

Après

- fiche 8** 1. Utilisez les **méthodes de déplacement** et de **portage** employées au début pour le retour dans le petit lit.
- fiche 7** 2. Prenez le temps de lui dire que le massage est terminé (s'il le tolère bien, évidemment).
- fiche 6** 3. 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.
- 4. Retirez vos mains **progressivement** de sorte que votre bébé sente toujours un contact à mesure qu'il se détend et s'endort.

un ensemble de 11 fiches

- | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|---|
| 1 Le bain emmailloté | 6 Les méthodes de retour au calme | 9 Les méthodes de positionnement |
| 2 La méthode Kangourou | 7 Le portage | 10 Les massages |
| 3 Le toucher | 8 Les déplacements | 11 L'alimentation basée sur les compétences |
| 4 Le changement de couche | | |
| 5 L'emmaillotement | | |



Le contenu de cette fiche est tiré du livre Être parent à l'unité néonatale : tisser des liens pour la vie (2017) écrit par Marie-Josée Martel et Isabelle Milette en collaboration avec Audrey Larone Juneau, inf. CHU Sainte-Justine. Reproduit avec la permission des Éditions du CHU Sainte-Justine.

Les massages

fiche **10**



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 davantage 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 unité néonatale.

Les étapes du massage

Avant

1. Ayez les articles suivants à portée de la main :
 - **Couverture** au cas où il 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 à massage**. Utilisez idéalement une huile à massage inodore, douce, non irritante et certifiée biologique. Aucun produit à base de noix ou de pétrole ne devrait être employé. Certaines unités néonatales permettent l'usage de certaines lotions. Informez-vous auprès du personnel de votre unité néonatale pour en savoir plus à ce sujet.
2. 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.
3. Dévêtez complètement votre bébé. Avec l'aide de l'infirmière, retirez les fils des appareils et des moniteurs. Essayez le plus possible de le garder en position fœtale (bras et jambes fléchis, mains près de la bouche, tête alignée avec le corps) durant cette étape et utilisez les **méthodes de déplacement**. S'il montre des signes de stress, accordez-lui des moments de pause (**méthode de retour au calme**). Plus il est immature et malade, plus ce soin doit être fait avec des gestes lents.
4. Placez-le sur le ventre en utilisant les **méthodes de déplacement**. La position sur le dos est déstabilisante pour le bébé 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.

fiche **8**fiche **6**

Les massages

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 à 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 la 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.

fiche **6**