

## 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 SécuriJeunes 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

**12 mois**

## 12 mois

### Prévention des blessures

- ❑ 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 siège et maintenez votre bébé dans le même siège le plus longtemps possible.
- ❑ Sécurisez votre maison. Verrouillez tous les médicaments et les produits ménagers. Bouchez les prises électriques et collez les cordons au mur ou au plancher. Fixez les téléviseurs, les ordinateurs et les meubles pour les empêcher de basculer. Installez des dispositifs de sécurité aux fenêtres et des clôtures dans le haut et le bas des escaliers. Soyez prudent lorsque vous déposez des liquides chauds sur les comptoirs. Repérez les dangers avant votre bébé. Rangez les numéros d'urgence à portée de la main. Utilisez des jouets adaptés à l'âge de votre bébé.

### Autres conseils

- ❑ N'utilisez pas de médicaments en vente libre contre la toux ou le rhume.
- ❑ Dans les six mois suivant l'apparition de la première dent de votre bébé ou à l'âge d'un an, prenez son premier rendez-vous chez le dentiste.
- ❑ Il est normal que votre bébé pleure ou geigne lorsque vous le laissez dans sa couchette pour la nuit. Adoptez une routine de coucher stable et prévisible, et laissez-le trouver des moyens de se reconforter pour s'endormir seul.
- ❑ Si vous adoptez un mode de vie sain et actif, composé de bonnes habitudes alimentaires et d'activité physique régulière, vous donnerez le bon exemple à votre bébé.
- ❑ Des techniques de discipline chaleureuses, stables et réceptives donnent de bons résultats. Louangez les bons comportements.

### Alimentation et croissance

- ❑ Votre bébé a probablement triplé son poids de naissance.
- ❑ Vous pouvez continuer d'allaiter votre bébé à la demande jusqu'à ce qu'il ait deux ans ou même après.
- ❑ Vous pouvez passer des préparations lactées au lait homogénéisé entre l'âge de neuf et 12 mois. Offrez-lui 500 mL (16 onces) de lait par jour dans un gobelet sans couvercle.
- ❑ Évitez les liquides sucrés et les jus de fruits, car ils favorisent la carie, les problèmes de prise de poids et la diarrhée et peuvent remplacer les aliments sains. Incitez-le à boire de l'eau.
- ❑ Lavez tous les fruits et les légumes qui ne peuvent pas être pelés.
- ❑ Évitez les aliments transformés riches en sucre et en sel.
- ❑ Faites passer votre bébé du biberon à un gobelet sans couvercle.
- ❑ Ne donnez pas le biberon au lit pour limiter le risque de carie dentaire et d'otites.
- ❑ Vous pouvez donner du miel à votre bébé après l'âge d'un an.
- ❑ Si votre bébé suit un régime végétarien, demandez conseil pour vous assurer que ce régime est complet sur le plan nutritionnel.
- ❑ Pour prévenir l'étouffement, évitez les aliments petits, ronds, durs, lisses et collants jusqu'à l'âge de quatre ans. Faites asseoir votre bébé lorsqu'il mange ou qu'il boit.
- ❑ Vous remarquerez peut-être que votre bébé a moins d'appétit. Il est normal qu'il prenne du poids plus lentement. N'oubliez pas de le laisser manger aussi peu ou autant qu'il le désire. Ne le forcez jamais à manger.
- ❑ Prévoyez de lui offrir trois repas et deux à trois collations à des heures régulières pendant la journée. Proposez-lui des aliments variés provenant du *Guide alimentaire canadien*.
- ❑ Donnez l'exemple de saines habitudes alimentaires. Mangez ensemble, en famille, loin du téléviseur et des autres distractions.

### Développement

- ❑ À l'âge de 12 mois, votre bébé devrait :
  - réagir à son nom.
  - comprendre des questions simples, p. ex., « Où est la balle? »
  - dire au moins trois mots, même s'ils ne sont pas clairs.a
  - ramper ou se déplacer sur les fesses.
  - tirer pour se lever et marcher avec de l'aide.
  - prendre les petits objets avec le pouce et l'index et utiliser les deux mains autant l'une que l'autre.
  - être perturbé s'il est séparé de vous.
  - suivre votre regard lorsque vous regardez tous les deux la même chose.
- ❑ Continuez de faire la lecture à votre bébé et laissez-le tenir le livre et tourner les pages. Évitez la télévision, les vidéos et l'ordinateur pour privilégier l'activité physique et lire ensemble.
- ❑ Jouez à des jeux qui incluent des chansons, des rimes et des jeux de mains. Utilisez des verbes d'action lorsque vous donnez des consignes.
- ❑ Signalez vos inquiétudes au sujet du développement de votre bébé (y compris la vision et l'ouïe) à son médecin ou à un autre professionnel de la santé.

### 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 ou de l'ibuprofène. 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.
- ❑ Les vaccins ne sont pas responsables de l'autisme.