

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

## Module 8 - Session d'enseignement (8.1) Soins au nouveau-né



Cofinancé par  
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.





# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

8

**Soins au nouveau-né**





# Partenaires

**POLIBIENESTAR**  
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA  
VALENCIA, ESPAGNE  
[www.uv.es](http://www.uv.es)

  
**OXFAM**  
Italia

OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
AREZZO, ITALIE  
[www.oxfamitalia.org/](http://www.oxfamitalia.org/)

**PROLEPSIS**  
INSTITUTE

PROLEPSIS  
ATHENES, GRECE  
[www.prolepsis.gr](http://www.prolepsis.gr)

**IAT**  
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,  
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN  
GELSENKIRCHEN, ALLEMAGNE  
[www.w-hs.de](http://www.w-hs.de)



**connexions**  
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS  
ATHENES, GRECE  
[www.connexions.gr](http://www.connexions.gr)



RESET  
CHYPRE  
[www.resetcy.com](http://www.resetcy.com)



media k GmbH  
Bad Mergentheim, ALLEMAGNE  
[www.media-k.eu](http://www.media-k.eu)

**coördina**  
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, S.L.  
VALENCIA, ESPAGNE  
[coordin-a-oerh.com](http://coordin-a-oerh.com)



AMSÉD  
STRASBOURG, FRANCE  
[www.amsed.fr](http://www.amsed.fr)





# Session d'enseignement : Contenu

1. [Introduction : le nouveau-né](#)
2. [L'allaitement et l'alimentation](#)
3. [Les habitudes de sommeil](#)
4. [Applications sanitaires pour les nouveau-nés](#)





### Objectifs

- ✓ Connaître les informations de base sur les soins aux nouveau-nés.
- ✓ Connaître l'importance de l'allaitement et les différents types d'allaitement
- ✓ Connaître les informations de base sur l'alimentation complémentaire
- ✓ Connaître les applications sanitaires pour les soins aux nouveau-nés



Source : Image par nuraghies sur Freepik





### Compétences

Les apprenants acquerront des connaissances de base sur

- ✓ Les nouveau-nés et leurs caractéristiques
- ✓ L'importance de l'allaitement maternel et de l'alimentation complémentaire
- ✓ L'importance des habitudes de sommeil.
- ✓ Les apprenants connaîtront les applications liées aux nouveau-nés et apprendront à les utiliser de manière appropriée.



[Image by vectorjuice on Freepik](#)



## 8.1.1

# Introduction : Le nouveau-né

## Objectifs

- Les apprenants découvriront les nouveau-nés et leurs caractéristiques.



[Conçu par Freepik](#)



## Qu'est-ce qu'un nouveau-né ?

Le nouveau-né peut également être appelé néonate et est considéré comme une période (période néonatale) comprenant les quatre premières semaines de la vie d'un nourrisson, au cours desquelles des changements rapides se produisent (MedlinePlus, 2021).



## Types de nouveau-nés

Les nouveau-nés sont classés en fonction de leur âge gestationnel, c'est-à-dire en fonction de la durée de la grossesse. Il existe trois types de nouveau-nés :

### NOUVEAU-NÉS À TERME

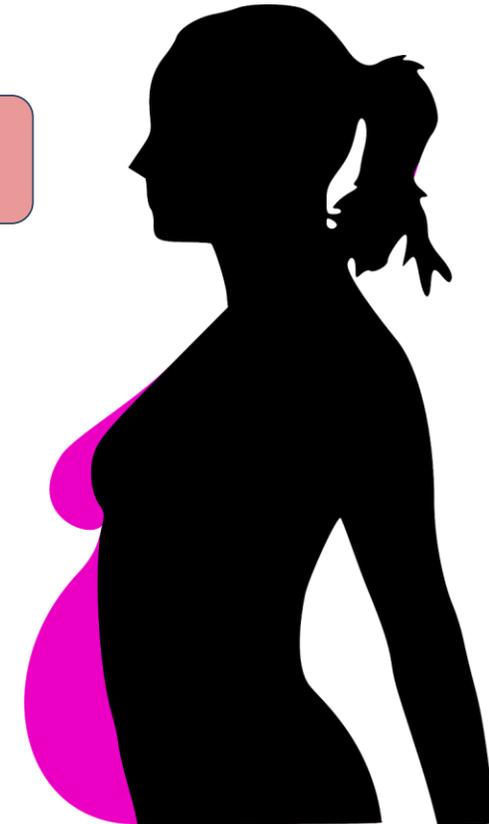
Nés entre 38 et 42 semaines de gestation (Cannizzaro et Paladino, 2011).

### NOUVEAU-NÉS PRÉMATURÉS

Nés avant 38 semaines de gestation (Cannizzaro et Paladino, 2011).

### LES NOUVEAU-NÉS POST-TERME

Nés après 42 semaines de gestation.



## Caractéristiques du nouveau-né

La vidéo suivante explique les principales caractéristiques d'un nouveau-né.

<https://youtu.be/MAhav3V9KV8?si=v6ba3yC7-Gwn-8ra>





## 8.1.2

# Allaitement et alimentation

## Objectifs

- Comprendre ce qu'est l'allaitement pourquoi il est si important.
- Connaître les alternatives à l'allaitement les aliments qui peuvent le compléter différents âges.



[Conçu par Freepik](#)



### Contenu de la formation

- Qu'est-ce que l'allaitement et quels sont ses avantages ?
- Quelles sont les alternatives à l'allaitement ?
- Alimentation complémentaire.



### Qu'est-ce que l'allaitement ?

- L'allaitement maternel est un processus par lequel la mère nourrit son nouveau-né avec ses seins (cuidateplus, 2016). Ce processus est recommandé pendant au moins les six premiers mois de la vie du bébé (Younger et Noble, 2022).
- L'allaitement présente un certain nombre d'**avantages** pour le nouveau-né et la mère (AAP, 2021).

Toute question concernant l'allaitement doit être discutée avec votre pédiatre.



Source : [licence Pixabay](#)



## Avantages de l'allaitement maternel

VIDÉO EXPLICATIVE DES POSITIONS D'ALLAITEMENT LES PLUS COURANTES :

<https://www.youtube.com/watch?v=or4OnMxihUg>

### NEWBORNS

L'allaitement maternel réduit le risque de certaines maladies (AAP,2021) :

- Obésité ou surpoids
- Asthme
- Otite moyenne
- Dermatite atopique
- Diabète
- La maladie cœliaque...

