

## 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 âgés 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))

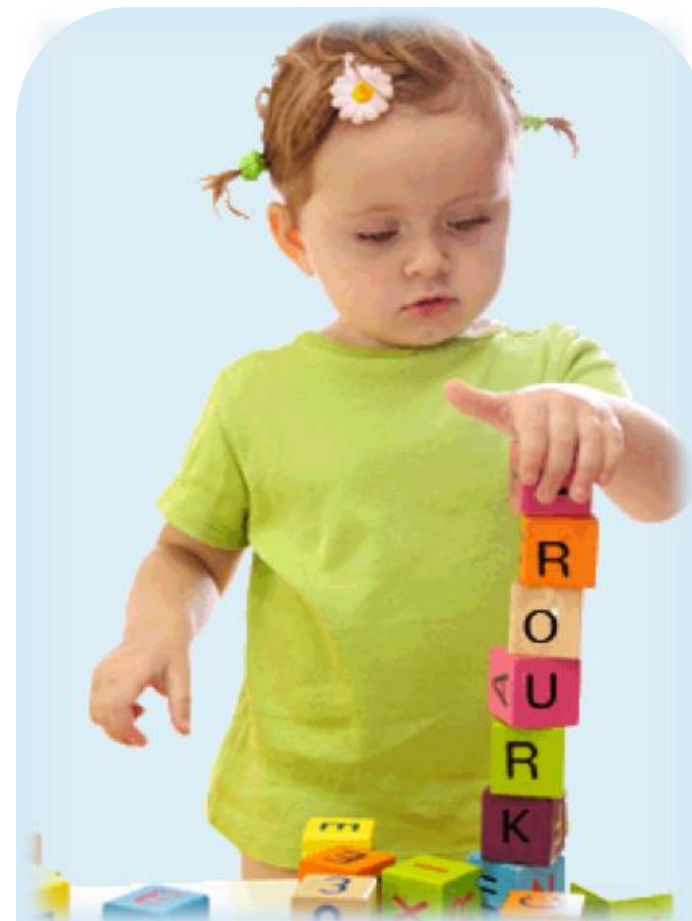
### Financement et remerciements

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. La docteure Anne Rowan-Legg a révisé la version de 2020.

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.

Mai 2020



## Relevé postnatal Rourke 2020

### Bilan du bébé en santé

### Information sur votre bébé de

## 1 à 2 semaines



1 à 2 semaines

## Alimentation et croissance

- ❑ Il est normal que votre bébé perde du poids après la naissance. Il devrait l'avoir repris au bout de une à trois semaines.
- ❑ L'allaitement contribue à la protection contre la mort subite du nourrisson (MSN) et peut réduire le risque d'infection chez les bébés. Allaitez votre bébé à la demande au moins huit fois par jour. Votre bébé a peut-être faim s'il est agité, qu'il cherche à téter ou qu'il se suce la main.
- ❑ Votre bébé n'a pas besoin d'autres aliments avant d'être prêt à prendre des solides, ce qui se produit quelques semaines avant ou peu après l'âge de six mois.
- ❑ 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 une multivitamine standard contenant 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.
- ❑ Les selles des bébés allaités sont foncées à la naissance, mais elles deviennent jaunâtres et granuleuses au bout de quelques jours.
- ❑ 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 environ 150 mL (5 oz) par kilo de son poids par jour.

## Sécurité

- ❑ La sécurité en voiture : Installez votre bébé au centre de la banquette arrière de la voiture dans un siège orienté vers l'arrière, dont l'utilisation est approuvée par le fabricant jusqu'à l'âge d'au moins deux ans. Respectez les directives d'installation du fabricant et maintenez votre bébé dans le même siège le plus longtemps possible.
- ❑ 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.
- ❑ Pour éviter les chutes, ne laissez jamais votre bébé seul sur la table à langer ou une autre surface élevée.
- ❑ Pour éviter que l'arrière de la tête de votre enfant s'aplatisse parce qu'il dort sur le dos, orientez sa tête vers un bout différent du lit chaque fois que vous le couchez.
- ❑ 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.
- ❑ Le contrôle de la température et les vêtements : En général, mettez à votre bébé une couche de vêtements de plus qu'à vous. La température de la chambre où dort votre bébé ne doit pas dépasser 20 °C.
- ❑ Lorsque vous êtes dehors, placez votre bébé de moins de six mois à l'ombre pour éviter les coups de soleil, et privilégiez les vêtements plutôt qu'un écran solaire. Vous pourrez utiliser l'écran solaire ou l'insectifuge à compter de l'âge de six mois.

## Développement

- ❑ Votre bébé devrait pouvoir téter au sein sans problème.
- ❑ N'oubliez pas de lui soutenir la tête lorsqu'il est dans vos bras.
- ❑ Répondez à ses pleurs. Vous ne gâchez pas votre nouveau-né si vous le prenez et le reconfortez. Regardez-le dans les yeux. Bientôt, il vous regardera aussi.
- ❑ Signalez vos inquiétudes au sujet du développement de votre bébé à son médecin ou à un autre professionnel de la santé.

## Autres conseils

- ❑ Il est difficile d'établir la quantité de sommeil dont votre nouveau-né a besoin, car chaque bébé est différent. Il peut dormir jusqu'à 16 heures par jour, par périodes de trois ou quatre heures, mais certains bébés dorment beaucoup moins.
- ❑ Vous risquez fort de manquer de sommeil. Le jour, faites des siestes en même temps que votre bébé et acceptez l'aide de vos amis et des membres de votre famille.
- ❑ Mettez votre bébé dans sa couchette avant qu'il dorme pour l'habituer à s'endormir seul. Lorsqu'il sera un peu plus âgé, il se réveillera moins la nuit.
- ❑ 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. Demandez à votre professionnel de la santé où vous pouvez obtenir de l'aide pour arrêter de fumer.
- ❑ La sucette (suce) peut contribuer à reconforter votre bébé et s'associe à une diminution du risque de MSN. Une fois l'allaitement bien établi, vous pouvez offrir une sucette à votre bébé.
- ❑ 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.