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, tandis que d'autres sont indiqués seulement une fois. Lisez toutes les fiches d'information pour obtenir l'information complète sur la santé des bébés.

Le Relevé postnatal Rourke (RPR) est un guide que de nombreux médecins et autres professionnels de la santé canadiens utilisent lors des bilans des nourrissons et des enfants en santé de une semaine à cinq ans. Le site Web anglais www.rourkebabyrecord.ca propose des formulaires pour consigner les résultats des bilans de santé et des ressources connexes pour les parents et les professionnels de la santé.

Ressources

Dans le site de ressources pour les parents du RPR (www.rourkebabyrecord.ca), en anglais, vous trouverez des réponses à vos autres questions au sujet de votre bébé.

Pour en savoir plus sur la santé de votre enfant, les cinq sites Web les plus cités par les ressources pour les parents du RPR sont :

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

Le site de ressources pour les parents du RPR et les feuilles d'information ont été préparés par Laura Butler, B. Sc., de la promotion de médecine de l'université Memorial de Terre-Neuve (UMTN) de 2014, ainsi que par les auteurs du RPR (les docteurs L. Rourke, D. Leduc et J. Rourke). Ils ont été financés par deux bourses de recherche du premier cycle de l'UMTN et par les services de conférences et de perfectionnement professionnel de l'UMTN. La docteure Aimee Holla, résidente en médecine à l'UMTN, a évalué les projets.

Le RPR est financé par la province de l'Ontario et par le prix Dr. W. Ingram de l'UMTN. Le fonds de développement du RPR de l'UMTN assure le financement des licences pour utiliser le dossier médical électronique du RPR.

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

Le 6 décembre 2013

Relevé postnatal Rourke

Bilan du bébé en santé

Information sur votre bébé de

1 à 2 semaines

Relevé postnatal

Rourke

Suivi probant de la santé des nourrissons et des enfants

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.
- Le lait maternel est le mieux adapté aux bébés. L'allaitement réduit le risque d'infections. Les bébés tètent toutes les 2 à 3 heures, de 8 à 12 fois par jour.
- Votre bébé n'a pas besoin d'autres aliments avant l'âge de 6 mois.
- Si vous allaitez, donnez des gouttes de vitamine D à votre bébé (400 UI par jour, ou 800 UI par jour si vous habitez dans le Grand Nord) jusqu'à l'âge d'environ 1 an. Les mères qui allaitent devraient aussi prendre de la vitamine D (400 UI par jour).
- Vous savez que votre bébé boit assez de lait s'il mouille de 6 à 8 couches par jour.
- Les selles des bébés allaités sont foncées à la naissance, mais elles deviennent jaunâtres et granuleuses au bout de quelques jours.
- Si vous ne pouvez pas allaiter, utilisez une préparation lactée enrichie de fer. À cet âge, votre bébé boit environ 150 mL (5 oz) par kilo de son poids par jour.

Sécurité

- La sécurité des sièges d'auto : Vous devez installer votre bébé dans un siège orienté vers l'arrière, fixé au centre de la banquette arrière de la voiture, jusqu'à ce qu'il ait l'âge d'au moins un an et un poids de 10 kg (22 livres). Respectez les directives d'installation du siège.
- Dormir en toute sécurité : Votre bébé doit dormir sur le dos, dans une couchette, un berceau ou un moïse qui respecte les règles canadiennes, qui ne contient aucun objet, y compris les couvertures, les jouets ou les bordures de protection. Les nourrissons 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 mort subite du nourrisson (MSN). Vous réduirez également le risque de MSN si la couchette demeure dans votre chambre jusqu'à ce que votre bébé ait 4 à 6 mois.
- 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 jour lorsque vous le couchez.
- Ne secouez jamais votre bébé. Vous risqueriez de provoquer de graves lésions cérébrales ou même de le tuer. Si votre bébé n'arrête pas de pleurer et que vous avez l'impression de perdre le contrôle à force d'essayer de le réconforter, déposez-le dans sa couchette et prenez le temps de retrouver vos esprits avant de recommencer à essayer de 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 ºC.
- Lorsque vous êtes dehors, placez votre bébé de moins de 6 mois à l'ombre pour éviter les coups de soleil, et utilisez des vêtements de préférence à un écran solaire pour le protéger. Vous pourrez opter pour un écran solaire ou un insectifuge à compter de l'âge de 6 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 gâterez pas votre nouveau-né si vous le prenez et le réconfortez. 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 3 ou 4 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 s'endorme 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 le risque de mort subite.
- La sucette (suce) peut contribuer à calmer votre bébé et s'associe à une diminution du risque de mort subite. Une fois l'allaitement bien établi, offrez une suce à votre bébé.
- Il est normal de vous sentir fatiguée et parfois triste ou indécise après la naissance d'un bébé. Si ces sentiments s'aggravent ou vous envahissent, parlez-en à votre famille, à vos amis et à un professionnel de la santé.