### MAMANS

L'allaitement présente également un certain nombre d'avantages pour la mère, en diminuant le risque de (AAP,2021) :

- Cancers du sein, de l'ovaire, de l'endomètre et de la thyroïde
- Diabète de type 2
- Polyarthrite rhumatoïde
- Hypertension



## Alternatives au lait maternel

- Les préparations commerciales pour nourrissons sont une alternative au lait maternel pour les mères qui le souhaitent, bien que l'OMS recommande l'allaitement maternel dans la mesure du possible.
- Fabriquées dans des conditions stériles, les préparations commerciales tentent de reproduire le lait maternel en utilisant une combinaison complexe de protéines, de sucres, de graisses et de vitamines qui ne peut être créée à la maison. Par conséquent, si vous n'allaites pas votre bébé, il est important de n'utiliser que des préparations commerciales. (Kids Health, 2018)

**Toute question concernant les alternatives au lait maternel doit être discutée avec votre pédiatre.**



## Alimentation complémentaire

- Il est recommandé d'introduire progressivement l'alimentation complémentaire à partir de l'âge de 6 mois.
- La vidéo suivante explique à quelles étapes commencer à inclure certains aliments.

**Vidéo explicative sur l'alimentation complémentaire**  
<https://youtu.be/97mOI52QqqY?si=IRcyltEFpctHPIp>

**Toute question concernant l'alimentation complémentaire doit être discutée avec votre pédiatre.**





### 8.1.3

## Habitudes de sommeil

### Objectifs

- Les apprenants apprendront l'importance des habitudes de sommeil.



[Conçu par Freepik](#)



## Importance des habitudes de sommeil

- Il est très important d'établir de bonnes habitudes et routines de sommeil chez les nouveau-nés, car les troubles du sommeil dès le plus jeune âge ont un impact négatif sur le bébé.
- Le fait de ne pas établir de bonnes routines de sommeil dès le plus jeune âge peut affecter le développement cognitif, le comportement, la santé et la qualité de vie des enfants et des parents (Martins et al., 2018).
- Les heures de sommeil recommandées contribuent à améliorer l'attention des nouveau-nés, ainsi que l'apprentissage, la mémoire et la régulation émotionnelle (AASM, 2016).



## Heures de sommeil recommandées

En fonction des différents stades de développement, les bébés ont besoin des heures de sommeil recommandées pour se développer correctement (AASM).

Vidéo explicative heures de sommeil

<https://youtu.be/se00vkpziuU?si=NINFrPjhLLB5-CvA>

<b>4-12 mois</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ils devraient dormir entre <u>12 et 16</u> heures par jour.</li><li>- Les siestes sont incluses</li></ul>
<b>1 - 2 ans</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ils devraient dormir entre <u>11 et 14</u> heures par jour.</li><li>- Les siestes sont incluses</li></ul>
<b>3 - 5 ans</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ils devraient dormir entre <u>10 et 13</u> heures par jour.</li><li>- Les siestes sont incluses</li></ul>
<b>6 - 12 ans</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ils devraient dormir de <u>9 à 12</u> heures par jour.</li></ul>

Toute question concernant les habitudes de sommeil doit être discutée avec votre pédiatre.





## 8.1.4

# Applications sanitaires pour les nouveau-nés

## Objectifs

- ✓ Pouvoir différencier chacune des applications pour les nouveau-nés.
- ✓ Savoir les utiliser correctement.



[Conçu par Freepik](#)



## Contenu de la formation

- Quelles sont les applications sanitaires pour les nouveau-nés ?
- Quels sont les objectifs de chaque application ?
- Quelles sont leurs caractéristiques ?



## Quelles sont les applications sanitaires pour les nouveau-nés ?

- Ces applications sont destinées à aider les nouveaux parents à prendre soin des nouveau-nés. Dans ce module, nous présenterons des applications axées sur les sujets suivants liés aux soins aux nouveau-nés :
  - Journaux quotidiens
  - Alimentation
  - Conseils pédiatriques
  - Habitudes de sommeil
  - L'allaitement

Ces applications ne remplacent pas les consultations avec les pédiatres. Elles ne doivent être utilisées qu'en complément.



## Applications pour les enregistrements quotidiens, les habitudes de sommeil...

### Mon bébé - Journal de bébé :

IOS : <https://apps.apple.com/es/app/mi-beb%C3%A9-diario-del-beb%C3%A9/id1439575933>

### Baby Tracker

ANDROID :

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nighp.babytracker\\_android&hl=es&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nighp.babytracker_android&hl=es&gl=US)



## Mon bébé - Journal de bord

Cette application aide les parents à suivre le développement de leur bébé, en mettant l'accent sur les points suivants

- Alimentation
- Changements de couches
- Habitudes de sommeil, activités et changements d'humeur.
- Changements de taille et de poids.



Il n'est disponible que pour IOS.

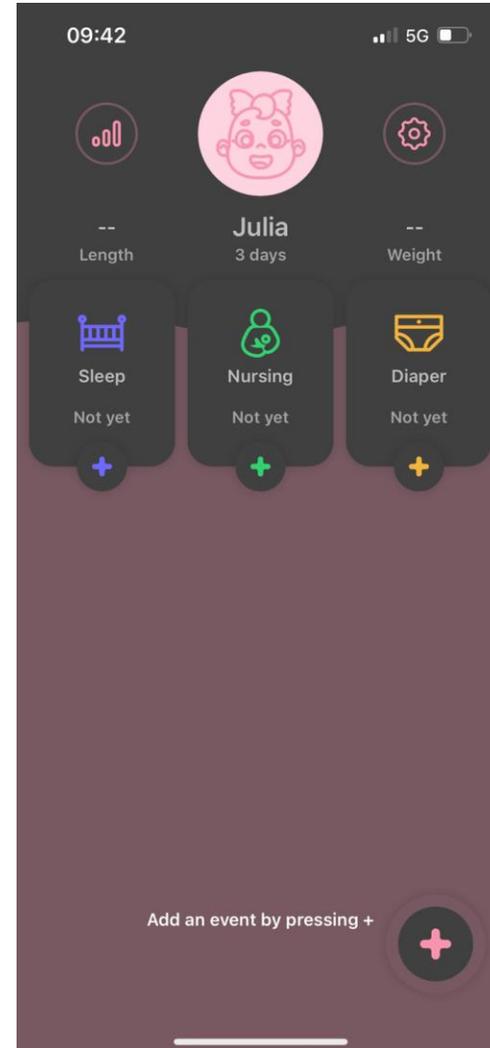
- IOS : <https://apps.apple.com/es/app/mi-beb%C3%A9-diario-del-beb%C3%A9/id1439575933>



### Mon bébé - Journal de bord

1

Une fois que vous avez saisi les informations relatives à votre bébé, l'application vous conduit à sa page d'accueil, où vous pouvez enregistrer tous les suivis pertinents relatifs au sommeil, à l'alimentation, aux changements de couches...

