



## Votre bébé a entre 30 et 33 semaines

[www.chirec.be](http://www.chirec.be)



# Toucher et portage

## Ce à quoi il faut être attentif

- » Sa peau est fragile, sensible au toucher.
- » Il parvient à maintenir sa température plus facilement.

## Ce que vous pouvez faire pour l'aider à bien grandir

- » Touchez-le de manière douce, sans frotter ni caresser ou tapoter. Posez simplement votre main sur lui.
- » Créez un cocon sécurisant pour lui durant les soins en plaçant vos mains autour de sa tête, de ses pieds.
- » Glissez votre doigt dans sa main pour qu'il puisse s'y agripper. C'est rassurant pour lui.
- » Le peau à peau reste la meilleure place pour votre bébé et pour vous.
- » Pensez à amener un coussin d'allaitement confortable, un petit bonnet et une couverture pour le peau à peau.

**Votre bébé reste fragile.  
Ses sens et ses organes sont  
toujours en développement.**

# Sommeil

## Ce à quoi il faut être attentif

- » Ses phases d'éveil et de sommeil se différencient plus facilement .
- » Il aura peu de mouvements quand il dort et sera plus actif en période d'éveil.

## Ce que vous pouvez faire pour l'aider à bien grandir

- » Respectez son sommeil, ne le réveillez pas.
- » Attendez une phase d'éveil pour les soins.
- » Soyez toujours attentif au bruit et à la lumière qui l'entourent.
- » C'est en peau à peau qu'il profitera toujours d'un sommeil de meilleur qualité.

**Le sommeil est primordial pour le développement cérébral de votre bébé.**

# L'alimentation

## Ce à quoi il faut être attentif

- » Votre bébé n'a souvent plus de perfusion et est nourri essentiellement par la sonde.
- » Coordonner succion/respiration/déglutition demande beaucoup d'énergie.
- » Votre bébé peut s'éveiller, s'agiter avant le repas.

## Ce que vous pouvez faire pour l'aider à bien grandir

- » Faites-lui sentir le lait avant le repas.
- » Proposez-lui quelques gouttes dans la bouche.
- » Laissez bébé découvrir le sein durant le peau à peau.
- » Votre bébé est capable de téter brièvement.
- » Tenez la tulipe pour adapter sa vitesse; surtout durant le peau à peau.

**Votre bébé reconnaît le goût et l'odeur de votre lait**

# Le positionnement

## Ce à quoi il faut être attentif

- » Votre bébé contrôle de mieux en mieux ses mouvements.
- » Il est capable d'amener ses mains ou ses jambes contre son corps.
- » S'il n'est pas soutenu, il étendra ses bras, ses jambes, écartera ses doigts. Il pourra aussi avoir des petites secousses; signe d'inconfort.

## Ce que vous pouvez faire pour l'aider à bien grandir

- » Aidez-le à garder ses bras fléchis, ses mains près du visage, ses jambes fléchies.
- » Réalisez le changement de linge sur le côté.
- » Votre bébé bouge plus, n'hésitez pas à le réinstaller si besoin.
- » Apportez vos propres tétras pour l'emballoter.
- » Son espace sera délimité grâce au cocon. Entourez-le d'un t-shirt portant votre odeur, il sera rassuré.
- » Si le bain peut être réalisé, il sera fait emmailloté.

**La position dite « en flexion »  
est la meilleure pour son  
développement.**

# Regard, audition, odorat

## Ce à quoi il faut être attentif

- » Votre bébé peut ouvrir les yeux pendant de courts instants; il peut commencer à fixer les visages.
- » Il préfère les voix douces.

## Ce que vous pouvez faire pour l'aider à bien grandir

- » Respectez toujours son sommeil; réalisez ses soins lorsqu'il s'éveille.
- » Parlez-lui, entrez en interaction lorsqu'il est éveillé.
- » Protégez votre bébé de la lumière intense pour lui permettre d'ouvrir plus facilement les yeux.
- » Privilégiez la lumière naturelle.
- » Évitez toujours les odeurs fortes.

**Votre bébé reste sensible au bruit  
et à la lumière.**

