

Vous ramenez votre prématuré à la maison

Qu'est-ce qu'un prématuré?

- Un prématuré est un bébé qui est né plus de trois semaines avant terme.

Quelques faits importants à retenir :

- L'âge corrigé : Il est important de compter l'âge de votre bébé à partir de la date à laquelle il aurait dû naître. C'est ce qu'on appelle l'âge corrigé du bébé.
- Prévention des infections : Lavez-vous toujours les mains avant de nourrir et de toucher votre bébé, après avoir changé ses couches et surtout lorsque vous êtes malade.
- Le prendre dans ses bras : Tous les bébés ont besoin qu'on les prenne dans les bras aussi souvent que possible.

Les prématurés sont différents des autres bébés, car :

- ils ont des besoins différents selon qu'ils sont nés bien avant terme ou non, ou selon qu'ils étaient très malades ou non
- leur système nerveux prendra plus de temps à se développer (immature)
- ils sont en retard sur leur croissance

Les prématurés supportent mal le bruit et une trop grande agitation. Il est important :

- de comprendre ce que veut votre bébé
- d'apprendre à lui parler
- d'apprendre à le porter et à le prendre dans vos bras pour l'aider à se calmer

Au début, vous aurez peut-être du mal à comprendre ce que veut votre bébé. A-t-il faim? Est-il fatigué? Y a-t-il trop de bruit autour de lui?

Pendant les premières semaines et mois à la maison, comme votre bébé est facilement contrarié et fatigué, il est important :

- qu'il n'y ait pas trop de monde autour de lui à n'importe quel moment
- de le prendre dans vos bras, de le bercer et de l'envelopper dans une couverture, s'il pleure ou qu'il est grognon
- de le tenir ou de le coucher les genoux repliés (en position lovée)
- de le laisser sucer ses mains, ses doigts ou de lui donner une tétine
- d'être calme et patiente avec lui
- de baisser l'éclairage dans la pièce où il se trouve
- de le prendre dans vos bras lorsqu'il pleure
- de lui parler et de jouer avec lui lorsqu'il est heureux et détendu

Allaitement

Le prématuré a besoin :

- d'être nourri dans un endroit calme, où la lumière est tamisée
- que vous le teniez contre votre poitrine quand vous le nourrissez, ses mains placées près de sa bouche
- que vous l'allaitiez au moins toutes les deux à trois heures. (Certains bébés devront peut-être être nourris au biberon.)

Ne donnez pas de céréales à votre bébé avant qu'il n'ait au moins six mois (à compter du jour où il aurait dû naître).



Il est possible que votre prématuré :

- mange lentement
- s'épuise en mangeant
- s'endorme en mangeant

Dormir, se réveiller et pleurer

Il est possible que votre bébé :

- ait un sommeil agité et bruyant
- pousse des grognements et des gémissements en dormant
- dorme beaucoup au début
- soit grognon lorsqu'il se réveille et pleure davantage
- soit très difficile à calmer

Si votre bébé pleure, c'est peut-être :

- qu'il a faim, qu'il est fatigué, qu'il se sent seul, ou qu'il a besoin d'être pris dans les bras ou de changer de position
- qu'il y a trop d'agitation et de bruit autour de lui (surexcitation)

Les prématurés sont très sensibles au bruit et à l'agitation.

Lorsque votre bébé est fatigué et ne veut pas jouer avec vous, il est possible :

- qu'il se détourne de vous et raidisse ses bras et ses mains
- qu'il se mette à pleurer et devienne grognon
- qu'il réagisse en étendant ses bras puis en les ramenant contre lui
- qu'il fronce les sourcils, baille, éternue et tire la langue
- qu'il régurgite
- qu'il respire plus vite que d'habitude
- qu'il vous repousse et s'arc-boute, le dos, le cou et la tête raidis

Appelez votre médecin de famille si votre bébé :

- devient pâle ou bleu (cyanosé)
- a du mal à respirer ou que sa respiration change
- n'arrête pas de pleurer
- ne veut pas manger
- a du mal à manger
- ne mouille pas au moins six couches par jour
- vomit et a des selles liquides
- a du mal à se réveiller
- est faible et très fatigué
- est fiévreux au toucher

Pour éviter le syndrome de la mort subite du nourrisson (SMSN), votre bébé :

- ne doit pas être exposé à la fumée de cigarette
- doit toujours dormir sur le dos (mais il faut le mettre sur son ventre pour jouer)

