

Astuces pour prendre soin des enfants

Un guide pour les patients écrit par des patients

Vous envisagez devenir parent et faites de l'arthrite inflammatoire? Vous vous demandez probablement dans quoi vous vous embarquez et comment vous pourrez gérer les tâches quotidiennes comme nourrir votre enfant, changer sa couche, le prendre dans vos bras et le déposer dans son siège d'auto. Nous avons développé un certain nombre d'astuces ou d'adaptations pour vous aider à mieux pratiquer ces activités quotidiennes. Vous pouvez également consulter un ergothérapeute qui pourra vous conseiller et vous proposer des aides et des moyens alternatifs pour faire les tâches. Si vous comprenez l'anglais, le site [Mamas Facing Forward](#) propose plusieurs ressources intéressantes et vous pouvez échanger avec d'autres parents atteints d'une maladie chronique sur leur [page Facebook](#).

Nourrir votre enfant

Les nouveau-nés doivent être nourris au moins huit fois par jour au cours des trois premiers mois. Que vous l'allaitiez ou le nourrissiez au biberon, cette tâche est exigeante physiquement. Voici quelques conseils pour vous aider à gérer l'alimentation de votre enfant :

- Assurez-vous de vous installer dans une position confortable pour ne pas solliciter votre corps davantage. Un coussin d'allaitement peut être très utile pour être bien positionnée et minimiser la tension sur vos épaules, et ce, même si vous utilisez un biberon. N'hésitez pas à utiliser des oreillers ou à envisager des produits comme [My Brest Friend](#)* et un [Boppy](#)*.
- Plusieurs médicaments sont compatibles avec l'allaitement. Pour en savoir plus, consultez [notre ressource](#) sur les médicaments, la grossesse et l'allaitement.
- La décision concernant la façon de nourrir votre bébé vous appartient entièrement. Les nouvelles mamans subissent beaucoup de pression visant à les convaincre que le sein est meilleur, mais il ne s'agit pas nécessairement du meilleur choix, en particulier pour une personne vivant avec une maladie chronique. L'allaitement ajoute une charge physique à une nouvelle maman.
- La [fondation Fed is Best](#) propose des ressources pour aider les mères à nourrir leur enfant, quelle que soit la façon choisie. Vous pouvez aussi écouter [ce balado](#) (en anglais), dans lequel Mariah Leach et Cheryl Crow parlent de l'allaitement tout en ayant une forme d'arthrite auto-immune.

- Si vous allaitez, testez les dispositifs de fermeture des soutiens-gorges et des camisoles d'allaitement pour vous assurer que vous arrivez à les manipuler.
- Si vous prévoyez d'utiliser un tire-lait, pensez à vous procurer un soutien-gorge mains libres qui maintiendra le tire-lait en place sans fatiguer vos mains et vos poignets.
- Si vous nourrissez votre enfant au biberon, comparez différentes marques de biberons pour voir lesquelles sont les plus faciles à tenir et à nettoyer. Les préférences de bébé peuvent également limiter le choix.

Utiliser un siège d'auto

Votre dextérité et la force de vos mains peuvent être limitées. Ainsi, asseoir votre enfant dans son siège d'auto, l'en sortir ou bien attacher les ceintures de sécurité pourraient être des tâches difficiles. Voici quelques conseils pour vous aider à utiliser un siège d'auto :

- Testez les sièges d'auto en magasin pour trouver celui qui est le plus facile à ouvrir et qui exerce le moins de pression sur vos articulations.
- Les sièges d'auto de type coquille peuvent être enlevés facilement de la voiture, mais il peut être difficile de transporter votre enfant dans le siège d'auto une fois sorti.
- Les sièges d'auto convertibles peuvent être utiles lorsque votre enfant devient plus lourd et que vous ne pouvez pas le transporter dans sa coquille. L'inconvénient est que vous devrez l'attacher et le détacher, ce qui peut être difficile pour vos mains et le réveiller s'il dort!
- Pour vous aider à installer votre enfant dans son siège d'auto et de le sortir, essayez d'insérer un bras entre ses jambes tout en soutenant le reste de son corps avec l'autre bras. Cette posture vous permet d'utiliser vos

« Soyez prête, vous serez fatiguée et vous en demanderez beaucoup à vos articulations quand vous transporterez, bercerez et tiendrez votre bébé pendant plusieurs heures. Pour les 2-3 premières semaines, organisez un calendrier afin que vos amis et votre famille s'alternent pour préparer vos repas. Congelez de la viande qui sera prête à utiliser, ou encore mieux, des plats prêts à cuire. Trouvez des ressources présentant des produits qui facilitent la vie des parents de nouveau-nés et d'enfants adaptés aux mamans qui font de la PR. Et surtout, mon conseil pour toutes les nouvelles mamans : n'ayez pas peur d'admettre que vous avez besoin d'AIDE. »

plus gros muscles et articulations et ainsi mieux supporter le poids.

