

Déposer un enfant dans son lit

La manœuvre de poser une charge est très contraignante pour le rachis lombaire et il n'existe pas de recettes miracle, quelle que soit la hauteur du lit. Selon l'âge de l'enfant, la superficie des dortoires et le projet pédagogique de l'équipe, il existe différents types de couchage pour les tout-petits.

Le couchage en hauteur



On pourrait croire que les lits à barreaux type pédiatrie ou crèches ne posent pas de problèmes. Détrompez-vous ! Le matériel, même s'il commence à évoluer dans le sens d'une meilleure ergonomie, est souvent mal adapté aux manipulations avec les enfants. Les lits hauts sont parfois trop hauts pour certaines personnes et leur système de fermeture nécessite souvent d'avoir les deux mains libres !

- ▶ Avant d'aller déposer le bébé dans son lit haut, vérifiez que le côté du lit est bien abaissé car, dans le cas contraire, vous serez obligé d'effectuer une manœuvre avec le bébé dans vos bras.
- ▶ Deux techniques sont possibles.

Première technique

- ▶ La première est d'utiliser la technique du balancier en soulevant le pied arrière quand vous déposez le bébé de façon à équilibrer le poids de son corps (Fig. 28.1).
- ▶ C'est, à mon sens, la meilleure technique à utiliser pour protéger votre dos.

Seconde technique

- ▶ La seconde est plus classique et, à mon sens, moins protectrice pour le dos.
- ▶ Approchez-vous au maximum du lit avec l'enfant dans vos bras, placez-vous en fente écart et déposez-le dans le lit sans à-coups (Fig. 28.2, 28.3). Vous devez toujours vous placer en fente écart et votre corps doit toucher le lit lors de la manœuvre.



28.1



28.2



28.3

❖ Le couchage au sol

- ▶ Le couchage au sol est, à mon sens, la meilleure solution de couchage pour l'enfant, quel que soit son âge, et pour l'adulte. Il faut effectuer le même type de manœuvre que lorsque vous déposez un bébé au sol.
- ▶ Approchez-vous avec le bébé dans vos bras jusqu'au-dessus du matelas. Le matelas doit être entre vos pieds. Descendez en position chevalier servant et déposez le bébé en le faisant pivoter de façon à ce que sa tête soit entre vos membres inférieurs (Fig. 28.4, 28.5, 28.6).
- ▶ Ne le déposez pas de face car, dans ce cas, vous serez obligé de vous pencher en avant et de tendre les bras. La contrainte sur vos vertèbres sera alors trop importante. Vous pourrez installer le bébé dans le sens que vous désirez en le faisant pivoter une fois sur le matelas, car la charge sur votre dos sera nulle.
- ▶ On peut également déposer le bébé en posant un genou dans le lit, c'est la position chevalier servant écart. Il s'agit de la même technique que précédemment, mais l'adulte pose le genou sur le matelas.

❖ Le couchage intermédiaire

- ▶ Ces lits à barreaux d'une hauteur moyenne ne permettent pas de déposer l'enfant par les petits côtés du lit. Il faut donc, dans un premier temps, baisser un des grands côtés et utiliser une technique de face ou de profil en $\frac{3}{4}$ afin de déposer le bébé sans risque pour votre dos.
- ▶ Il n'existe qu'une technique qui protège réellement le dos de l'adulte dans cette manœuvre, **c'est la technique du balancier**.
- ▶ Approchez-vous le plus possible du lit avec l'enfant dans vos bras en vous plaçant de $\frac{3}{4}$ face au côté du lit. Votre corps doit toucher le lit. Penchez-vous en avant et descendez le bébé en décollant en même temps votre pied arrière pour équilibrer le poids de l'enfant et éviter le déséquilibre avant (Fig. 28.7, 28.8).
- ▶ Mais très souvent, l'adulte ne prend pas le temps d'abaisser le côté du lit ; parfois, ce côté est fixe (Fig. 28.9).



28.4



28.5



28.6



28.7



28.8



28.9

❖ Le couchage dans des lits profonds dits «lits parapluie»

► Ce sont les lits d'appoint que l'on rajoute parfois en crèche pour accueillir quelques enfants de plus. Mais ce sont les assistantes maternelles (ASSMAT) qui les utilisent au quotidien pour un gain de place à domicile. Ils sont très profonds et obligent à effectuer des gestes risqués pour la colonne vertébrale. Il n'y a pas de solution miracle. La technique du « balancier » est la seule technique qui protège le dos. Depuis peu, ces lits parapluies ont des « portes » sur les côtés avec un système d'ouverture grâce à une fermeture éclair.

► Placez-vous de $\frac{3}{4}$ face au lit en position fente avant avec le bébé dans les bras, votre membre inférieur le plus éloigné du lit en avant. Fléchissez le tronc et décollez en même temps le membre inférieur situé en arrière de façon à ce que celui-ci soit toujours dans le prolongement de votre corps afin d'équilibrer le poids de l'enfant (Fig. 28.10, 28.11, 28.12). Déposez le bébé et relevez-vous prudemment.

► Quand l'enfant est plus grand et qu'il se tient debout, vous pouvez également utiliser la technique de face en fente écart, genoux fléchis, et laisser glisser bébé contre votre corps jusqu'au lit. Pour cette manœuvre, il faut impérativement avoir les pieds bien écartés et coller son bassin au lit (Fig. 28.13, 28.14, 28.15).

Deposer un enfant dans son lit

ÉTAPE PAR ÉTAPE



28.10



28.11



28.12



28.13



28.14



28.15