

La puériculture

1 -La femme enceinte

La puériculture est l'ensemble des connaissances nécessaires à la bonne santé de la mère et de son enfant. C'est aussi l'ensemble des règles qu'une femme doit suivre pour sa santé et celle de son bébé. Elle doit faire **des visites prénatales et post-natales** à l'hôpital ou au dispensaire. Maman doit respecter les conseils de l'infirmier, de la sage-femme, du maïeuticien ou de l'accoucheuse. Pendant la grossesse, maman doit éviter les travaux pénibles, les longs voyages surtout au 1^{er} et au 9^e mois de la grossesse. Elle doit éviter les boissons alcoolisées, les excitants (tabac, drogue), les piments. Elle doit porter des habits amples (pas serrés), elle doit bien manger, bien dormir sous une moustiquaire pour ne pas avoir le paludisme, elle ne doit pas courir, ni sauter mais elle peut faire du sport adapté, de la gymnastique. Les signes de grossesse : arrêt des règles, la femme a des nausées, des vomissements, une modification de l'appétit, urine et dort beaucoup, le visage devient clair, les seins et le ventre deviennent gros.

2-La visite prénatale

La visite prénatale est l'ensemble des visites qu'une femme enceinte doit faire à l'hôpital pour sa santé et celle du bébé. Au dispensaire, pendant les consultations, l'infirmier prend le poids de la femme, vérifie sa taille, l'examine pour chercher s'il n'y a pas de maladies. Une femme enceinte doit faire au moins 3 visites prénatales surtout **au 3^e mois, au 6^e mois et au 8^e mois**. Une grossesse dure **9 mois**. Le docteur lui donne des médicaments antipaludéens, il vérifie sa tension et peut lui faire le vaccin antitétanique.

3- La visite post-natale

La visite post-natale est l'ensemble des visites qu'une femme fait au dispensaire après son accouchement avec son bébé pour sa santé et celle du bébé. A l'hôpital, le docteur examine maman et son bébé, lui donne des conseils, vaccine le bébé, prend sa taille, son poids. La visite post-natale doit continuer jusqu'à la fin des vaccinations au 12^e mois de la naissance.

4-L'accouchement

L'accouchement : c'est quand maman met au monde un enfant. **La grossesse** : c'est quand maman porte un bébé dans son ventre. Quand une femme accouche au 9^e mois, **c'est un accouchement à terme**. Quand la grossesse atteint aussi le 9^e mois, on dit que la grossesse est à **terme**. **Une grossesse à risque** est une grossesse qui peut provoquer la mort de la mère. Si une femme accouche dans les 1^{ers} mois de la grossesse, l'enfant ne peut vivre : **c'est un avortement ou une fausse couche**. Donc **l'avortement** est un arrêt ou une interruption de la grossesse avant son terme. Si la femme accouche normalement avant le 9^e mois, c'est **un accouchement prématuré** et le bébé s'appelle **un prématuré**. **Un débile** est un enfant né à terme mais qui n'a pas atteint un poids

normal de **3kg** ; donc il faut bien le nourrir, le tenir au chaud, bien le couvrir (mêmes soins avec un prématuré). Les causes des enfants débiles et prématurés sont : travaux pénibles de la mère, malnutrition de la mère, les maladies. Les avortements sont dus à des maladies, à la malnutrition de maman, aux accidents, à des travaux pénibles, à une malformation du fœtus. L'accouchement doit se faire à l'hôpital, mais s'il doit se faire à domicile, il faut utiliser des vêtements sains, des draps sains, des ciseaux sains, des lames stérilisées, le lieu doit être stérilisé. Après la naissance du bébé, il faut couper le cordon ombilical avec des ciseaux propres, le laver, nettoyer les yeux, les oreilles, les narines, faire le pansement ombilical. Frotter son corps avec le beurre de karité, mettre ses habits. **Un mort-né** est un enfant né mort.

5- Le calendrier de vaccination du bébé

On vaccine le bébé 6 fois du 1^{er} mois au 12^e mois contre plusieurs maladies.

1-1^{er} mois ou à la naissance : BCG+ polio orale O.

BCG= Bacille Calmette Guérin. Le BCG est le vaccin antituberculeux.

2-2^{ème} mois : DTcoq1 - polio1

3-3^{ème} mois : DTcoq2 -polio 2

4-4^{ème} mois : DTcoq3 -polio3

5-9^{ème} mois : Rouvax

6-12^{ème} mois : vaccin anti amaril

Après le 12^e mois, on doit faire des rappels de vaccination pour bien protéger le corps du bébé contre les maladies. Le vaccin DTcoq+ polio est un vaccin associé qu'on appelle **le Tétracoq** parce qu'il protège le corps du bébé contre 4 maladies : **la diphtérie, le tétanos, la coqueluche et la poliomyélite.**

Le Rouvax est le vaccin anti rougeoleux. **Le vaccin antiamaril** immunise le corps du bébé contre la fièvre jaune. On vaccine les enfants pendant la **Journée Nationale de Vaccination(JNV)**, le Programme Elargi de Vaccination(PEV) et les visites post –natales.

