

le 17 février 2000

A l'attention de la Maman d'Alexia :

Comme promis, je vous prie de trouver ci-après les conseils qui m'ont été prodigués ainsi que le fruit de ma petite expérience :

(Mon fils a été hospitalisé pendant 5 semaines à 4 mois et demi, sa « grande sœur » avait tout juste 2 ans).

Votre petite Alexia a bien de la chance. Chance d'être en France, à la fin du XXème siècle, bien suivie médicalement par ses parents, entre les mains du Docteur C., hospitalisée dans une clinique sérieuse et entourée d'un personnel hospitalier attentif.

Elle a aussi la chance de n'avoir qu'un problème orthopédique qui sera oublié dans quelques mois. Elle n'aura pas de traitement contraignant à suivre toute sa vie, pas d'opérations à répétitions, comme certains petits bouts de chou que j'ai croisés dans les couloirs, elle pourra marcher, courir, danser, jouer.

J'ignore si votre fille portera un plâtre, des attelles ou aura des exercices à faire, seul le Docteur C. peut vous le dire. Je vous livre toute mon expérience au cas où vous en auriez besoin.

### **Pendant l'hospitalisation :**

Un bébé ne souffre pas d'être un « bébé-pattes-en-l'air ». Il a une capacité d'adaptation énorme. A son âge, tout est une expérience nouvelle, tout est nouveau : le siège auto, le transat, le porte-bébé, ... et la traction en est une autre.

- Un vêtement que j'ai porté restait dans le lit du bébé pour qu'il puisse respirer mon odeur pendant mon absence.
- Une photo de la petite sœur était fixée au berceau à l'hôpital, le bébé la regardait très souvent.
- De son côté, la petite emportait partout une photo de son petit frère contrecollée sur un carton fort. Dans sa chambre, une autre était encadrée et elle lui disait bonsoir tous les soirs.
- Le bébé a offert un cadeau (une babiole) à sa sœur pour la remercier d'être aussi patiente et courageuse. (La petite n'y a jamais prêté attention. C'est normal.)
- La petite en a offert un au bébé pour lui donner du courage loin de la maison.
- La petite m'a aidée à préparer le lit du bébé pour son retour, c'était une grande joie partagée. Je lui ai parlé du plâtre, qui ne l'a d'ailleurs jamais étonné ou inquiété.
- Pendant l'hospitalisation, je n'ai donné que des petits pots au bébé, pour contrôler sa prise de poids et éviter qu'il ne grossisse trop, puisqu'il est immobilisé.

## LE PLATRE

Dites-vous que vous avez une grande chance, c'est qu'Alexia ne sera pas plâtrée pendant l'été. Je sais de quoi je parle !!!

Après plusieurs semaines allongé, le cou du bébé a perdu son tonus. Quand vous la tiendrez enfin dans vos bras, Alexia ne tiendra plus sa tête. C'est normal et cela revient en quelques jours.

Si le plâtrage prévu est de 8 semaines, votre enfant changera de plâtre au bout de 4 semaines environ pour suivre la croissance de l'enfant. La forme du deuxième plâtre pourra être différente du premier.

De retour à la maison, tout doit être abordé de façon différente, tout doit être réorganisé. Il faut repenser tout un tas de petits détails, c'était une source de stress pour moi les premiers jours. C'est pourquoi je vous livre les solutions que j'ai trouvées, pour vous éviter de tâtonner ou de chercher au moment où vous êtes pressée. Vous trouverez vous-même par la suite des solutions mieux adaptées.

### **LA TOILETTE :**

- Avant le retour d'Alexia, pensez à l'endroit où vous allez la changer. Elle aura l'envergure d'un aigle royal en plein vol, cette enfant. Peut-être faudra-t-il changer de place, de meuble. Les matelas à langer sont souvent trop étroits. Nous, nous avons investi dans une table à langer murale très large achetée chez Graine d'Eveil (vente par correspondance de puériculture et de jeux) 900F tout de même !!!

- Evitez de nettoyer l'enfant avec de l'eau et du savon pour ne pas mouiller le plâtre et humidifier la « chaussette interne », ce qui causerait des irritations. Il existe des laits nettoyants sans savon que vous pouvez placer sous le plâtre avec un coton, assez bas sur le ventre, assez bas dans le dos, et aussi au niveau des chevilles.

Vérifiez régulièrement qu'il n'y a pas d'adhérence de la peau des chevilles sur la « chaussette », une petite croûte due au frottement. Cela n'arrivera sans doute pas, mais mieux vaut prévenir que guérir.

Pour éviter cela, vous pouvez faire remonter le bord des chaussettes entre le plâtre et la peau. La propreté de la chaussette quand vous l'enlèverez sera un bon indicateur de la santé de la peau.

Si vous détectiez une petite croûte, prenez rendez-vous avec le Docteur Chaumien. Il fera une petite fenêtrure dans le plâtre et mettra du tulle gras. Ce n'est rien mais il ne vaut mieux pas laisser les choses s'aggraver. En hiver, vous risquez moins ce genre de désagréments, souvent dus à la chaleur.