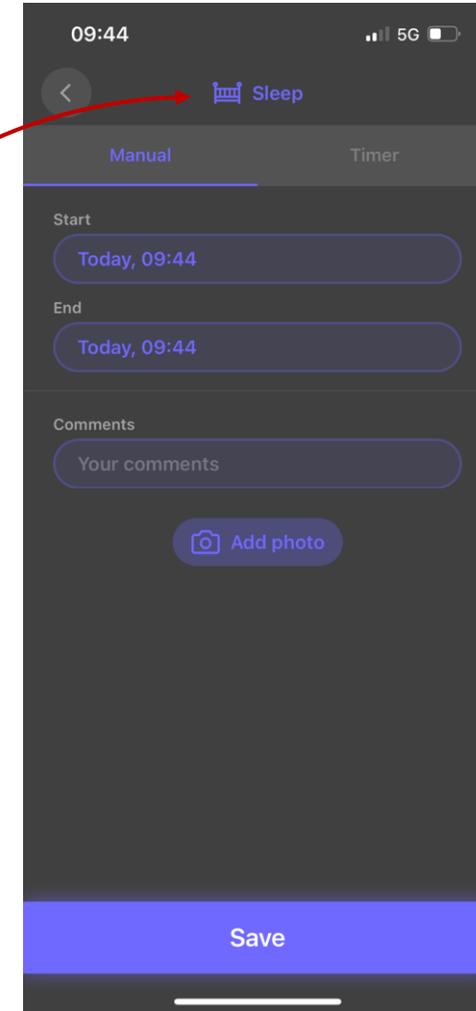
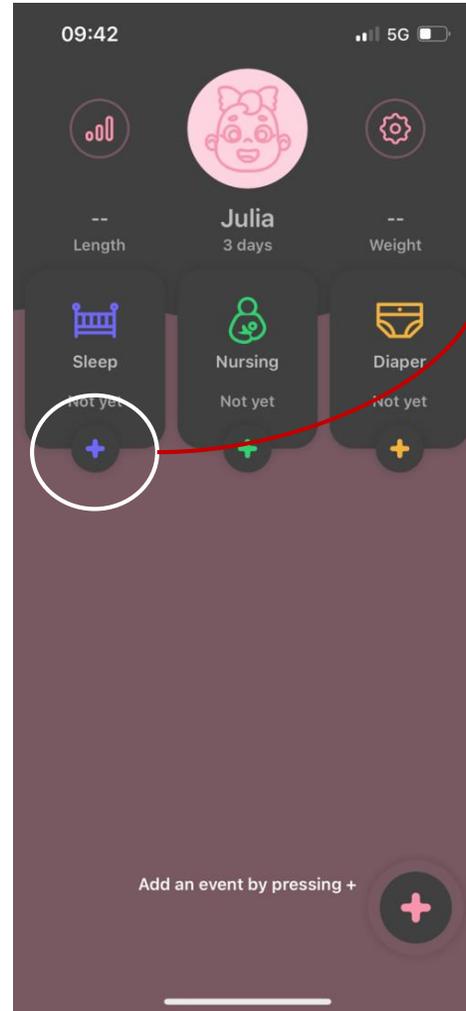


## Mon bébé - Journal de bord

Voici un exemple de la manière dont vous pouvez enregistrer les habitudes de sommeil de votre bébé.

Tout d'abord, cliquez sur le bouton "+". Ensuite, ajoutez l'heure à laquelle votre bébé s'est endormi et l'heure à laquelle il s'est réveillé.

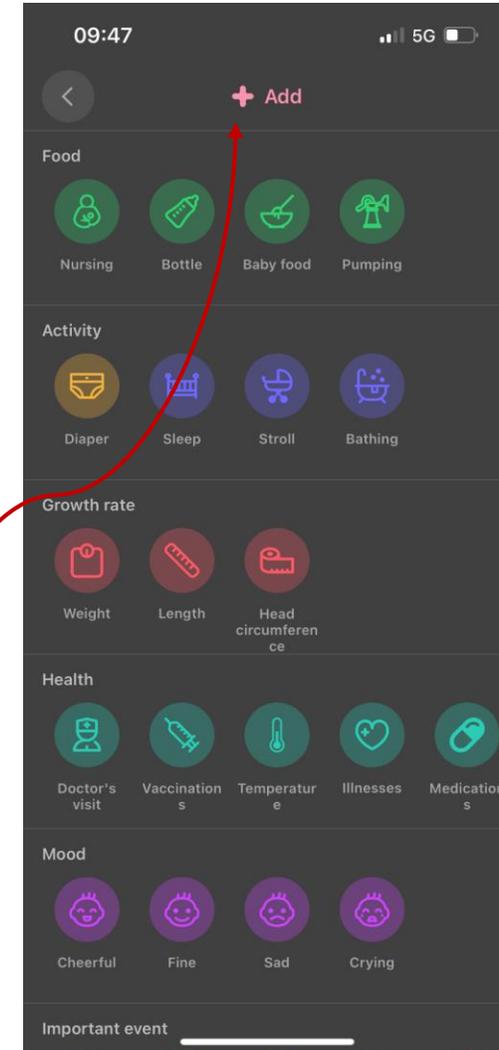
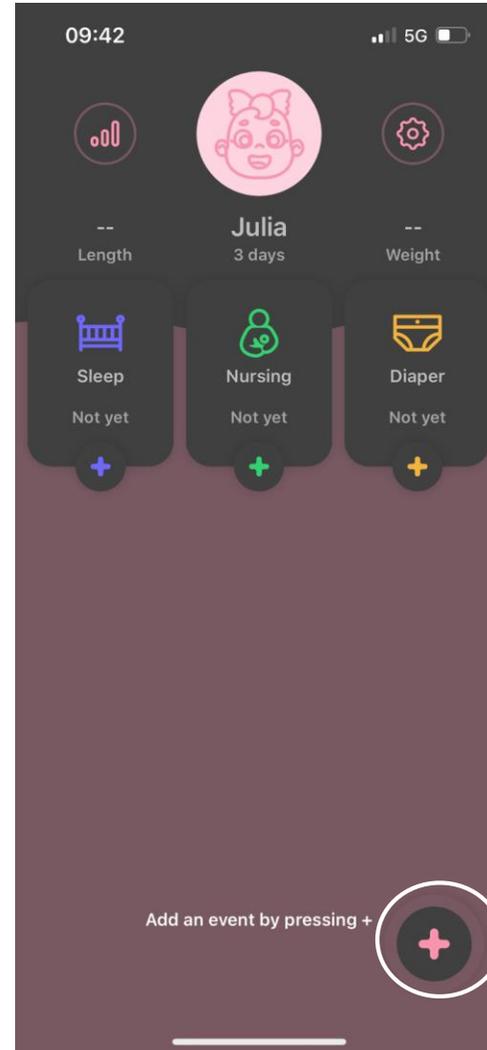
Vous suivrez le même processus pour l'allaitement et le changement de couches.



