

## Après

- fiche 8** 1. Utilisez les **méthodes de déplacement** et de **portage** employées au début de la MK pour le retour dans l'incubateur ou le lit.
- fiche 7** 2. Prenez le temps de dire au bébé que la MK est terminée (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 10 fiches

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



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.

# La méthode kangourou

fiche **2**



La méthode kangourou (MK) offre un contact privilégié entre le parent et le bébé. Elle permet de créer un environnement réconfortant dont plusieurs éléments rappellent la vie dans le ventre de la maman : les battements de coeur, la respiration, les bruits de digestion, les odeurs et les voix familiales, etc.

## Avant

### Préparez l'environnement, si possible avec l'aide de l'infirmière :

1. Diminuez l'exposition à la **lumière** (lampe de chevet, soleil, photothérapie à proximité, etc.) et au **bruit** (voix, etc.).
2. Ajustez la température de la pièce pour être confortable.

### Préparez votre bébé et vous-même :

3. Placez la **couverture** et le **bonnet** dans l'incubateur cinq minutes avant la MK. Si votre bébé est dans un petit lit, informez-vous de la possibilité de les faire réchauffer à l'unité néonatale ou à la salle d'accouchement.
4. Lavez vos mains et assurez-vous que la peau de votre poitrine est propre et **non parfumée**.
5. Retirez vos bijoux afin de favoriser un contact optimal et de protéger la peau fragile de votre bébé.
6. Dénudez votre poitrine et enflez une blouse d'hôpital. Vous pouvez aussi garder vos vêtements et dénuder seulement votre poitrine au moment où votre bébé est placé contre vous. Les mamans devraient enlever leur soutien-gorge. Quant aux papas, ils devraient éviter de se raser les poils de la poitrine (le bébé pourra s'y agripper pour se sécuriser !).
7. Si votre bébé porte un pyjama, retirez-le. Il ne devrait porter qu'une couche. Durant cette étape, assurez-vous de le garder le plus possible en position fœtale (bras et jambes fléchis; mains près du visage). La position sur le côté vous aidera à le garder groupé de cette façon. Il est plus stressant pour le bébé d'être sur le dos, en position ouverte.
8. Mettez-lui un bonnet ou une petite tuque.

## La méthode kangourou

## Pendant

- Renseignez-vous auprès de l'infirmière pour savoir comment faire le transfert. Il existe deux options : on vous donne votre bébé alors que vous êtes déjà assis ou vous allez le chercher dans l'incubateur ou le lit. Dans ce dernier cas, vous aurez besoin d'aide pour déplacer le matériel en même temps. Il est important de respecter les principes des méthodes de déplacement et de portage durant le transfert.
- Assoyez-vous confortablement dans un fauteuil, une chaise berçante ou une chaise zéro-gravité (si disponible). Il est recommandé d'utiliser une chaise inclinée à **60 degrés** afin que votre bébé soit bien lové contre vous.
- Afin de faciliter la **respiration du bébé**, placez sa tête sur le côté, légèrement penchée vers l'avant ou dans une position neutre. Recouvrez votre bébé de la couverture, puis de la jaquette d'hôpital ou de vos vêtements.
- Profitez de ces moments avec votre bébé. Rappelez-vous qu'il peut réagir à retardement après le transfert en raison de l'immaturation de son système nerveux. S'il ne montre pas de signes de stress, vous pouvez commencer par lui parler d'une voix douce et calme. S'il tolère bien cette première stimulation, vous pouvez lui chanter une berceuse ou le caresser. L'important est de lui présenter une stimulation à la fois et de vérifier s'il la tolère bien.
- N'hésitez pas à utiliser les **méthodes de retour au calme** si votre bébé montre des signes de stress pendant la MK.
- La MK doit généralement durer un **minimum de 60 minutes** afin que votre bébé atteigne la phase de sommeil profond. Cette phase de sommeil est primordiale : elle lui permet de bien récupérer, de grandir, d'assimiler ce qu'il a vécu durant la journée, etc.
- Il arrive souvent que du lait coule des seins de la mère durant ce moment privilégié. Ayez quelques débarbouillettes ou petits linges à portée de la main pour vous essuyer au besoin. Sachez que vous pouvez aussi tirer votre lait pendant que votre bébé est sur vous, surtout si vous faites la MK durant une longue période.
- Il n'est **pas recommandé de s'endormir** dans une chaise avec votre bébé, à moins d'utiliser un outil de positionnement et de portage sécuritaire permettant de prévenir les chutes, comme le tube kangourou. Renseignez-vous auprès de l'infirmière afin de savoir si ce type de matériel est disponible à l'hôpital où vous êtes.