- Protégez le plâtre des fuites de la façon suivante : munissez-vous de sparadrap et de serviettes périodiques Always nuit sans protège-côtés. Vous fixerez les serviettes découpées à la dimension de la fenêtrure tout autour de celle-ci. Elles sont à changer tous les matins après la toilette, c'est plus sûr !

- Si vous aviez des fuites sur le plâtre, pas de panique. Le médecin ne vous changera pas le plâtre. Bébé sentira le pipi le temps de séchage du plâtre et c'est tout. Aucun problème de peau n'est à redouter. Cela m'est arrivé, en pleine canicule, je n'étais pas fière !!!

Absorbez le plus d'urine possible avec des essuies-tout et intercalez du tissu, par exemple le bas de son T-shirt, entre la peau et le plâtre le temps du séchage, cela suffira.

- Les couches : deux tailles sont nécessaires les mini et les maxi plus. Vous arracherez les bandes auto-agrippantes du dos de la couche mini. Vous la glisserez, devant et derrière, sous le plâtre. C'est cette couche qui jouera le rôle d'absorbant. Comme elle est conçue pour un tout-petit, il faudra la changer plus souvent que d'habitude.

Vous mettrez par-dessus la grande couche, que vous fixerez par-dessus le plâtre avec les bandes auto-adhésives. Son rôle est de maintenir la petite couche en place.

Malheureusement, les deux sont nécessaires et complémentaires. La grande couche peut bien sûr être changée une fois par jour au moins, à vous de juger.

Cela a l'air long et compliqué, ce n'est pas le cas ; vous prendrez vite l'habitude. Vous trouverez vite des points de prise sur le plâtre pour le manipuler facilement... et puis Bébé est immobile ! C'est bien pratique au moment du change !!!

- Vérifiez de temps en temps que le plâtre ne se fissure pas au niveau de la naissance des cuisses. Là aussi, ça n'est pas grave, le Docteur C. rajoute une épaisseur de plâtre et le tour est joué. La pression des muscles du bébé est très forte à cet endroit et c'est aussi l'endroit où le plâtre est le plus faible, de par sa forme. Le plâtre peut comporter dès le départ une barre transversale, cela dépend de l'écartement nécessaire des jambes, ce qui évite ce problème.

### **LES REPAS ET LA PROMENADE :**

Nous avons résolu le problème par la poussette. Le fond était rehaussé par plusieurs serviettes éponges empilées pour soutenir les fesses du bébé (l'enfant repose sur le cadre de la poussette à l'endroit des genoux ou des cuisses). Nous l'y installions aussi pour les repas, l'avoir face à nous semblait plus pratique, d'autres mamans préfèrent tenir le bébé sur les genoux. A vous de voir.

### **LE REGIME ALIMENTAIRE :**

Une maman m'a conseillée d'éviter les aliments allergisants : les fraises, le poisson. C'est ce que j'ai fait. Le Docteur C. m'a dit (quelques jours avant le plâtrage) que c'était inutile. En tout cas, j'ai évité aussi ce qui pouvait rendre les selles trop molles. Je n'ai jamais eu de problème de ce côté là. Peut-être l'inactivité de l'enfant l'en protège t'elle ?

J'ai nourri le bébé tout au long du plâtre avec des petits pots pour contrôler le mieux possible la prise de poids. Une maman ne l'a pas fait et il a fallu changer de plâtre avant la date prévue parce que l'enfant avait trop grossi et était serré dans son plâtre.

### **LE SIEGE AUTO :**

Avec son plâtre, Alexia ne rentrera plus dans son siège auto. Mieux vaut être accompagnée quand vous sortirez de la clinique pour que vous puissiez vous installer à l'arrière de la voiture avec le plus de sécurité possible. Prévoyez un coussin pour caler l'enfant sur vos genoux pendant le transport.

L'été dernier (à la sortie de mon fils), seuls deux sièges auto étaient possibles, étant donnée la position du bébé plâtré. Il s'agissait du Cosmos de Bébé Confort, dont la largeur des accoudoirs est réglable, et du Priori de Maxi Cosi, dont les accoudoirs sont très échancrés. Il est inutile de l'acheter avant la sortie de l'enfant parce que l'on ne connaît pas la forme exacte du plâtre, et essayer le siège en fonction de la forme du plâtre est indispensable.

Les bretelles du siège sont réglées comme si l'enfant était très grand, ses jambes reposent dans le creux des accoudoirs et ses fesses sont calées par un rehausseur (triangle de mousse) et de plusieurs serviettes éponges pliées et empilées.

En cas de longs trajets, arrêtez-vous souvent, le bébé fatigue plus vite.

Si vous partiez au bord de la mer ou si vous vous rendez dans des parcs publics pendant le temps de plâtre, attention au sable. Evitez à tout prix que du sable ne pénètre dans le plâtre. Le sable, c'est sale et cela irriterait la peau de l'enfant.