## Mon bébé - Journal de bord

2

Un autre aspect important est qu'en plus d'enregistrer ces trois habitudes essentielles, vous avez également la possibilité d'enregistrer d'autres choses quotidiennes, en utilisant le même processus que celui décrit précédemment.



## Apps pour les conseils pédiatriques

### Pediamécum AEP :

IOS : <https://apps.apple.com/es/app/pediamécum-aep/id1469867687>

ANDROID :

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pediamecum.app&hl=en\\_US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pediamecum.app&hl=en_US)



## Pediamécum AEP :

Cette application offre aux utilisateurs un moyen rapide et facile d'accéder aux données documentées couramment utilisées en pédiatrie.

Il est disponible pour IOS et ANDROID :

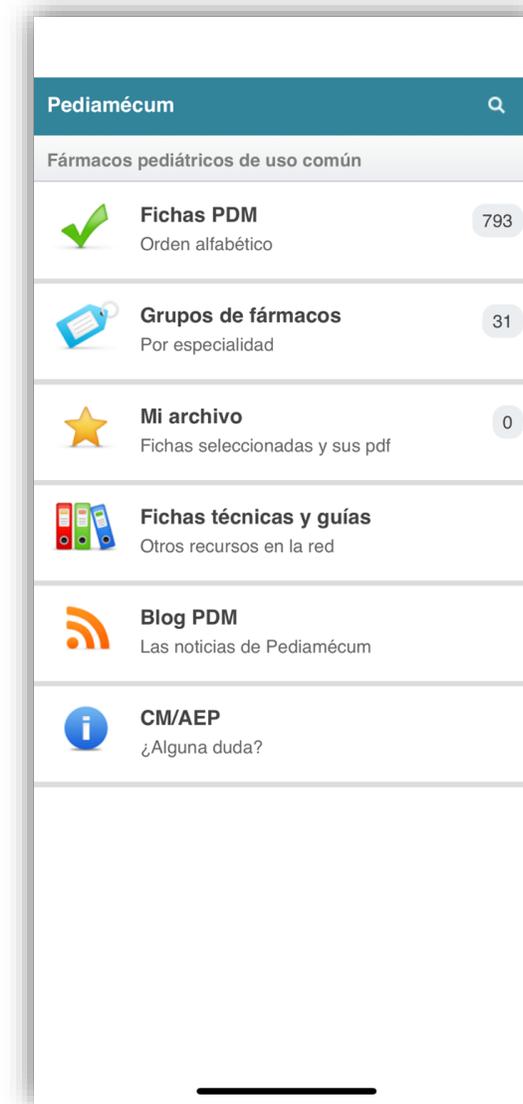
- IOS : <https://apps.apple.com/es/app/pediamécum-aep/id1469867687>
- ANDROID :  
[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pediamecum.app&hl=en\\_US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pediamecum.app&hl=en_US)



## Pediamécum AEP :

1

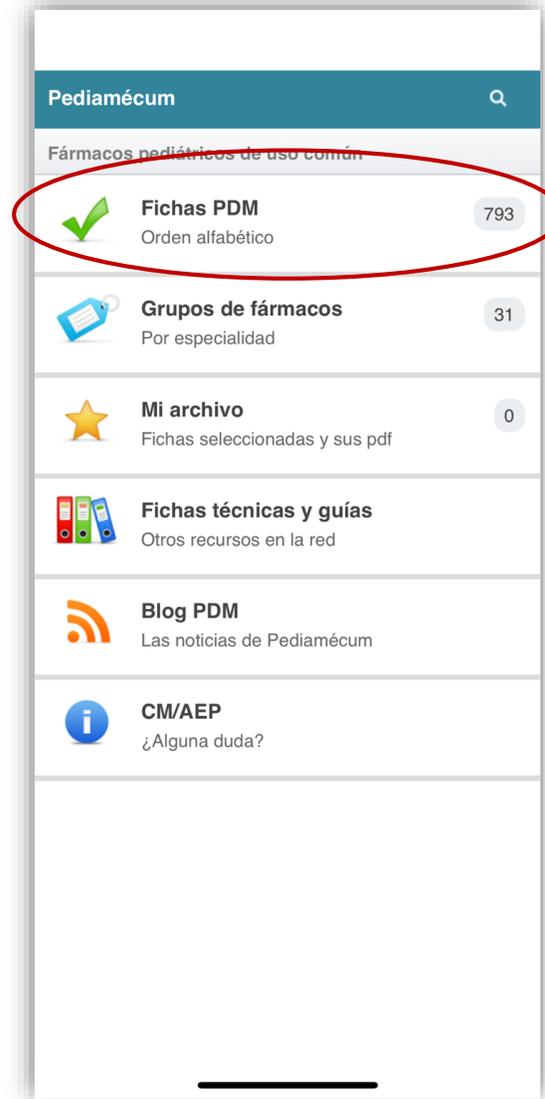
Une fois l'application téléchargée, plusieurs sections apparaissent sur l'écran principal, toutes liées à différents aspects de la pédiatrie.