- Lorsque votre enfant est un peu plus âgé, encouragez-le à s’asseoir seul et à boucler sa ceinture lui-même. Quand il a terminé, vérifiez que tout est bien placé et sécuritaire.
- Pensez à utiliser le [Buckle Bopper](#)* ou le [Unbuckle Me](#)* pour vous aider à détacher les ceintures de sécurité du siège d’auto. Visitez leur site Web pour en savoir plus. Le produit est disponible auprès de divers détaillants. [Bucklebee](#)* est une autre option, mais elle convient mieux aux enfants plus âgés.
- Pour attacher votre enfant, commencez par les boucles **en haut** du siège d’auto afin de l’immobiliser (qui pourrait se tortiller). Cela vous aidera à attacher le bas du siège d’auto.
- Desserrez les sangles pour qu’elles passent plus facilement par-dessus les bras de votre enfant. Veillez à les resserrer de sorte à respecter les normes de sécurité appropriées.
- Demandez à vos enfants plus âgés de vous aider à placer le bébé ou l’enfant dans son siège d’auto. Même s’ils ne peuvent pas l’installer dans son siège, ils peuvent peut-être aider en attachant les ceintures. Une fois terminé, vérifiez que tout est bien placé et sécuritaire.
- Envisagez de demander une vignette de stationnement pour personne handicapée. Elle pourra vous aider à gérer les activités quotidiennes avec vos enfants. Vous pouvez choisir quand vous l’utilisez, car votre état peut changer d’un jour à l’autre.

Soulever et porter votre enfant

Prendre et porter votre enfant peut être difficile si vous avez des atteintes articulaires aux membres supérieurs. Tenez compte des conseils suivants pour vous aider à gérer ces activités :

- Levez votre bébé avec vos plus grosses articulations, en le posant sur la partie interne de votre avant-bras, près de votre coude. Il peut être plus facile de porter votre bébé si vous insérez un bras entre ses jambes tout en soutenant le reste du corps avec l’autre bras.
- Pliez les genoux pour vous assurer de ne pas mettre trop de poids sur le bas de votre dos et les extrémités de vos bras.

« J’ai eu trois enfants tout en étant atteinte de polyarthrite rhumatoïde. Tout au long de chacune des grossesses, j’étais en forme. C’est après avoir accouché que j’ai eu des poussées d’arthrite. Grâce à de bons soins de santé, l’aide de ma famille, et ma proactivité, ces moments furent fabuleux et je suis maintenant grand-mère! Mon dicton est “Si on veut, on peut.” »

- Lisez cet [article](#) (en anglais) pour en savoir plus sur différents porte-bébés. Voici quelques éléments à considérer lors de l'achat d'un porte-bébé :
 - Testez ou empruntez des porte-bébés avant d'en acheter un pour voir lequel fonctionne le mieux pour vous et votre enfant.
 - Rappelez-vous que votre enfant peut aussi avoir certaines préférences. Assurez-vous de l'inclure lorsque vous faites ces essais.
 - Assurez-vous de pouvoir utiliser le porte-bébé seule. Il n'y aura pas toujours quelqu'un pour vous aider à l'utiliser.
 - Commencez par de courtes périodes de portage, puis augmentez-les graduellement.
 - Si votre dextérité et la force de vos mains sont limitées, soyez prudente si vous achetez un porte-bébé avec des boucles. Il peut être très difficile de les ouvrir, surtout lorsque vous êtes seule et que vous n'avez pas d'aide.
 - Envisagez d'acheter un porte-bébé usagé. Comme quelqu'un d'autre l'a déjà utilisé, les boucles peuvent être plus faciles à ouvrir. Veillez à ce qu'il respecte quand même les normes de sécurité en vigueur.
- Demandez à votre enfant de grimper sur vous lorsque vous êtes assise sur une chaise ou sur un lit. Il peut être plus facile de le prendre dans vos bras puis de vous lever de la chaise, plutôt que de vous pencher pour le ramasser au sol. Il est important de veiller à ce vos articulations soient stables et que vos membres inférieurs aient la force nécessaire.
- Encouragez l'indépendance précoce. Le plus tôt que votre enfant peut s'asseoir dans son siège d'auto, sa chaise haute, sa poussette, etc., le plus vite vous donnerez une pause à vos articulations. Les enfants aussi jeunes qu'un an peuvent être très perspicaces, ce qui peut vous faciliter la vie tout en développant leur indépendance et leur estime de soi, ce qui est gagnant-gagnant.
- Il existe de nombreux trucs pour [Protéger votre corps lorsque vous êtes parent d'un grand enfant : Conseils d'une maman ergothérapeute](#), y compris l'aide à la toilette et à l'hygiène des grands enfants, la douche et le bain, l'alimentation et les repas, le déplacement d'objets et plus encore.