6- La layette et le lit du bébé

Avant la naissance du bébé, maman doit préparer la layette (ou le trousseau) et le lit du bébé.

1- La layette du bébé c'est l'ensemble des vêtements (les habits) du bébé. Elle comprend : des couches (caleçons), des chaussons (chaussettes), des bonnets, des brassières (habits), des chemisettes.

2-Le lit (le berceau, la literie, la corbeille) du bébé comprend : le matelas ou la paille, une moustiquaire, un oreiller, un tissu éponge ou une serviette, un drap.

7-La santé du bébé

Pour que le bébé soit toujours en bonne santé, il faut bien le nourrir, le protéger contre le soleil, le vent, le froid, les microbes, les eaux sales et chaudes, les feux, les objets dangereux. Vacciner l'enfant, ne pas le laisser traîner par terre, contrôler ce qu'il mange ou boit. Voir la propreté des mains et des habits. Le coucher tantôt sur le dos, tantôt sur le côté droit ou gauche pour permettre une bonne circulation du sang et pour ne pas aussi déformer ses os.

Le pédiatre est le docteur qui soigne les bébés.

8- L allaitement du bébé

L'allaitement du bébé, c'est quand on donne le lait au bébé.

Il y a 3 sortes d'allaitement.

1- L'allaitement maternel est l'allaitement aux seins de maman.

2- L'allaitement artificiel est l'allaitement au biberon. Maman le fait si elle est malade, si ses seins manquent de lait ou le lait est de mauvaise qualité. Elle peut remplacer son lait par le lait frais d'animaux (vache, brebis, chamelle) ou par le lait en poudre comme le céréalac

Inconvénients : le lait est cher, difficulté à préparer le biberon, manque de vitamines, troubles digestifs.

3-L'allaitement mixte est l'allaitement aux seins et au biberon.

Maman le fait quand son lait est insuffisant.

Avantages : L'allaitement maternel est le meilleur allaitement parce que c'est un lait complet qui ne contient pas de microbes, de saletés, de poussière. Il est ni chaud, ni froid. On ne le prépare pas, le bébé le digère (mange) facilement. Mais pour donner le lait frais au nouveau né, il faut **le bouillir** pour tuer les microbes, ensuite il faut **le couper** en ajoutant de l'eau potable et du sucre. Il faut chaque jour donner **du jus de fruit** au bébé nourri au biberon car le lait bouilli et le lait en poudre manquent de vitamines. Maman doit faire **un allaitement maternel exclusif** jusqu'au 6^e mois ; c'est donner uniquement son lait au bébé jusqu'au 6^e mois.

Un allaitement par complément, c'est quand maman complète l'alimentation du bébé par un allaitement.

Un allaitement par alternance, c'est quand maman donne tantôt son lait au bébé et tantôt le lait du biberon au bébé.

Un allaitement précoce, c'est quand maman commence à allaiter son bébé rapidement après l'accouchement.

9- L'alimentation du bébé

Le biberon est une bouteille en plastique munie d'une tétine en caoutchouc qu'on utilise pour donner le lait au bébé. Il doit être toujours propre. Pour cela, il faut bouillir le biberon, les cuillères et l'eau. Vérifier la température du lait du biberon avant de le donner au bébé. Pour l'allaitement aux seins, il faut bien nettoyer les seins et bien les tenir ; bien **exprimer** aussi les seins pour faire venir le lait dans la bouche du bébé.

Une nourrice est une femme qui allaite un bébé. Elle doit : bien manger, être propre, être en bonne santé, éviter l'alcool, le tabac, les mets épicés, les travaux pénibles ; elle doit ne pas prendre des médicaments sans l'avis du docteur. Après l'allaitement, il faut redresser le bébé pour qu'il fasse le **rot** pour bien digérer le lait. Ne pas coucher le bébé sur le dos pour lui donner le lait car le lait peut rentrer dans ses narines et il peut mourir par asphyxie surtout du 1^{er} au 3^{ème} mois mais le tenir droit ou le coucher tantôt sur le côté droit tantôt sur le côté gauche. Quand le bébé vomit, il a trop bu le lait ou il est dans une mauvaise position ou il est malade.

10- La propreté du bébé

Quand le bébé est mouillé, il faut ôter ses vêtements mouillés, lui mettre de nouveaux vêtements secs et propres et laver les vêtements mouillés et sales.