## Pediamécum AEP :

2

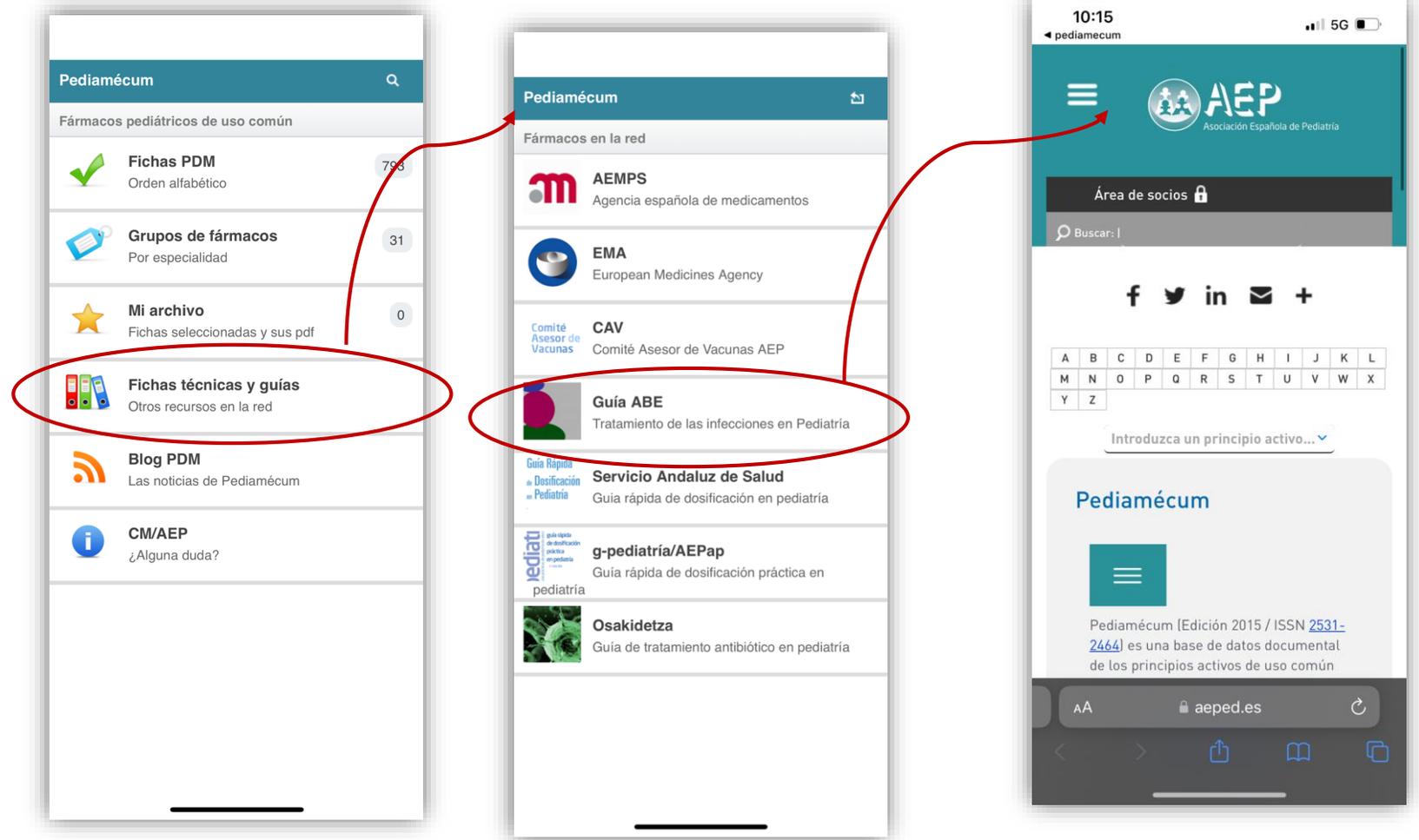
Les deux premières sections sont consacrées à différents médicaments et drogues et fournissent des informations actualisées à leur sujet.



## Pediamécum AEP :

3

Cette application propose également des liens vers d'autres sites web et sources d'information pertinents.



## Applications pour l'allaitement

### L'heure du lait - minuterie pour l'allaitement :

IOS : <https://apps.apple.com/us/app/milk-time-timer-for-nursing/id1092964544>

ANDROID :

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mocology.milktime&hl=es&gl=US>



## L'heure du lait - minuterie pour l'allaitement

Cette application aide les parents à suivre l'allaitement, la production de lait, le pompage du lait...

Il est disponible pour IOS et ANDROID :

