

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 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), 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)
2. The Hospital for Sick Children – About Kids Health, en français (www.aboutkidshealth.ca/fr)
3. Parachute – auparavant SécuriJeunes Canada (www.parachutecanada.org)
4. Les diététistes du Canada (www.dietitians.ca)
5. Santé Canada (www.hc-sc.gc.ca)

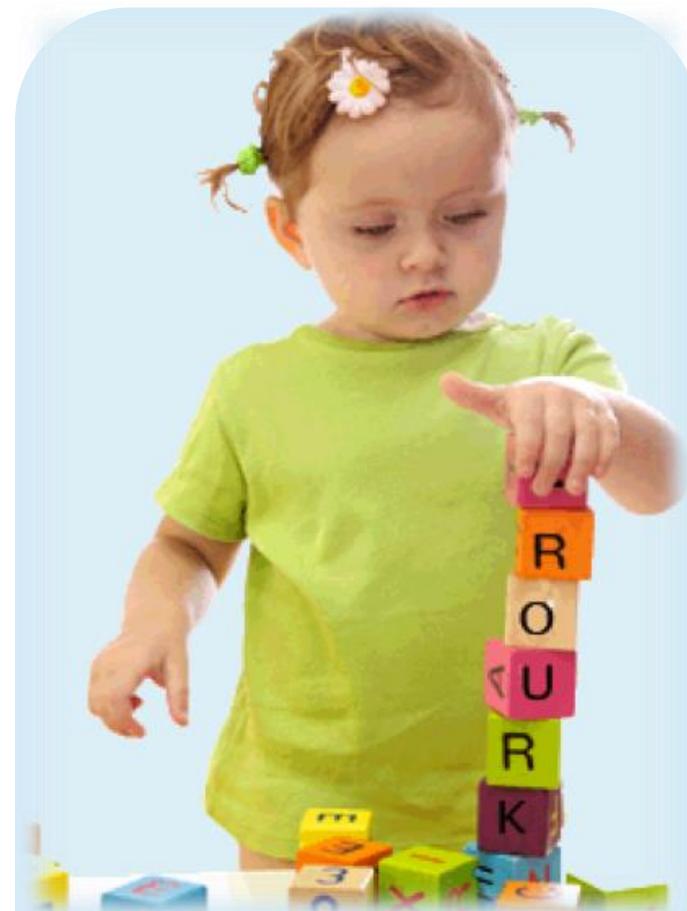
Financement et remerciements

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

2 mois

2 mois

Alimentation et croissance

- ❑ L'allaitement contribue à la protection contre le risque de mort subite du nourrisson (MSN) et peut réduire le risque d'infection chez les bébés. Allaiter votre bébé à la demande lorsqu'il semble avoir faim.
- ❑ 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 contenant de la vitamine D (400 UI 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).
- ❑ Les selles de votre bébé allaité sont désormais plus fermes et pâteuses que mouillées et granuleuses. Votre bébé peut faire plusieurs selles par jour ou en faire seulement une ou deux par semaine.
- ❑ 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 600 mL à 900 mL (20 onces à 30 onces) par jour.
- ❑ Laissez-le manger aussi peu ou autant qu'il le désire. Ne le forcez jamais à manger.

Sécurité

- ❑ Afin d'éviter les chutes, ne laissez jamais votre bébé seul sur la table à langer ou une autre surface élevée.
- ❑ Pour prévenir la noyade, ne laissez jamais votre bébé seul dans la baignoire. N'utilisez pas de siège ou d'anneau pour bébé dans la baignoire.
- ❑ 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 réconforter, déposez-le dans sa couchette et prenez le temps de retrouver vos esprits avant de recommencer à le consoler.
- ❑ Ne laissez jamais un enfant sans surveillance dans une voiture.
- ❑ L'emballage peut améliorer le sommeil de votre bébé, mais doit être effectué correctement : sur le dos, la tête découverte et les jambes et les hanches libres de bouger. Arrêtez l'emballage quand votre bébé commence à rouler sur lui-même.

Vaccins

- ❑ Les vaccins sont essentiels. Ils renforcent le système immunitaire de votre bébé, qui apprend à reconnaître les infections et à lutter contre elles. Les vaccins ne sont pas responsables de l'autisme. L'étude autrefois publicisée sur ce sujet faisait appel à des données falsifiées et a été révoquée.
- ❑ Votre bébé ressentira moins l'inconfort causé par le vaccin si vous l'allaiter ou lui faites boire un liquide sucré ou si une crème anesthésique lui est appliquée avant l'injection.
- ❑ Après le vaccin, il se peut que votre bébé n'ait aucune réaction, mais il peut aussi être irritable ou dormir plus ou moins qu'à l'habitude. Il peut faire un peu de fièvre ou avoir une petite rougeur ou une petite enflure au point d'injection. Au besoin, vous pouvez lui administrer de l'acétaminophène. Appelez votre médecin si votre bébé fait au moins 40 °C (104 °F) de fièvre, s'il pleure ou est irritable plus de 24 heures, s'il est inhabituellement endormi ou amorphe ou si l'enflure s'accroît au point d'injection.

Développement

- ❑ À l'âge de deux mois, votre bébé devrait :
 - suivre les mouvements des yeux.
 - roucouler, gazouiller émettre des sons rauques.
 - soulever la tête lorsqu'il est sur le ventre.
 - se consoler lorsqu'il est touché ou bercé.
 - prendre au moins deux tétées avant de respirer ou d'avaler.
 - sourire en réponse à votre sourire.
- ❑ Lisez des histoires et chantez des chansons à votre bébé pour favoriser son alphabétisation.
- ❑ 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 de moins de trois mois, et consultez votre médecin si votre bébé fait 38 °C (100 °F) de fièvre ou plus.
- ❑ 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.
- ❑ 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 suce 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.
- ❑ La régurgitation (reflux) est courante. Au moins la moitié des bébés en santé de trois à quatre mois régurgitent au moins une fois par jour, mais presque tous ne le font plus à l'âge d'un an. La plupart n'ont besoin d'aucun traitement. Parlez à votre médecin si votre bébé ne prend pas assez de poids ou s'il pleure ou tousse pendant qu'il boit ou régurgite.
- ❑ 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.