Le bain ou la toilette du bébé

Faire le bain du bébé, c'est le laver proprement. Les 1^{ers} jours, le bébé a encore son cordon ombilical, il ne faut pas le tremper (plonger) dans l'eau. Quand le cordon ombilical est tombé, on peut savonner tout son corps, le tremper dans l'eau en tenant sa nuque avec la main. Il faut frotter doucement son corps avec une éponge, un savon avec de l'eau tiède car son corps est encore très fragile, puis le rincer. Après le bain du bébé, il faut l'essuyer avec une serviette propre, nettoyer les yeux, les oreilles, les narines avec du tissu sain et frotter son corps avec le beurre de karité et mettre ses vêtements. Il faut le coucher dans son berceau, dans un lieu calme, sous une moustiquaire. On coupe ses ongles pour qu'il ne se griffe pas.

11-Le sevrage du bébé

Le sevrage du bébé c'est quand on enlève progressivement le bébé au lait pour lui donner une autre nourriture. Le sevrage commence au 6^e mois pour le bébé nourri aux seins et au 7^e mois pour le bébé nourri au biberon et doit se poursuivre jusqu'à l'âge de 24 mois. On fait le sevrage parce que quand le bébé devient grand, le lait ne peut plus le suffire bien. Pour qu'il soit encore plus fort et se développe bien, il faut lui donner une autre nourriture en plus du lait. On peut lui donner de la bouillie de farine, de la soupe de viande, de poisson, des légumes et des fruits doux. Quand le bébé ne prend plus le lait on dit que le bébé est sevré. **L'ablactation** est l'arrêt définitif de l'allaitement.

Comment sevrer un bébé ?

Le bébé doit faire 6 tétées par jours. Exemple : **6h- 9h -12h-15h -18h -21h**. Elles sont espacées de **3h** et durent **15mn**. Pour sevrer, on remplace progressivement les tétées par d'autres aliments.

Exemple : on peut remplacer une tétée par une bouillie au 6^e mois, 2 tétées par 2 bouillies au 8^e mois, 3 tétées par 3 bouillies au 12^e mois et ainsi de suite jusqu'à supprimer toutes les tétées. **Le colostrum** est le 1^{er} lait de maman. Il protège le bébé contre beaucoup de maladies.

Les précautions à prendre pour sevrer un bébé

Ne pas sevrer le bébé pendant une vaccination, pendant la dentition, pendant une maladie et pendant la chaleur.

12- La dentition du bébé

La dentition du bébé est la formation des dents du bébé. Elle commence vers l'âge de 6 mois par la sortie des incisives puis les molaires et en fin par les canines. L'enfant a 20 dents appelées **les dents de lait ou les dents temporaires**. Elles sont progressivement remplacées par les 32 dents qu'on appelle **les dents définitives**. Les signes de la dentition sont : **diarrhée du bébé, les gencives sont gonflées, il a la fièvre, le rhume, il pleure beaucoup, perd l'appétit et maigrit (il perd du poids)**.

13- Le développement du bébé

Le développement du bébé, c'est quand le bébé grandit. Un bébé bien portant (en bonne santé) est **agréable à voir, il joue bien, dort bien, grandit** (prend du poids). Il est **vigoureux (fort)**. Sa peau est **lisse, brillante, élastique, souple**. Ses selles sont **jaunes**. A la naissance, un nourrisson a en moyenne un poids de **3kg** et mesure **50cm** de long. A la naissance, les os du crâne du bébé ne sont pas encore bien soudés : ce sont **les fontanelles**. Si un bébé a une **suralimentation** c'est-à-dire quand il est très bien nourri, **les fontanelles** sont bombées (gonflées). S'il a aussi **la méningite** ou des convulsions (contraction des muscles du crâne), les fontanelles sont aussi bombées. Mais si les fontanelles sont déprimées (enfoncées), cela veut dire que l'enfant a une **sous alimentation** (il mange peu).

14- La déshydratation du bébé

La déshydratation du bébé c'est quand l'eau du corps du bébé finit. Si le corps du bébé manque d'eau, on dit que le bébé est **déshydraté**. Les causes de la déshydratation du bébé : **la diarrhée+ les vomissements+ la fièvre**. Quand le bébé a ses maladies, l'eau de son corps sort, finit et il devient **sec**. Pour **réhydrater** le corps du bébé (remettre l'eau), il faut lui donner **l'orasele** qu'on appelle aussi le **SRO** (Sel de Réhydratation Orale). On peut aussi le préparer à la maison avec **1l d'eau potable + 8 carreaux de sucre + 2 cuillérées à soupe de sel**. On doit donner aussi le SRO au bébé quand il a la diarrhée, la fièvre et des vomissements pour ne pas avoir une déshydratation de son corps.