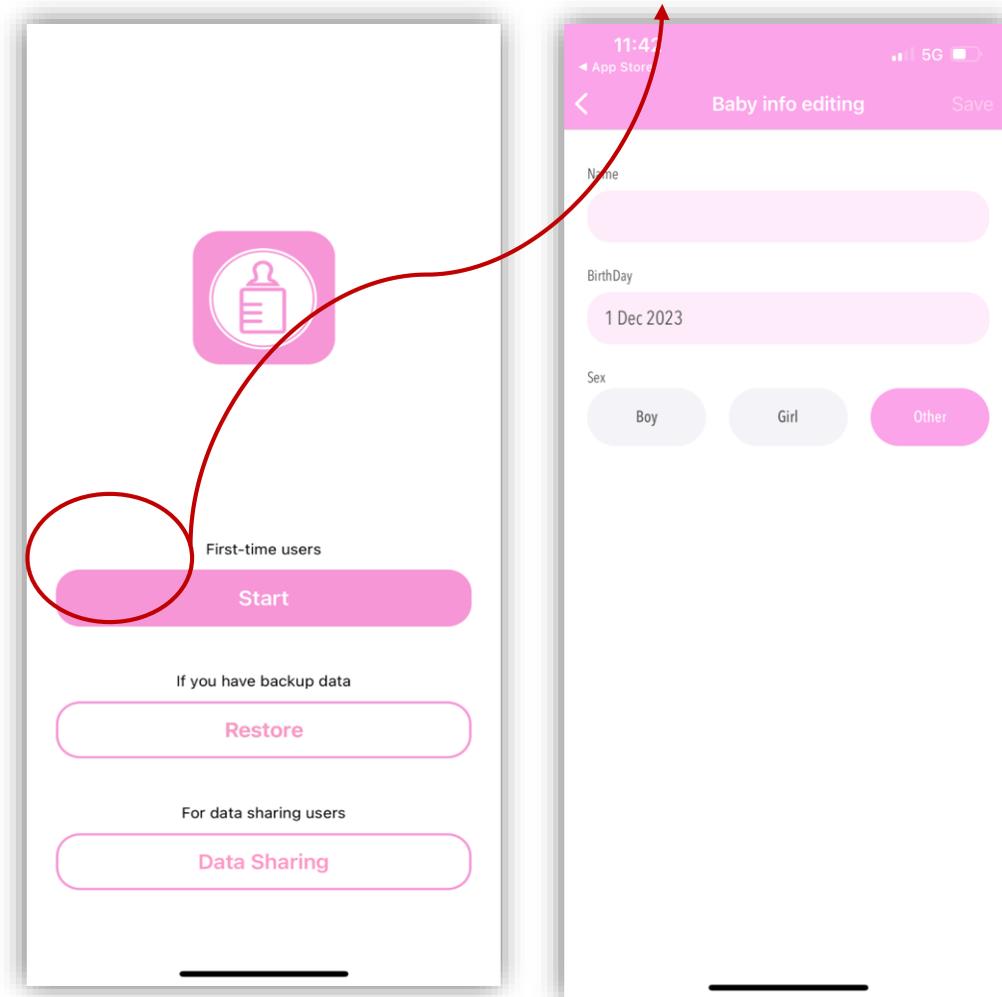
- IOS : <https://apps.apple.com/us/app/milk-time-timer-for-nursing/id1092964544>
- ANDROID :  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mocology.milktime&hl=es&gl=U>



### L'heure du lait - minuterie pour l'allaitement

1

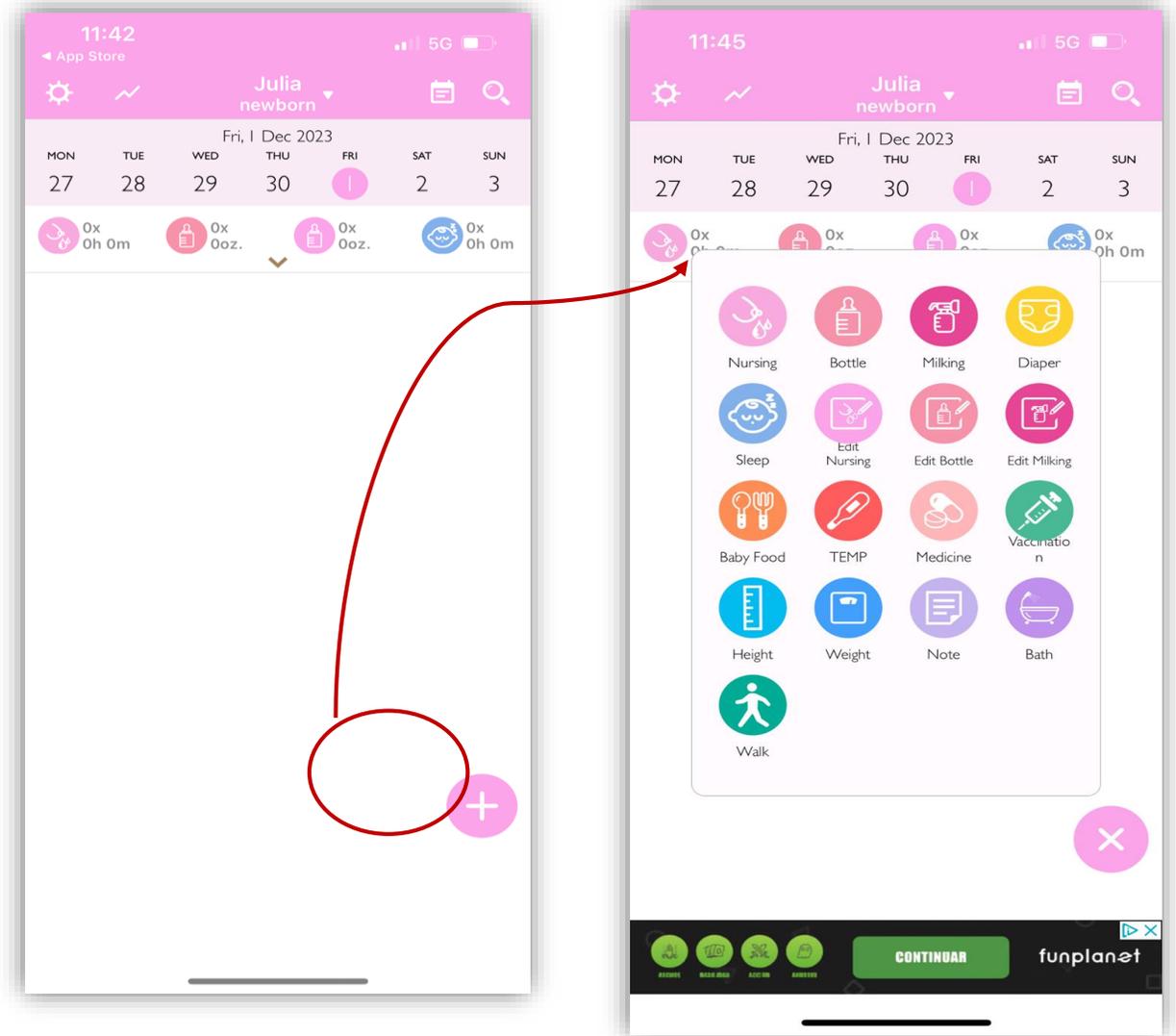
Une fois l'application téléchargée, vous devez saisir les informations relatives à votre bébé



