

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

4 mois

Alimentation et croissance

- ❑ Allaiter votre bébé à la demande lorsqu'il semble avoir faim. S'il 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).
- ❑ 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 750 mL à 1 080 mL (25 onces à 36 onces) par jour.
- ❑ 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.
- ❑ Le moment d'introduire les solides dépend de votre bébé. Il peut commencer n'importe quand entre les quelques semaines qui précèdent ses six mois et peu de temps après. Il est prêt s'il peut se tenir la tête, s'asseoir pratiquement seul et ouvrir la bouche lorsqu'on lui présente des aliments. Il accepte les aliments qui lui sont donnés à la cuiller et les avale ou tourne la tête pour les refuser.
 - Mélangez un peu de purée à du lait maternel, une préparation lactée ou de l'eau et donnez-la-lui à la cuiller.
 - Commencez par des aliments qui renferment du fer, comme la viande, le tofu, les légumineuses, la volaille, les œufs cuits, le poisson faible en mercure et les céréales pour nourrisson. Vous pouvez ensuite ajouter les légumes et les fruits. Offrez-en au moins deux fois par jour.
 - Attendez deux jours entre chaque nouvel aliment pour déterminer si votre bébé le tolère bien.

Sécurité

- ❑ Sécurisez votre maison. Verrouillez tous les médicaments et les produits ménagers. Bouchez les prises électriques et collez les cordons au mur ou au plancher. Repérez les dangers avant votre bébé. Rangez les numéros d'urgence à portée de la main.
- ❑ Pour éviter les chutes, ne laissez jamais votre bébé seul sur la table à langer ou une autre surface élevée. Installez des dispositifs de sécurité aux fenêtres et des clôtures dans le haut et le bas des escaliers. Les marchettes à roulettes sont interdites au Canada et doivent être évitées à tout prix.
- ❑ 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.
- ❑ Arrêtez d'emballoter votre bébé quand il commence à tourner sur lui-même.
- ❑ Ne laissez jamais un enfant sans surveillance dans une voiture.

Vaccins

- ❑ Votre bébé ressentira moins l'inconfort causé par le vaccin si vous l'allaitez 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 quatre mois, votre bébé devrait :
 - suivre un jouet ou une personne des yeux.
 - réagir avec excitation aux personnes. Par exemple, il peut bouger les jambes, haleter ou faire des vocalises.
 - tenir la tête droite lorsqu'on le tient par la poitrine ou qu'on lui soutient le dos en position assise.
 - tenir brièvement un objet placé dans sa main.
 - rire et sourire en réponse à vos sourires.
- ❑ Pour jouer, donnez divers objets à votre bébé pour qu'il les tienne. Passez aussi du temps à le bercer et à le cajoler. Tentez de conserver la même routine de coucher.
- ❑ 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

- ❑ Informez votre médecin si vous administrez des produits complémentaires ou parallèles à votre bébé, surtout s'il a des problèmes de santé.
- ❑ 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.
- ❑ Dès que votre bébé a quelques semaines, regardez et lisez des livres avec lui et chantez-lui des chansons pour favoriser son alphabétisation.
- ❑ Votre bébé commence peut-être à faire ses dents. En général, la première dent pousse sur la gencive inférieure vers l'âge de six mois, mais elle peut apparaître avant l'âge de trois mois ou après l'âge de 12 mois. Pour calmer votre bébé, ne lui donnez pas de gels en vente libre, mais frottez-lui les gencives avec une débarbouillette froide et humide. Dès l'apparition des premières dents, nettoyez-les deux fois par jour à l'aide d'une brosse à dents à poils souples pour bébé que vous aurez passée sous l'eau.