### **LE LIT :**

Selon la forme du plâtre, l'enfant peut continuer à dormir dans son lit habituel. Pour le couvrir pendant la nuit, j'ai fixé (et je fixe toujours en fonction des attelles) une couverture épaisse à l'aide de quatre épingles de sûreté sécurisées, deux de chaque côté des reins du bébé, deux à côté des pieds, pour éviter qu'il ne se les découvre. Je lui mets également une petite veste pour tenir le haut du corps au chaud ; il bouge et remonte dans son sommeil, ce qui lui découvre le thorax.

## **LE JEU :**

A plat dos sur un tapis d'éveil, un peu relevé sur un tas de coussins, un parc est bien pratique pour suspendre des jouets, varier les plaisirs... et maintenir les coussins, votre portique que j'ai vu à la clinique vous sera bien précieux, des livres aussi. Si vous avez le temps, vous pouvez profiter de cette immobilité forcée pour lui faire découvrir des choses différentes puisqu'il portera ses centres d'intérêt sur d'autres choses : lui faire écouter des musiques de styles différents, lui chanter des chansons, lui raconter des histoires, lui montrer des jeux de lumières, des marionnettes, lui faire tripoter des matières différentes,...

Alexia va se construire des abdominaux à faire pâlir les champions du monde d'athlétisme. Elle va avoir la force de lever son plâtre et de le déplacer de quelques centimètres à droite ou à gauche à chaque fois. Un jour, vous serez étonnée de constater qu'elle aura fait une rotation de 180°. Le jour où cela m'est arrivé, j'ai d'abord crû que j'avais besoin de repos !!!

## **LES ATTELLES**

Peut-être Alexia n'aura t'elle pas besoin d'attelles. Obtenir des attelles a été pour moi un épisode semé d'embûches et très stressant. Pour vous éviter cela, ne vous adressez pas au pharmacien de votre quartier, faites-vous confirmer l'adresse du fabricant (voir ci-dessous) au Docteur Chaumien le jour du déplâtrage et allez le voir vous-même.

Allez-y avec Alexia. Les attelles existent en différentes tailles selon le tour de cuisse de l'enfant. On essaiera sur place, cela vous évitera des erreurs, puisqu'une cuisse peut être plus forte que l'autre. Le fabricant a son magasin dans une rue à accès réglementé du 2<sup>ème</sup> arrondissement, près de la place des Victoires. Téléphonnez avant, venez en voiture. A l'interphone qui se situe à l'entrée de la rue, on abaissera les bornes pour vous et vous pourrez vous garer juste devant le magasin. On vous donnera une petite pancarte que vous apposerez sur votre tableau de bord.

Vous n'aurez plus qu'à retourner voir le Docteur C. pour qu'il les pose. Si vous vous adressez à un pharmacien, vous perdez plusieurs jours et vous vous créez des complications.

## **LES VETEMENTS :**

En ce qui me concerne, je préfère ne pas mettre la peau en contact avec la mousse des attelles. J'ai trouvé des pantalons fins et des pyjamas fins qui se dégrafent à l'entrejambe. Les caleçons compliquent les changes, (les manipulations sont périlleuses, des coups d'attelles sur les mains, c'est douloureux).

Puisque l'enfant a les jambes très écartées, un vêtement une ou deux tailles au-dessus est plus confortable et permet de mieux fixer les attelles.

Mon dermatologue m'a conseillé d'enduire les jambes de mon fils de Bépanthène avant chaque pose.

## **LES EXERCICES :**

Dès que mon enfant ne portera plus ses attelles le jour, si c'était le cas, je me permets de vous suggérer deux choses :

- Prenez rendez-vous avec un ostéopathe.

Alexia est restée immobilisée longtemps, l'ostéopathe peut « assouplir » et « rééquilibrer » le bébé s'il le juge nécessaire. De votre côté, vous en ressentirez peut-être le besoin, comme cela a été le cas pour mon dos.

- Demandez à votre pédiatre les coordonnées d'un kiné spécialisé dans la rééducation des enfants. Celui-ci vous indiquera quand faire quoi, comment, à quelle fréquence, que ne pas faire, etc. Vous gagnerez en temps et en sérénité.

- Pour le cas de mon fils (plutôt lourd comme vous le savez), une demi-heure par semaine chez le kiné et des exercices très simples à la maison. Devant la table du salon sur laquelle sont

disposés des jouets qu'il aime, il doit se lever et s'asseoir sur un siège de 20cm de haut environ (un repose-pied, acheté dans un magasin de décoration pour la maison : Bouchara, Madura, Ka international, a la hauteur idéale, contrairement à une petite chaise pour enfant trop haute). Plus on répète les exercices, mieux cela vaut, et il faut toujours rester ludique pour ne pas lasser l'enfant.

Voici, je pense, tout le fruit de ma petite expérience. J'espère qu'il vous rendra service et vous évitera un peu de stress.

Je vous souhaite beaucoup de courage et de patience.

Je fais une caresse à votre petite Alexia.

A bientôt.