## L'heure du lait - minuterie pour l'allaitement

2

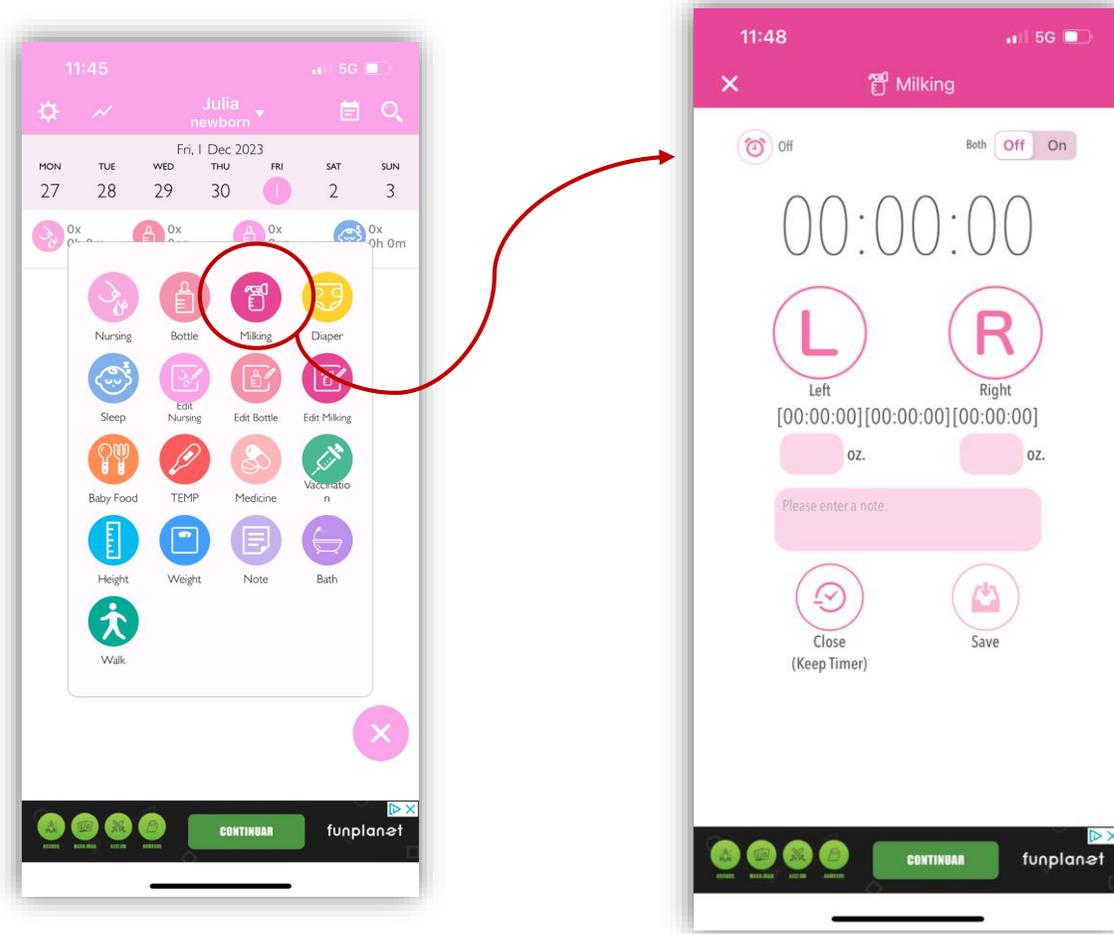
Une fois les informations téléchargées, l'application vous renvoie à son écran d'accueil, où vous pouvez commencer à suivre les différents aspects liés à votre bébé.



## L'heure du lait - minuterie pour l'allaitement

En voici un exemple :

1. Vous cliquez sur "traite" et vous accédez à une autre section, où vous pouvez enregistrer les nouvelles informations de suivi.
2. Vous enregistrez les nouvelles informations.
3. Vous répétez le même processus avec toutes les autres sections.



## Applications pour l'alimentation

### **BLWMeals : Comment commencer à manger des aliments solides :**

IOS : <https://apps.apple.com/hn/app/blw-meals-how-to-start-solids/id1540196240>

ANDROID :

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.n51951dd8177.app&hl=en\\_US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.n51951dd8177.app&hl=en_US)



## L'heure du lait - minuterie pour l'allaitement

Cette application apprend aux parents à préparer en toute sécurité une variété d'aliments pour les bébés et à les initier aux aliments solides.

Il est disponible pour IOS et ANDROID :

- IOS : <https://apps.apple.com/hn/app/blw-meals-how-to-start-solids/id1540196240>
- ANDROID :  
[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.n51951dd8177.app&hl=en\\_US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.n51951dd8177.app&hl=en_US)

