

## Conseils aux parents pour l'arrivée à domicile des enfants nés prématurés et/ou de petit poids de naissance

Jusqu'à 2 ans environ, l'évolution d'un prématuré est évaluée en âge corrigé :

**L'âge réel** correspond à sa date de naissance (âge civil).  
**L'âge corrigé** est l'âge qu'il aurait s'il était né à la date prévue.

### 1. Le bain

- La bonne température de l'eau pour son confort et sa sécurité est de 37°C. Vérifier la avant de plonger doucement votre bébé dans l'eau. Tenez toujours votre bébé quand il est dans son bain.
- Si vous ressentez que votre bébé en a besoin, n'hésitez pas à poursuivre le bain enveloppé.

### 2. Les pleurs

Du fait de sa prématurité et d'une hospitalisation prolongée, les premiers jours de l'arrivée au domicile peuvent être déstabilisants. Toute la famille doit prendre ses marques. Votre bébé peut manifester des signes d'inconfort. N'hésitez pas à le rassurer en le prenant dans vos bras.

Si vous êtes déconcertés, si vous ne supportez plus ses pleurs, ne criez pas, et surtout, **ne le secouez pas. Secouer un bébé peut le laisser handicapé à vie.**

S'il ne pleure pas comme d'habitude,  
Que rien ne le console, appelez votre médecin.



### 3. L'alimentation

Au début votre bébé a besoin de rations minimales : il doit prendre au minimum 7 à 8 alimentations par jour dont au moins 1 la nuit.

Progressivement votre enfant va réclamer ses alimentations et trouver son rythme.

#### Si vous l'allaitez

- Du fait de sa prématurité et de l'adaptation du bébé à la maison, il peut être nécessaire parfois de proposer des compléments après la tétée pendant quelques jours, pour maintenir la prise de poids.

#### Si vous donnez le biberon

- Progressivement votre enfant va augmenter ses rations et espacer ses alimentations.
- Un biberon reconstitué laissé à température ambiante ou entamé doit être utilisé dans l'heure qui suit.
- Le type de lait qui convient à votre bébé, les quantités à donner et le mode de reconstitution vous seront indiqués lors des visites mensuelles chez votre médecin ou à la consultation de PMI.
- Agitez toujours le biberon, puis vérifiez la température du lait en versant quelques gouttes sur la face interne de votre avant-bras.
- Le lait peut être donné à température ambiante.
- Ne réchauffez pas le biberon au micro-ondes : la qualité nutritionnelle peut être altérée, **Il y a un risque de brûlures graves de la bouche et de la gorge.**
- Une seule stérilisation est nécessaire après l'achat du biberon.
- La diversification doit se faire en tenant compte de « l'âge corrigé ».

#### 4. Le Sommeil

Couchez votre bébé sur le dos, dans son propre lit rigide et profond, sur un matelas ferme adapté à la taille du lit, dans une «turbulette» ou «gigoteuse» à sa taille.

Des conseils de couchage particuliers peuvent être proposés par les services de néonatalogie et vous seront expliqués avant la sortie.

Des positionnements asymétriques sont intéressants dans la prévention de la plagiocéphalie, ils vous seront expliqués au cours de l'hospitalisation.

La température de la chambre doit être à 19°C. N'utilisez pas d'oreiller, de couverture, de couette, de tour de lit. Ne rien rajouter dans le lit (peluche, doudou...)  
Pensez à aérer sa chambre quotidiennement.



Ne le couvrez pas

Couchez votre bébé seul dans son lit sur le dos, jamais sur le ventre, ni sur le côté.

Ne fumez jamais en présence de votre bébé.

Le tabac est dangereux.

**Respecter ces conseils permet de réduire au maximum le risque de mort inattendue du nourrisson.**

Ne donnez jamais à votre bébé de médicaments pour dormir.