Les symptômes de la déshydratation

Les yeux sont enfoncés, la langue et les lèvres sont sèches, corps sec, la peau n'est plus lisse, ni élastique, ni souple. L'enfant a toujours soif, les fontanelles sont enfoncées (déprimées), l'enfant maigrit, devient faible et pleure beaucoup.

15- Le planning familial

Le planning familial ou **la planification familiale** est l'espacement des naissances.

Comment faire la planification familiale ?

- La femme peut contrôler ses règles menstruelles
- Elle peut prendre des contraceptifs : **la pilule, le norplant, le stérilet, le collier, le spermicide**.
- Le garçon peut porter **les préservatifs** qu'on appelle aussi **des capotes ou condoms**. Le préservatif protège l'homme et la femme contre le sida, les IST, les grossesses indésirées. L'homme et la femme peuvent faire l'abstinence (ne pas faire des rapports sexuels).

Les avantages- les raisons du planning

- C'est pour la santé de la femme et des enfants
- C'est pour bien entretenir les enfants et la famille. C'est pour bien éduquer (élever) les enfants et bien nourrir la famille.- C'est pour la bonne gestion de la famille.

16 - L'excision

L'excision : c'est enlever (couper) certaines parties des organes génitaux (le sexe) des filles.

Chez le garçon on parle de **circoncision**.

Les inconvénients de l'excision

-L'infection de la plaie-la contamination du sida-la perte du sang (l'hémorragie), le décès de la fille, évanouissement (perte de connaissance), accouchement difficile, la douleur de l'excision, la fille peut devenir stérile, perdre sa valeur, rapports sexuels difficiles et douloureux.

17- Les accidents du bébé

1-Il ne faut pas forcer le bébé à marcher car il peut avoir une déformation des os qui ne sont pas encore durs.

2- Si le bébé tombe, il faut le faire examiner par un docteur car il peut avoir une fracture, une entorse, une luxation, une fêlure, une déchirure musculaire.

3- Si le bébé met un objet dans ses narines, il faut le faire se moucher en fermant la narine libre.

4- Si le bébé met un objet dans son oreille, mettez des gouttes d'huile ou de la glycérine propre. Si l'objet ne tombe pas, allez au dispensaire.

5- Si c'est dans l'œil, lavez l'œil avec de l'eau potable, soufflez l'œil avec la bouche, nettoyez les yeux avec du coton sain. Ne pas frotter les yeux avec les mains sales, car ils peuvent s'irriter (blesser).

6- Si c'est dans la bouche, mets le doigt propre pour l'enlever, mais si l'objet va dans la gorge, il faut lui donner à boire. Si l'objet ne tombe pas, allez à l'hôpital.

18- La mortalité infantile

La mortalité infantile c'est quand les enfants meurent pendant leurs premières années de naissance. Les causes sont :

1-Les maladies

La diarrhée – le tétanos – la rougeole – le froid -La drépanocytose – les malformations du bébé.

2-La malnutrition et le manque d'hygiène

La diarrhée – le marasme – le rachitisme – le kwashiorkor.

3- Les accidents du bébé

Les brûlures – les chutes (tomber) du bébé – le courant électrique – la consommation d'objet dangereux comme l'acide, les médicaments, les aliments sales.

19- Les sortes d'accouchements

Quand maman accouche un nourrisson mort- né, on dit que c'est un bébé **mort -né**. Les causes d'un accouchement mort -né : maladie de maman ou du bébé, bébé malformé, maman mal nourrie, accident de maman, maman n'a pas fait les visites prénatales, accouchement difficile. Quand une femme accouche 2, 3 ou 4 enfants à un seul accouchement, ce sont des **jumeaux** (jumelles), **des triplets** ou **des quadruplets**. Le **placenta** est une enveloppe ou un sac dans lequel se trouve le bébé dans le ventre de la femme. Le **cordon ombilical** est une corde qui relie le fœtus au placenta ou passe le sang pour nourrir le bébé. A l'accouchement, le placenta se déchire mais on doit couper le cordon

ombilical avec des lames ou des ciseaux stérilisés (propres) pour que le bébé n'ait pas le tétanos et une infection du **nombril**. On soigne bien le nombril.

Une nullipare : c'est une femme qui n'a pas encore un enfant.

Une primipare : c'est une femme qui a eu un bébé pour la 1^{ère} fois.

Une multipare : c'est une femme qui a eu plusieurs enfants. Quand une femme ne peut plus avoir des enfants parce qu'elle est vieille, on dit que la femme a atteint **la ménopause**. **La césarienne** : c'est couper dans le ventre de la femme pour que le bébé sorte facilement.