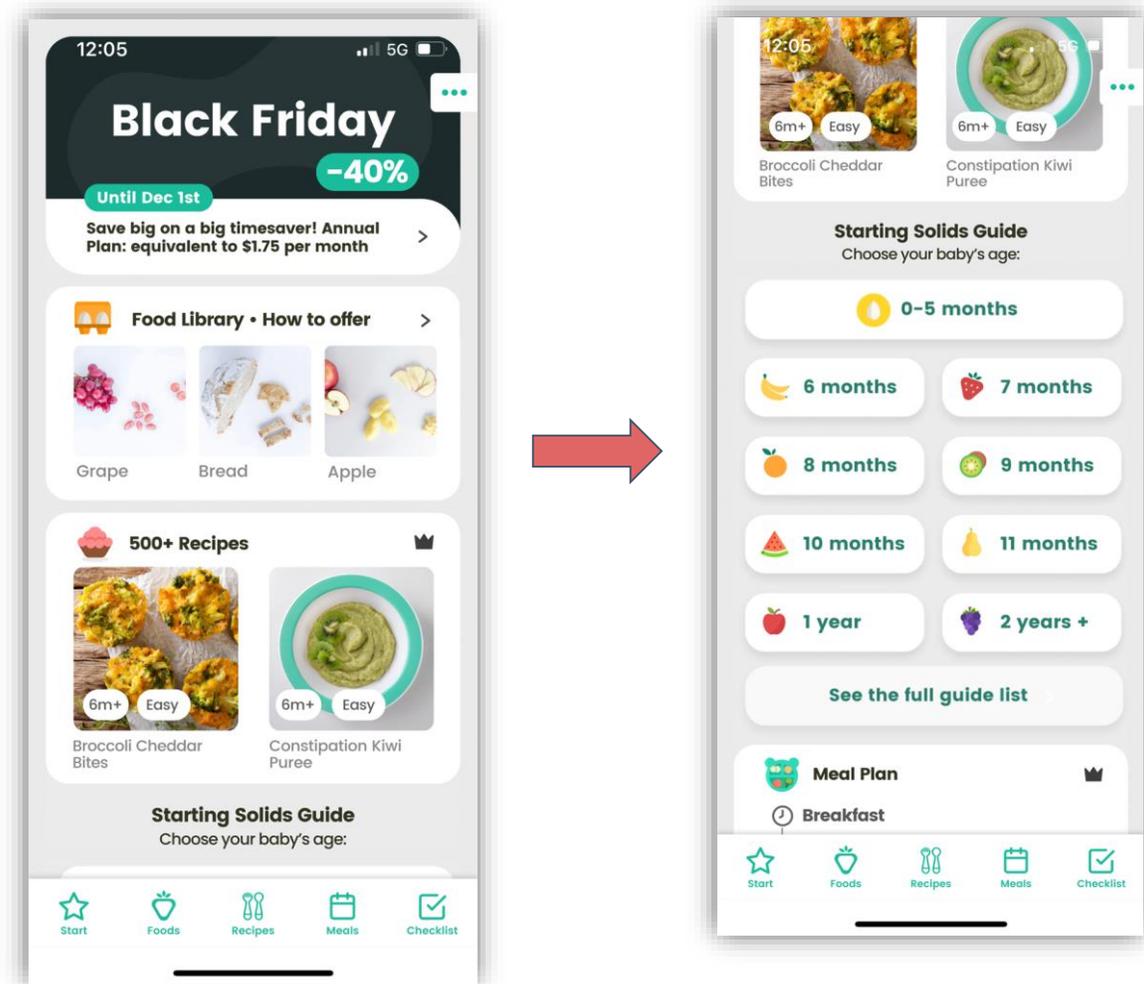


## L'heure du lait - minuterie pour l'allaitement

1

Une fois que vous avez téléchargé l'application et accepté toutes les conditions d'utilisation, vous accédez à l'écran principal.

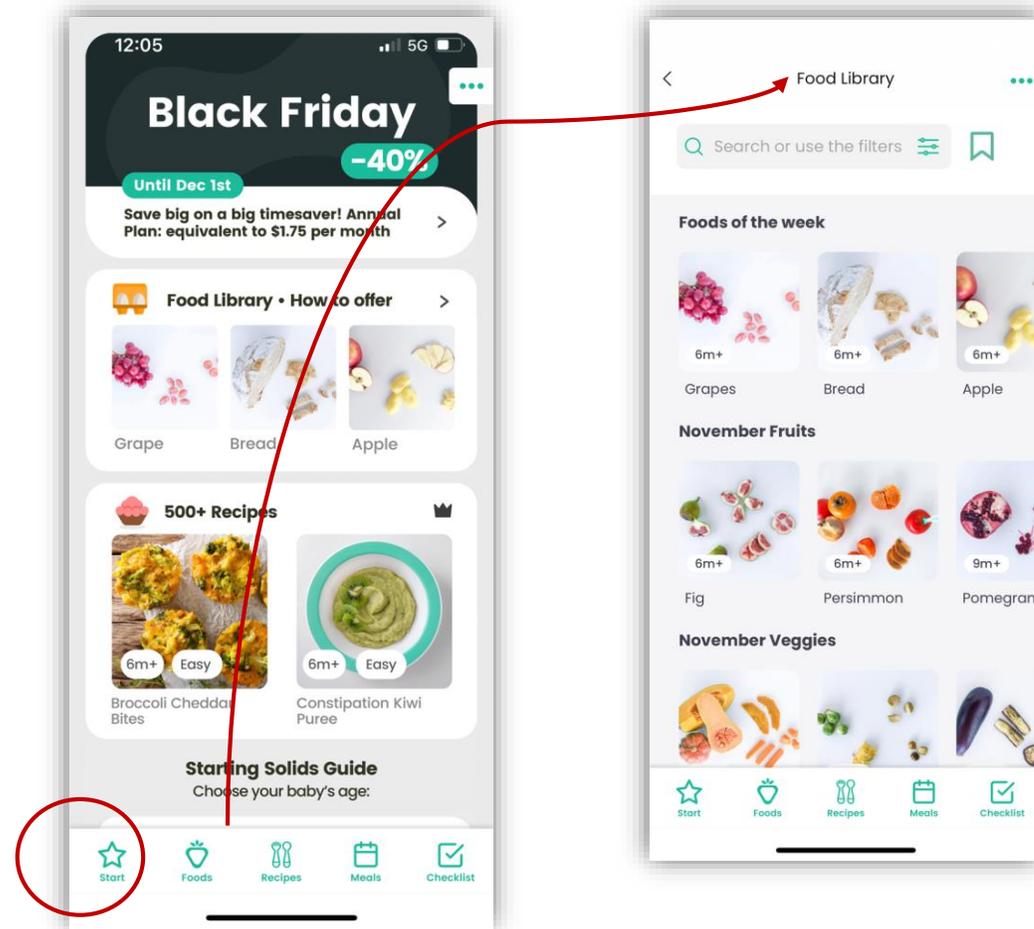
Un atout important de cette application est qu'elle fournit des informations sur les aliments qui devraient être introduits dans l'alimentation de votre bébé à différents âges.



## L'heure du lait - minuterie pour l'allaitement

2

L'application propose également une liste d'aliments et vous donne des idées de recettes adaptées à votre bébé.



## Questionnaire d'évaluation

**Le module a amélioré mes connaissances sur le sujet (1 minimum, 5 maximum)**

1

2

3

4

5

**Je recommanderais ce module à d'autres personnes (1 minimum, 5 maximum)**

1

2

3

4

5

**Je suis globalement satisfait du module (1 minimum, 5 maximum)**

1

2

3

4

5



## Références et lectures complémentaires

- KidsHealth.Parents.BreastfeedingvsFormula Feeding. 2018. <https://kidshealth.org/en/parents/breast-bottle-feeding.html>
- Younger, J., y Noble, L. (2022). Déclaration de politique générale : L'allaitement et l'utilisation du lait humain. *American Academy of Pediatrics*, 150(1). <https://doi.org/10.1542/peds.2022-057988>
- Organisation mondiale de la santé. Naissances prématurées. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/preterm-birth>





# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

**Félicitations !  
Vous avez terminé la session  
d'enseignement de ce module !**



Cofinancé par  
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.