## 5. Les postures et portages

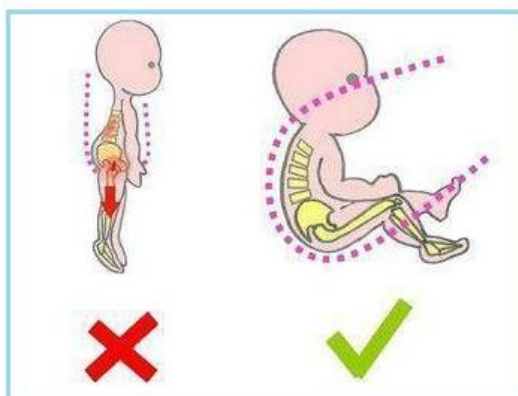
S'il doit dormir sur le dos, votre enfant doit aussi expérimenter d'autres positions lorsqu'il est éveillé afin de découvrir son environnement et de se développer harmonieusement.

Lors des câlins ou lors du change, habituez votre enfant à être un peu sur le ventre pour qu'il apprenne à redresser sa tête.

**Porter votre enfant ne va pas le rendre capricieux.** C'est un plaisir partagé dont il ne faut pas se priver.



Il est important de le tenir dans une position regroupée enroulée, à respecter au moment de la tétée. Un vrai portage en écharpe peut-être intéressant mais nécessite un apprentissage.



## 6. Sa santé

Pour limiter la transmission des infections

- Prenez soin de bien vous laver les mains ou de vous passer une Solution Hydro alcoolique avant de vous occuper de votre bébé,
- Evitez qu'on l'embrasse sur le visage et les mains, surtout si la personne est malade ou enrhumée,
- Evitez les lieux publics très fréquentés, par exemple centres commerciaux, transports en commun... (Particulièrement en période d'épidémies).

Avant 3 mois, si votre bébé :

- A la diarrhée, (selles brutalement plus liquides et plus fréquentes), il peut se déshydrater rapidement, surtout s'il vomit. Donnez-lui à boire une solution de réhydratation orale (disponible sans ordonnance en pharmacie) tous les quarts d'heure par petites quantités à la fois,
- A de la fièvre (température rectale supérieure à 38°C), découvrez-le, donnez-lui à boire,
- Est gêné pour respirer,
- A un comportement inhabituel.

**Faites-le examiner dans la journée par un médecin  
Ne lui donnez pas de médicament sans avis médical.**

## 7. Les vaccins

- Ils doivent être débutés à **8 semaines d'âge réel**.
- Le calendrier vaccinal est adapté en fonction du terme de l'enfant et vous sera expliqué lors du séjour en néonatalogie.
- Pour les enfants nés avant 32 SA, la première injection vaccinale doit se faire en milieu hospitalier.
- Les proches doivent être à jour de leurs vaccinations (coqueluche...). La vaccination antigrippale est également préconisée.

## 8. La sécurité

Ne laissez jamais votre bébé seul :

- dans son bain, sur la table à langer, sur le canapé, sur le lit parental
- à la maison, dans la voiture
- à la garde d'un autre enfant
- dans une pièce avec un animal, même très familier.

Évitez les chaînes et les cordons autour du cou. Dans tous les cas, pensez à les retirer quand vous le couchez.

Ne le laissez pas boire son biberon seul.

Veillez à ce que le matériel utilisé (siège, lit, etc.) soit homologué.

En voiture et en poussette, attachez votre bébé dans un dispositif adapté à son poids. Pensez à fixer correctement le siège auto, et à désactiver « l'air bag » à l'avant.



**En cas de grande prématurité ou de très petit poids de naissance, votre enfant bénéficiera d'un suivi spécifique avec une surveillance plus attentive de son développement.  
Il lui sera proposé des consultations à des âges spécifiques au sein d'un CAMSP (en plus du suivi médical habituel).**

Toutes ces informations sont disponibles sur le site du Réseau Méditerranée  
[www.reseaperinatmed.fr](http://www.reseaperinatmed.fr)