

Être parent à l'unité néonatale

Fiche 9 Les méthodes de positionnement

Dans le ventre de la maman, le fœtus peut changer de position à son aise en apesanteur. Au début, il a tout l'espace dont il a besoin et ce sont principalement les muscles extenseurs (situés à l'arrière du corps) qui se développent. À la fin de la grossesse, au contact des parois utérines, il commence à exercer ses muscles fléchisseurs (situés à l'avant du corps). Le prématuré hospitalisé à l'UNN a besoin d'aide pour poursuivre son développement moteur. Des changements de position (côté, dos, ventre) sont ainsi nécessaires. Les cinq grands principes du positionnement sont : la flexion, l'alignement des jambes, l'alignement de la tête, les balises physiques et l'enveloppement.



La flexion

On cherche essentiellement à maintenir la position adoptée par le fœtus dans le ventre de la maman. Les bras et les jambes du bébé doivent donc être près du corps et fléchis. Les articulations (coudes, poignets, genoux et hanches, principalement) doivent aussi être fléchies et regroupées près du corps. Les mains sont près de la bouche, ce qui est réconfortant pour lui.

L'alignement des jambes

- L'alignement des hanches, des genoux et des pieds est essentiel, car le bébé est en plein développement et ses articulations et ses muscles sont incapables de combattre l'effet de la gravité. Plus le bébé est prématuré, plus cette problématique risque d'être présente. Les hanches ne doivent pas être trop ouvertes (à cause d'une couche trop grande, notamment), les genoux doivent être fléchis et les pieds ne doivent pas être tournés vers l'extérieur. Assurez-vous que les genoux du bébé ne sont pas plus écartés que ses hanches, en particulier si un rouleau de couvertures est placé entre ses genoux ou que ceux-ci s'écartent sous l'effet de la gravité.

L'alignement de la tête

- Plus le bébé est prématuré, plus sa tête a tendance à tomber légèrement ou complètement sur le côté sous l'effet de la gravité. L'alignement de la tête avec le corps favorise le développement des muscles du cou et des épaules et permet d'éviter les déformations de la tête. Puisque le crâne du bébé est encore malléable, il faut s'assurer de bien répartir les points de pression sur l'ensemble de sa tête. La seule exception à cette règle est lorsqu'il est couché sur le ventre. Sa tête peut alors être légèrement tournée sur le côté.

Les balises physiques

- Les outils de positionnement et les rouleaux de serviettes ou de couvertures sont des balises physiques qui ont pour but d'aider votre bébé à rester dans une position. Leur présence est aussi réconfortante pour lui.
- Les premières balises sont placées près de son corps pour l'aider à garder sa position. Pour qu'il se sente en sécurité, elles doivent être plus hautes que son corps. Si elles sont trop petites ou trop éloignées, votre bébé recherchera leur contact et aura tendance à adopter une position d'ouverture.
- D'autres balises physiques sont ensuite placées tout autour de lui (balises 360 degrés) pour imiter les parois utérines. Ainsi, s'il étire un membre au-delà des bornes qui sont près de lui, il rencontrera les autres balises et reprendra doucement sa position fléchie.

L'enveloppement

- L'emballotement est une bonne façon d'offrir un enveloppement à votre bébé. On parle d'emballotement partiel (une partie du corps est recouverte d'une couverture) ou total (le corps est complètement enveloppé, à l'exception de la tête). Le choix du type d'emballotement est fait en fonction des besoins de votre bébé. Par exemple, s'il a tendance à avoir des petits sursauts au niveau des jambes, un emballotement partiel du bas du corps peut être profitable. Ce choix se fait aussi en fonction de l'équipement nécessaire à ses soins. Renseignez-vous auprès de l'infirmière qui prend soin de votre bébé.
 - Finalement, si votre bébé a des solutés et d'autres appareillages sur les pieds, il peut arriver que ceux-ci se retrouvent dans le vide dans certaines positions. Un petit rouleau ou un outil de positionnement devrait alors être placé sous ses pieds pour soutenir le poids de l'appareillage.

Les étapes lors des positionnements

Avant

- Informez-vous auprès de l'infirmière qui s'occupe de votre bébé au sujet de l'horaire de ses soins. Le positionnement est généralement fait toutes les trois heures et, idéalement, après un soin pour que le bébé puisse s'endormir pendant un certain temps. Il est important que votre bébé soit détendu avant de procéder au positionnement.

