



Guide à l'attention des parents : Comprendre le langage de votre Bébé

« Prendre le temps de le regarder pour le comprendre »



GUIDE À L'ATTENTION DES PARENTS : COMPRENDRE LE LANGAGE DE VOTRE BÉBÉ

référence : COMNNA011

Rédacteurs : service de Néonatalogie

Conception graphique : Service communication

Crédits photos : Unsplash, Flaticon

E.R. : CHU Tivoli



Chers parents,

Cette brochure a été conçue afin de vous aider à comprendre le comportement de votre enfant en l'observant et en apprenant à reconnaître ses compétences.

Le but de cette brochure est de vous guider dans la compréhension du langage de votre enfant, pour vous aider à identifier ses signes de bien-être et de stress.

En effet, des stimulations adaptées aux compétences de votre bébé entraînent des signes de bien-être qui nous montrent qu'il est bien, stable, prêt à tolérer un soin ou une stimulation avec ou sans aide.

A l'inverse, les stimulations inadaptées en qualité ou en intensité, peuvent entraîner des réactions de stress chez votre enfant montrant qu'il est en difficulté, pas prêt à interagir, à recevoir un soin ou une stimulation, qu'il a besoin d'aide pour y arriver (une pause, un réajustement de son environnement...) ou qu'il est préférable de reporter à plus tard un soin non essentiel.

Il n'y a pas qu'une seule bonne façon de faire, l'essentiel est de s'adapter à votre enfant.

Sachez qu'il va évoluer dans le temps et à tout moment nous sommes susceptibles de revoir nos recommandations avec vous.

SPÉCIFICITÉS D'UN ENFANT PRÉMATURÉ

In utéro, votre bébé est bien au chaud dans un environnement peu lumineux où les bruits sont filtrés, il est en position fœtale, avec des limites bien définies autour de lui.

Cet environnement est adapté à ses besoins et à son développement.

Dans un service de Néonatalogie, votre bébé n'est plus soutenu par l'enveloppe utérine, il faudra donc l'aider à trouver des appuis pour garder une position fléchie.

Sa naissance prématurée ne l'aide pas à faire face aux stimulations sonores et visuelles rencontrées dans notre service, ce qui peut engendrer du stress. Il peut rapidement se sentir trop stimulé, dépassé et fatigué.

En effet, le développement de votre bébé est en lien avec son environnement. Il a été démontré que l'exposition au stress néonatal engendre des altérations de l'activité et de la structure de son cerveau encore immature.

Néanmoins, il a été prouvé que le cerveau d'un bébé prématuré est malléable, nous avons donc l'opportunité d'optimiser son fonctionnement par des stimulations adaptées.

SOINS DE DÉVELOPPEMENT – PROGRAMME NIDCAP



Le NIDCAP, scientifiquement prouvé depuis 1986, est un programme de soins de développement centré sur l'enfant et sa famille, basé sur l'observation du comportement de votre enfant pour mieux comprendre ses besoins et y répondre le plus adéquatement possible.

Grâce à l'observation régulière de votre enfant, nous allons pouvoir reconnaître ses compétences (signes de bien-être, de capacité

à se réguler) et ses vulnérabilités (signes de stress, d'inconfort) pour adapter nos soins et nos stimulations, selon sa tolérance, et vous guider en ce sens.

Cela permet :

- › D'offrir des soins individualisés, adaptés aux réactions et comportements de votre bébé, de répondre à ses besoins spécifiques ;
- › De renforcer ses signes de bien-être et de diminuer ses signes de stress en s'adaptant à lui et en établissant avec vous des recommandations ;
- › D'instaurer un environnement calme et reposant ;
- › De favoriser le positionnement physiologique et confortable de votre enfant ;
- › De privilégier un sommeil de qualité ; 
- › De respecter son rythme alimentaire en fonction de ses capacités et de ses besoins.

Cette philosophie de soins montre des effets bénéfiques à court et long terme :

- › Réduire le stress lié à l'environnement (bruit, lumière, odeur...) ;
- › Diminuer les incidents liés à son immaturité (pauses respiratoires, diminution du rythme cardiaque...) ; 
- › Diminuer la durée d'hospitalisation ;
- › Favoriser le développement harmonieux de votre enfant ;
- › Améliorer son état de santé et son développement futur ;
- › Optimiser son développement cérébral.

Voici les signes de bien-être et d'inconfort que vous pourriez rencontrer chez votre bébé (liste non exhaustive) :

SIGNES DE BIEN ÊTRE

Physiologiques :

- La respiration est régulière avec peu de pauses, bonne saturation (taux d'oxygène dans le sang), la fréquence cardiaque varie peu.
- La coloration de la peau est stable au niveau du visage et du corps, sans changement de couleur.
- Digère bien et ne montre pas de signes d'inconfort digestif (nausées, vomissements, ballonnement abdominal...).

Tonus / postures / mouvements :

- Mouvements fluides et harmonieux.
- S'agrippe ou cherche à s'agripper à votre doigt, son doudou ou sa pieuvre...
- Amène et garde ses mains près de son visage : ce qui le rassure.
- Se tient en position fléchie (jambes repliées sur l'abdomen et mains proches du visage) et parvient à maintenir cette position.
- Cherche des appuis en étendant ses pieds contre son nid, vos mains...
- Place ses pieds l'un contre l'autre, serre ses mains l'une contre l'autre.

