

## Relevé postnatal Rourke Information sur le bébé en santé

Les parents s'inquiètent souvent de la santé de leur enfant, ce qui les incite à demander : « Mon bébé est-il en bonne santé et grandit-il normalement? »

Ces fiches d'information présentent les étapes d'un développement sain et normal et les questions courantes sur la santé de votre bébé.

Par manque d'espace, certains messages sont répétés à divers âges, alors que d'autres sont indiqués une seule fois. Lisez toutes les fiches pour obtenir toute l'information.

Le Relevé postnatal Rourke (RPR) est un guide que de nombreux médecins et autres professionnels de la santé du Canada utilisent lors des bilans des bébés et des enfants en santé de une semaine à cinq ans. Le site Web [www.rourkebabyrecord.ca](http://www.rourkebabyrecord.ca) contient des formulaires en français et en anglais pour consigner les résultats des bilans de santé et propose des ressources connexes aux parents et aux professionnels de la santé.



### Ressources

Dans le site du RPR ([www.rourkebabyrecord.ca](http://www.rourkebabyrecord.ca)), vous trouverez des réponses à vos autres questions au sujet de votre bébé.

Pour en savoir plus sur la santé de votre bébé, vous pouvez consulter les cinq sites Web les plus cités dans les ressources du RPR pour les parents :

1. Société canadienne de pédiatrie – Soins de nos enfants ([www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca))
2. The Hospital for Sick Children – About Kids Health, en français ([www.aboutkidshealth.ca/fr](http://www.aboutkidshealth.ca/fr))
3. Parachute – auparavant SécuritéJeunes Canada ([www.parachutecanada.org](http://www.parachutecanada.org))
4. Les diététistes du Canada ([www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca))
5. Santé Canada ([www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca))

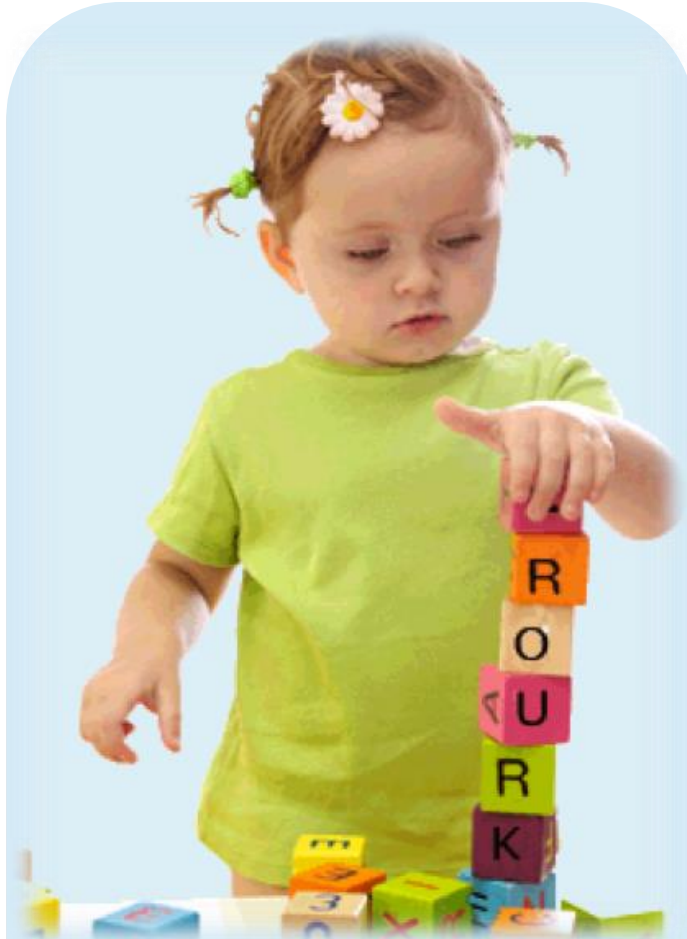
### Financement et remerciements

La docteure Laura Butler, alors étudiante en médecine à l'université Memorial de Terre-Neuve (UMTN), et les auteurs du RPR (les docteurs L. Rourke, D. Leduc et J. Rourke) ont préparé le site de ressources du RPR pour les parents et la présente série de fiches d'information. Deux bourses d'été pour la recherche au premier cycle de l'UMTN et le bureau du perfectionnement professionnel de la faculté de médecine de l'UMTN ont financé ces projets. La docteure Aimee Holla, résidente en médecine de famille à l'UMTN, les a évalués.

Le RPR est financé par le gouvernement de l'Ontario et le prix Dr. W. Ingram de l'UMTN. Le coût des licences pour utiliser le dossier médical électronique du RPR est versé au fonds de développement du RPR de l'UMTN.

Puisque l'information factuelle est en constante évolution, le Relevé postnatal Rourke et les présentes recommandations ne sont fournis qu'à titre indicatif.