Pendant

- Laissez-vous guider par votre bébé. Il se peut que vous prévoyiez de le placer en position sur le côté et qu'il semble finalement plus détendu et plus confortable sur le dos. Il faut faire preuve de flexibilité, car un positionnement imposé risque de ne pas fonctionner. N'hésitez pas à appliquer les méthodes de retour au calme si votre bébé montre des signes de stress.

Après

- Prenez le temps de lui dire que le positionnement 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.

Le massage est un excellent moyen d'établir un contact privilégié avec votre bébé. En plus d'être une source de réconfort et d'apaisement, le massage aide le bébé à ressentir les différentes parties de son corps. Ce soin permet en outre de réinvestir doucement les zones plus sollicitées (pieds, visage, etc.). Il est habituellement offert aux bébés prématurés de plus de 32 semaines et de plus de 1 200 grammes. Renseignez-vous auprès du personnel soignant de votre UNN.



Les étapes du massage

Avant

- ▶ Ayez les articles suivants à portée de la main :
 - › Couverture au cas où votre bébé aurait froid pendant le massage ou pour la fin du massage (des couvertures chaudes peuvent aussi être utilisées) ;
 - › Sucette d'amusement (pour aider votre bébé à se sécuriser) ;
 - › Huile de massage. Utilisez idéalement une huile de massage inodore, douce, non irritante et certifiée biologique. Aucun produit à base de noix ou de pétrole ne devrait être employé. Certaines UNN permettent l'usage de certaines lotions. Informez-vous auprès du personnel de votre UNN pour en savoir plus à ce sujet.
- ▶ N'oubliez pas d'expliquer à votre bébé que vous vous apprêtez à le dévêtir pour lui donner un massage. Cela aura pour effet de le préparer au contact et de le sécuriser.
- ▶ Dévêtez complètement votre bébé. Avec l'aide de l'infirmière, retirez les fils des appareils et des moniteurs. Durant cette étape, essayez le plus possible de garder votre bébé en position fœtale (bras et jambes fléchis, mains près de la bouche, tête alignée avec le corps) et utilisez les méthodes de déplacement. S'il montre des signes de stress, accordez-lui des moments de pause (méthodes de retour au calme). Plus il est immature et malade, plus ce soin doit être fait avec des gestes lents.
- ▶ Placez-le sur le ventre en utilisant les méthodes de déplacement. La position sur le dos est déstabilisante pour le prématuré. Il est donc préférable de le placer sur le ventre ou sur le côté afin qu'il se sente en sécurité et conserve sa position fœtale.

Pendant

- ▶ Portez attention aux signes de stress pendant toute la durée du massage et n'hésitez pas à appliquer les méthodes de retour au calme. Voici comment procéder pour le massage :
 - › Réchauffez l'huile de massage dans vos mains.
 - › Commencez le massage en déposant les mains sur le dos de votre bébé afin de l'envelopper. Observez sa réaction. Vos mains doivent rester immobiles et l'enveloppement doit se faire avec toute la main (pas seulement le bout des doigts). Déposez une main dans le haut du dos et descendez lentement vers les fesses. La deuxième main prend ensuite la relève au niveau du haut du dos. Ainsi, tour à tour, chacune de vos mains est en contact avec le corps du bébé.
- ▶ Fiez-vous aux réactions de votre bébé pour ajuster votre vitesse et déterminer si vous pouvez passer à une autre partie de son corps.
- ▶ Une pression modérée est préférable. Il faut éviter les chatouilles et les gratouilles, qui risquent de le surstimuler. Vous saurez que la pression est bonne si la peau change légèrement de couleur à la suite du passage de votre main.
- ▶ Le principe est toujours le même, que l'on masse un bras ou une jambe : une main part du haut du membre et descend vers le bas ; l'autre prend le relais lorsque la première main se soulève.
- ▶ Si votre bébé réagit bien, vous pouvez ajouter d'autres stimulations, notamment en lui parlant (stimulation auditive), en le regardant (stimulation visuelle) ou en faisant des petits bercements ou tapotements (stimulation vestibulaire).
- ▶ À la fin du massage, vous pouvez déposer de nouveau vos mains sur son corps et les laisser en place pendant quelques instants. Au fil du temps, il comprendra que cela veut dire que le massage est terminé.

Après

- ▶ Utilisez les méthodes de déplacement et de portage employées au début pour le retour dans le petit lit.
- ▶ Prenez le temps de dire à votre bébé que le massage 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.