Sommeil - éveil / attention – interaction :

- Sourit, son visage est détendu et serein.
- Tête ou cherche à téter ses doigts, sa tétine, sa pieuvre...
- Il est attentif.
- Il réussit à s'endormir ou à s'éveiller calmement, maintient son attention, cherche ou suit le regard même de courte durée.
- Parvient à se calmer s'il est agité ou s'il pleure.

SIGNES DE STRESS ET D'INCONFORT

Physiologiques :

- Respiration irrégulière (trop rapide ou trop lente), pauses respiratoires ou apnées (son thorax ne bouge plus), désaturation (diminution du taux d'oxygène dans le sang).
- Diminution (bradycardie) ou augmentation (tachycardie) de son rythme cardiaque.
- Coloration de la peau changeante ou inhabituelle : pâle, grisâtre, marbré (vaisseaux sanguins plus visibles que d'habitude), bleuté, sombre ou rouge.
- Signes d'inconfort digestif ; régurgitations répétées, nausées, vomissements, hoquets de longue durée, éternuements, se tortille, ventre plus gonflé et tendu que d'habitude...

Tonus / postures / mouvements :

- Hypotonique (semble mou, manque de tonus et de force) ou hypertonique (agité, tendu).
- Dos arqué (bébé cambré, rejette sa tête en arrière).
- Ses bras et ses jambes sont tendus avec les doigts et les orteils écartés, serre le poing.
- Tend son bras ou sa main devant lui, paumes vers l'extérieur, doigts écartés comme pour dire « STOP » : mouvement de protection.
- Bras ou jambes étendues sur le côté.
- Mouvements désordonnés : trémulations (tremblements) / sursauts (mouvements brusques et soudains).

Sommeil - éveil / attention - interaction :

- Votre bébé râle, ronchonne, semble inconfortable.
- Il fronce les sourcils, grimace (visage crispé), baille, pleure.
- Il est plaintif, irritable ou paraît épuisé.



ATLANTIC OCEAN

AFRICA

INDIAN OCEAN



LE SOMMEIL DE VOTRE BÉBÉ

Votre bébé passe beaucoup de temps à dormir, il est important de respecter son rythme.

Le sommeil est vital, bénéfique et réparateur. Il sert à reposer son cerveau. Il permet à votre enfant de grandir, prendre du poids et guérir.

Quand il est éveillé, la phase d'éveil calme lui permet de se concentrer sur des tâches vitales comme respirer, manger ou interagir avec vous.

Ces phases d'éveil calme et de sommeil doivent être protégées au maximum.

Il est important de le réveiller en douceur avant un soin et de prendre le temps de l'endormir un fois le soin terminé



Pour mieux comprendre les différentes phases de sommeil de votre enfant, voici quelques notions essentielles :

PHASES DE SOMMEIL	COMPORTEMENTS	RECOMMANDATIONS
<p>Sommeil profond</p> <p>(Rarement atteint chez un bébé prématuré : c'est pendant cette phase qu'il récupère)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Respiration régulière • Rythme cardiaque régulier • Yeux fermés • Absence de mouvement 	<p>Il faut laisser votre bébé dormir, ne pas le déranger sauf si c'est nécessaire.</p> <p>Sinon, prendre le temps de le réveiller en douceur en posant vos mains sur lui (sans le caresser !).</p>
<p>Sommeil léger</p> <p>(Temps des rêves, sommeil majoritaire chez le prématuré)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Respiration régulière • Yeux fermés ou ouverts • Regard vague • Peu de mouvements 	<p>Si votre bébé se réveille, on peut tout doucement commencer un soin.</p> <p>S'il s'endort, il est préférable d'effectuer le soin à un autre moment.</p>
<p>Somnolence</p> <p>(Phase de transition : essaie de se réveiller ou de s'endormir)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Respiration irrégulière • Yeux fermés ou ouverts • Regard vague • Grimaces, mouvements de la bouche 	<p>Si votre bébé se réveille, on peut tout doucement commencer un soin.</p> <p>S'il s'endort, il est préférable d'effectuer le soin à un autre moment.</p>

<p>Éveil calme</p> <p>(Phase propice à l'interaction)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Respiration régulière • Yeux ouverts • Mouvements modérés 	<p>Moment propice pour procéder aux soins</p>
<p>Agitation</p> <p>(Son attention est très limitée)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Yeux ouverts ou fermés • Visage grimaçant • Activité motrice très importante 	<p>Votre bébé a besoin d'aide et de réconfort.</p>
<p>Pleure</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Respiration irrégulière • Grimaces et pleurs • Beaucoup de mouvements anarchiques 	<p>Prendre le temps de le rassurer et de le calmer avant de commencer un soin ou de le continuer.</p>

Votre présence auprès de lui est **indispensable** pour le soutenir et le réconforter. Votre voix, vos gestes répétés au quotidien auront comme effet de le rassurer et de le sécuriser. Vous êtes le meilleur soutien pour votre bébé. Nous vous soutiendrons dans cette démarche.

Ce guide ne remplace pas notre disponibilité, n'hésitez pas à revenir vers nous, c'est avec plaisir que nous répondrons à vos questions.



Centre Hospitalier Universitaire de Tivoli

Avenue Max Buset, 34 - 7100 La Louvière

Tél. : 064/27 61 11 • Fax: 064/27 66 99

www.chu-tivoli.be   