de maintenir un contact rassurant. Dégagez seulement le bas du corps.
- S'il est en pyjama, ne découvrez que les jambes en prenant soin de les maintenir légèrement fléchies.
- Avant de détacher sa couche souillée, placez la couche propre sous lui dans la position appropriée (la partie qui comporte les petits rabats collants au niveau de chaque hanche). N'ayez pas peur d'enfoncer la couche dans le matelas pour la placer dans la bonne position afin de ne pas avoir à soulever votre bébé par la suite et d'éviter des signes de stress chez lui.
- Détachez la couche souillée. Tout en la maintenant fléchie, soulevez légèrement la jambe du dessus pour bien dégager la partie à laver.
- Attachez la couche propre.

Après

- Prenez le temps de dire au bébé que le changement de couche est terminé (s'il le tolère bien, évidemment).
- Assurez-vous d'appliquer les méthodes de retour au calme pendant les minutes qui suivent afin de lui laisser le temps de se réorganiser et de s'endormir doucement.
- Retirez vos mains progressivement de sorte que votre enfant sente toujours un contact à mesure qu'il se détend et s'endort.

L'emballotement permet au bébé de sentir un contact rassurant sur son corps : la couverture l'englobe comme le faisaient l'utérus et le liquide amniotique dans le ventre de la maman.



Les grands principes de l'emballotement

- Les bras et les jambes sont fléchis et près du corps afin de reproduire la position fœtale, qui est sécurisante pour le bébé.
- Les mains sont près de la bouche, car cette position facilite le retour au calme.
- La couverture doit permettre certains mouvements : le but n'est pas de limiter le bébé dans ses mouvements, mais simplement de lui offrir une barrière physique et un contact rassurant.

Les deux types d'emballotement

- **L'emballotement total** : Le corps du bébé est complètement enveloppé dans la couverture, à l'exception de la tête. Ce type d'emballotement peut être indiqué lorsque vous prenez le bébé dans vos bras ou que vous lui donnez un bain emballoté. Le bébé ne doit cependant pas avoir trop d'équipements près de lui.
- **L'emballotement partiel** : Le haut ou le bas du corps du bébé est enveloppé dans la couverture en fonction de l'objectif du soin. Par exemple, si une piqûre au talon ou un changement de couche est prévu, l'emballotement du haut du corps peut aider le bébé à rester organisé. S'il a de petits sursauts au niveau des jambes ou qu'il n'a pas de solutés aux pieds, l'emballotement partiel du bas du corps peut s'avérer apaisant pour lui.
- Consultez l'infirmière pour savoir quel type d'emballotement est indiqué pour votre bébé. Si votre enfant a plusieurs solutés ou que plusieurs équipements sont nécessaires à ses soins, il n'est peut-être pas possible de pratiquer l'emballotement. Rassurez-vous, il existe d'autres méthodes pour le rassurer.

Comment emballoter son bébé ?

Avant

- Procurez-vous une couverture à l'UNN ou apportez une couverture de la maison si les politiques de l'UNN le permettent.
- Placez la couverture dans l'incubateur pendant quelques minutes pour la réchauffer. Si votre bébé est dans un petit lit, cette précaution n'est pas nécessaire.

Pendant

- ▶ Pliez le haut de la couverture de façon à former un petit triangle. Cette partie sera placée au niveau du cou du bébé.
- ▶ En utilisant les principes de la roulade en position fœtale, déplacez votre bébé sur la couverture. Évitez de la soulever afin de ne pas créer de signes de stress chez lui.
- ▶ Placez ses mains près de son visage alors que ses bras sont fléchis et repliez un côté de la couverture par-dessus lui en la fixant légèrement sous lui. Dans cette position, la couverture recouvre ses mains. Si vous craignez que votre bébé tire sur un tube placé dans sa bouche ou son nez, vous pouvez lui mettre de petites mitaines.
- ▶ Repliez le bas de la couverture sur son corps.
- ▶ Repliez l'autre côté de la couverture par-dessus lui.

Après

- ▶ Prenez le temps de dire au bébé que l'emmaillotement est terminé (s'il le tolère bien, évidemment).
- ▶ Assurez-vous d'appliquer les méthodes de retour au calme pendant les minutes qui suivent afin de lui laisser le temps de se réorganiser et de s'endormir doucement.
- ▶ Retirez vos mains progressivement de sorte que votre bébé sente toujours un contact à mesure qu'il se détend et s'endort.

Être parent à l'unité néonatale

Fiche 6 Les méthodes de retour au calme

Dans le ventre de la maman, le bébé est en position fœtale et baigne dans le liquide amniotique. Il peut s'exercer à téter et agripper son cordon ombilical. Ces éléments lui permettent de se sentir en sécurité.

Les bébés admis à l'UNN peuvent être rassurés par des éléments qui leur rappellent la vie fœtale. Vous pouvez utiliser ces principes avant, pendant et après les soins ou lorsque vous désirez l'aider à s'apaiser. Les grands principes des méthodes de retour au calme sont : la position fœtale, l'agrippement, la succion et la pression.



La position fœtale

- ▶ Regroupez votre bébé en position fœtale (dans l'incubateur, lors des déplacements, des périodes d'alimentation, des contacts peau à peau, etc.) :
 - › La tête est alignée avec le corps et légèrement fléchie vers l'avant.
 - › Les jambes et les bras sont fléchis.
- ▶ Placez ses mains près de sa bouche. Il pourra ainsi se réconforter facilement lors de moments plus stressants.
- ▶ Lorsque vous placez votre bébé sur le côté, la gravité vous aide à le regrouper en position fœtale.

L'agrippement

- ▶ Permettez-lui d'agripper quelque chose :
 - › Placez votre doigt dans sa main pour qu'il puisse l'agripper et qu'il sache que vous êtes près de lui.
 - › Si vos mains sont occupées, offrez-lui un bout de couverture, une petite compresse roulée ou la tubulure du soluté.

La succion

- ▶ Donnez-lui une sucette d'amusement. La succion peut l'aider à s'apaiser lors de situations stressantes.

La pression

- ▶ Déposez vos mains sur le corps de votre bébé en exerçant une légère pression et sans faire de mouvements (éviter l'effleurement, les massages superficiels, les chatouillements, etc.).