Changer les couches de votre enfant

Les nouveaux parents changeront les couches jusqu'à 10 à 15 fois par jour pour les nouveau-nés et pendant plusieurs années jusqu'à ce que leur enfant soit propre. Tenez compte des conseils suivants pour vous aider à faire cette activité courante :

- Réfléchissez à la façon dont vous configurez la zone à langer, par exemple, si vous utilisez une table à langer ou non et la hauteur de la table à langer. Selon les articulations qui vous causent le plus de problèmes, il peut être judicieux d'aménager une zone plus haute que la normale ou même d'envisager changer les couches directement sur le sol.
- Installez toutes vos fournitures (couches, lingettes, crème, etc.) au même endroit afin qu'elles soient à portée de main lorsque vous en avez besoin. N'oubliez pas que votre enfant deviendra de plus en plus actif et agité et vous devrez garder une main sur lui à tout moment pour le garder en sécurité tout en changeant la couche!
- Les couches lavables peuvent être une option intéressante, mais pensez à tester différentes marques avant d'en acheter. Certaines utilisent du velcro, tandis que d'autres utilisent des épingles. Vous devrez sélectionner l'option qui est la plus facile pour vous.

Habiller votre enfant

Essayer d'habiller votre enfant à n'importe quel âge est un défi. Lorsque votre enfant est bébé, vous devrez supporter tout son poids et soutenir son cou en l'habillant. Cela peut devenir plus facile à mesure qu'il grandit, mais il commencera à bouger et à se tortiller! Voici donc quelques conseils pour faciliter cette tâche :

- Considérez l'achat de vêtements avec des fermetures éclair plutôt que des boutons pression qui peuvent être plus difficiles à ouvrir si vos mains sont affectées par l'arthrite. Ceci est particulièrement important pour les pyjamas que vous allez changer au milieu de la nuit!
- Les robes de bébé ou les vêtements en forme de sac peuvent être envisagés lorsque votre enfant est un nourrisson.
- Pensez à utiliser des chaussures à velcro pour votre enfant, car il est plus difficile d'attacher des lacets avec des atteintes aux mains.
- Lorsque vous choisissez un vêtement, pensez à ce qui est le plus facile pour vous, comme des ceintures élastiques et des vêtements en coton qui s'étirent un peu plus. Les vêtements avec des boutons peuvent être difficiles à mettre, surtout quand votre enfant commence à bouger et à se tortiller!

- Encouragez l'indépendance de votre tout-petit ou de votre enfant d'âge préscolaire. Si vous avez acheté des vêtements plus faciles à mettre, il sera probablement plus facile pour lui de les enfiler par lui-même!
- Gardez un jouet favori tout près ou même votre téléphone intelligent pour distraire un bambin qui se tortille et qui n'a pas envie de rester immobile lors du changement de couche.

Achat d'équipement pour bébé

Il existe une variété d'équipements pour les nouveaux parents, comme des poussettes, des aires de jeux, des sièges d'appoint et plus encore. Voici quelques conseils sur la façon de faire des achats intelligents :

- Testez tout à l'avance. Ne quittez pas le magasin tant que vous n'êtes pas certaine qu'il s'agisse d'un équipement que vous pouvez utiliser de façon indépendante!
- Informez soigneusement votre famille concernant les achats de produits. Encouragez-les fortement à vous consulter avant d'acheter quoi que ce soit ou donnez-leur de l'information sur les marques et les caractéristiques dont vous avez besoin.

***Les recommandations de produits spécifiques sont basées sur un usage personnel uniquement. L'ACA et Mamas Facing Forward n'ont aucun lien ou relation avec toute entreprise ou tout produit mentionné.**