

## 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](http://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](http://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 :

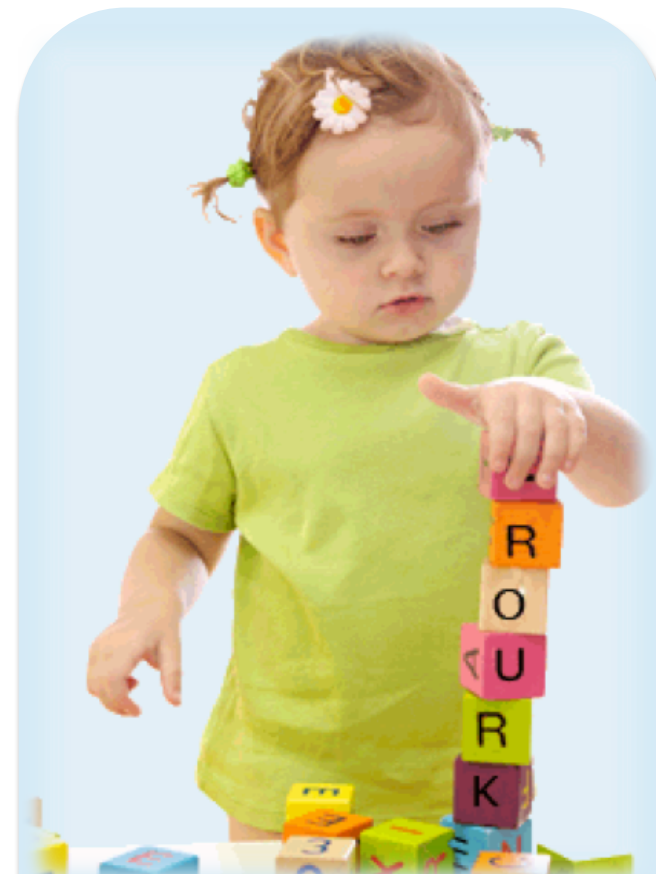
1. Société canadienne de pédiatrie – Soins de nos enfants ([www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca))
2. The Hospital for Sick Children – About Kids Health, en français ([www.aboutkidshealth.ca/fr](http://www.aboutkidshealth.ca/fr))
3. Parachute – auparavant Sécuritéjeunes Canada ([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

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.



## Relevé postnatal Rourke

### Bilan du bébé en santé

#### Information sur votre bébé de

12 mois

## Alimentation et croissance

- ❑ Vous pouvez continuer d'allaiter votre bébé jusqu'à ce qu'il ait 2 ans ou même plus.
- ❑ Vous pouvez passer des préparations lactées au lait homogénéisé entre l'âge de 9 et 12 mois. À cet âge, votre bébé boira probablement de 500 mL à 750 mL (16 onces à 24 onces) de lait par jour.
- ❑ Vous remarquerez que votre bébé a moins d'appétit. Il est normal qu'il prenne maintenant du poids moins vite.
- ❑ Évitez les liquides sucrés et les jus de fruits, car ils favorisent la carie, l'embonpoint et la diarrhée et peuvent remplacer les aliments sains.
- ❑ Remplacez le biberon par un gobelet sans couvercle.
- ❑ Vous pouvez donner du miel à votre bébé après l'âge d'1 an.
- ❑ Puisque votre bébé ne grandit plus aussi vite, il voudra choisir ce qu'il mange et la quantité qui lui convient. Ce peut être moins que ce que vous pensez.
- ❑ Pour prévenir l'étouffement, évitez les aliments petits, circulaires, durs, lisses et collants jusqu'à l'âge de 3 ans.
- ❑ Votre bébé a probablement triplé son poids de naissance.

## Prévention des blessures

- ❑ La sécurité des sièges d'auto : Vous pouvez installer votre bébé dans un siège orienté vers l'avant, fixé au centre de la banquette arrière, s'il a au moins 1 an et qu'il pèse de 10 kg à 22 kg (22 à 48 livres). La taille et le poids peuvent varier selon le modèle. Respectez les directives d'installation du siège.
- ❑ 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 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. 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 et retirez les pièces lâches ou les jouets brisés pour éviter les risques d'étouffement.

## Autres conseils

- ❑ N'utilisez pas de médicaments en vente libre contre la toux ou le rhume.
- ❑ Dans les 6 mois suivant l'apparition de la première dent de votre bébé ou à l'âge d'un 1 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 vous-même un mode de vie sain et actif, composé de bonnes habitudes alimentaires et d'activité physique régulière, vous donnerez le bon exemple à votre enfant.
- ❑ Des techniques de discipline chaleureuses, stables et réceptives donnent de bons résultats. Louangez les bons comportements.

## 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 3 mots, même s'ils ne sont pas clairs.
  - ramper ou se déplacer sur les fesses.
  - tirer pour se lever et marcher avec de l'aide.
  - 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. Limitez les périodes passées devant la télévision, les vidéos et l'ordinateur pour privilégier l'activité physique et lire avec lui.
- ❑ Jouez à des jeux qui incluent des chansons, des rimes et des jeux de mains. Faites des gestes lorsque vous donnez des directives.
- ❑ Signalez vos inquiétudes au sujet du développement de votre bébé à son médecin ou à un autre professionnel de la santé.

## Vaccins

- ❑ À l'administration d'un vaccin, votre bébé aura moins mal si vous l'allaitez ou lui faites boire un liquide sucré ou si un crème anesthésique lui est appliquée sur le bras 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 40 °C (104 °F) de fièvre ou plus, 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.