Octobre 2017



## Relevé postnatal Rourke 2017

### Bilan du bébé en santé

### Information sur votre bébé de

**1 mois**

## 1 mois

### Alimentation et croissance

- ❑ Le lait maternel réduit le risque d'infections chez les bébés et le risque de mort subite du nourrisson (MSN). Allaiter votre bébé à la demande au moins huit fois par jour.
- ❑ Votre bébé n'a pas besoin d'autres aliments avant d'être prêt à prendre des solides, entre les quelques semaines qui précèdent ses six mois et les quelques semaines qui suivent.
- ❑ Si votre bébé prend du lait maternel, donnez-lui des gouttes de vitamine D (400 UI par jour, ou 800 UI par jour si vous habitez dans le Grand Nord). Si vous allaitez, vous devriez également prendre de la vitamine D (400 UI par jour).
- ❑ Vous savez que votre bébé boit assez de lait s'il mouille de six à huit couches par jour.
- ❑ Le lait maternel peut être entreposé de trois à quatre heures à une température ambiante de moins de 29 °C (85 °F), de trois à cinq jours au frigo, de trois à six mois si le congélateur est indépendant du frigo et de six à 12 mois dans un congélateur horizontal à moins de -20 °C (-4 °F).
- ❑ S'il n'y a pas de lait maternel, donnez une préparation commerciale (pas une préparation maison) à votre bébé lorsqu'il semble avoir faim. Il en boit probablement de 450 mL à 750 mL (15 onces à 25 onces) par jour.

### Vaccins

- ❑ Les vaccins préviennent des maladies qui, autrefois, tuaient de nombreux enfants ou les rendaient handicapés pour la vie. Chaque province ou territoire, orienté par le Comité consultatif national de l'immunisation, possède son propre calendrier de vaccins subventionnés. Parlez de vos inquiétudes au sujet des vaccins à votre professionnel de la santé.

### Sécurité

- ❑ Dormir en toute sécurité : Votre bébé doit dormir sur le dos, dans une couchette, un berceau ou un moïse qui respecte la réglementation canadienne, qui ne contient aucun objet, y compris les couvertures, les jouets et les bordures de protection. Les bébés ne doivent PAS partager le lit de leurs parents ou de leurs frères ou sœurs, car cette habitude est liée à un plus fort taux de MSN. Vous réduirez également le risque de MSN si la couchette demeure dans votre chambre jusqu'à ce que votre bébé ait six mois.
- ❑ Ne secouez jamais votre bébé. Vous risqueriez de provoquer de graves lésions cérébrales ou de le tuer. Si votre bébé n'arrête pas de pleurer et que vous avez l'impression de perdre votre sang-froid à force d'essayer de le reconforter, déposez-le dans sa couchette et prenez le temps de retrouver vos esprits avant de recommencer à le consoler.
- ❑ Sortez tous les fusils et les armes à feu ou rangez-les en toute sécurité dans la maison pour prévenir les blessures intentionnelles ou non intentionnelles.
- ❑ Pour prévenir les brûlures, installez des détecteurs de fumée à chaque étage de votre maison. Réglez la température de votre réservoir d'eau chaude à un maximum de 49 °C (120 °F).
- ❑ Dotez-vous d'un détecteur de monoxyde de carbone si vous stationnez votre voiture dans un garage connexe à votre maison, si vous chauffez au mazout, au gaz ou au bois ou si vous avez un poêle à bois ou un foyer.

### Développement

- ❑ À l'âge d'un mois, votre bébé devrait :
  - fixer son regard sur un objet.
  - sursauter aux bruits intenses.
  - se calmer s'il est reconforté.
  - bien téter au sein.
- ❑ Vous et votre bébé apprenez à vous connaître. Cajolez-le, souriez-lui, parlez-lui, lisez-lui des histoires et chantez-lui des chansons. Massez-lui le ventre, le dos, les bras et les jambes.
- ❑ Signalez vos inquiétudes au sujet du développement de votre bébé (y compris sa vision et son ouïe) à son médecin ou à un autre professionnel de la santé.

### Autres conseils

- ❑ N'administrez pas de médicaments en vente libre contre la toux ou le rhume à votre bébé, et consultez votre médecin si votre bébé de moins de trois mois fait 38 °C (100 °F) de fièvre ou plus.
- ❑ La sucette (suce) peut reconforter votre bébé et s'associe à une diminution du risque de MSN. Une fois l'allaitement bien établi, offrez une sucette à votre bébé.
- ❑ Installez votre bébé sur le ventre de dix à 15 minutes plusieurs fois par jour, sous supervision, afin d'éviter que l'arrière de sa tête s'aplatisse et de renforcer les muscles de son cou.
- ❑ N'exposez pas votre bébé à la fumée de cigarette. La fumée secondaire le prédispose à des maladies infantiles comme la toux, le rhume, les otites, la pneumonie et l'asthme, et accroît son risque de MSN.
- ❑ Jusqu'à 20 % des bébés font des coliques. Ils sont en bonne santé, mais pleurent sans raison apparente au moins trois heures par jour, au moins trois jours par semaine, pendant plus d'une semaine. Les coliques se manifestent souvent vers l'âge de trois à huit semaines et disparaissent vers l'âge de trois à quatre mois. Elles n'ont pas d'effets durables sur votre bébé, mais peuvent beaucoup vous perturber. Cajolez-le, emmaillotez-le, massez-le, abaissez l'éclairage, mettez de la musique douce, bercez-le (balancez-le doucement ou faites un tour d'auto), donnez-lui sa sucette ou un bain chaud, etc. Parlez des autres possibilités avec votre professionnel de la santé. Souvenez-vous que vous n'êtes pas la cause de ses coliques.
- ❑ Si vous avez d'autres enfants, ils s'adaptent aussi à votre nouveau bébé. Il est courant et tout à fait normal qu'ils changent de comportement. Il peut toutefois être anormal qu'ils ne maîtrisent plus une étape de développement déjà atteinte (p. ex., le langage). Parlez-en à votre professionnel de la santé.
- ❑ Il est normal de vous sentir fatiguée et parfois triste ou indécise après avoir accouché. Si ces sentiments s'aggravent ou vous envahissent, parlez-en à votre famille, à vos amis et à un professionnel de la santé.