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 mois

Relevé postnatal

Rourke

Suivi probant de la santé des nourrissons et des enfants

1 mois

Alimentation et croissance

- 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.
- Le lait maternel peut être entreposé de 4 à 6 heures à une température ambiante de moins de 25 ºC (77 ºF), 8 jours dans le frigo, 2 semaines dans le congélateur du frigo, de 3 à 4 mois si le congélateur est indépendant du frigo et jusqu'à 6 mois dans un congélateur horizontal à moins de -20 ºC (-4 ºF).
- Si vous ne pouvez pas allaiter, utilisez une préparation lactée enrichie de fer. À cet âge, votre bébé boit probablement environ de 450 mL à 750 mL (15 à 25 onces) de préparation lactée par jour.

Vaccins

- Les vaccins préviennent des maladies qui, autrefois, tuaient de nombreux enfants ou étaient responsables de déficiences incurables. Chaque province ou territoire, orienté par le Comité consultatif national de l'immunisation, est doté de son propre calendrier de vaccins subventionnés. Parlez de vos inquiétudes au sujet des vaccins à votre professionnel de la santé.

Sécurité

- 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.
- 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
- Sortez tous les fusils et les armes à feu de la maison pour réduire les risques de blessures intentionnelles ou non.
- Pour prévenir les brûlures, installez des détecteurs de fumée à chaque étage de votre maison. Réglez la température de votre réservoir d'eau chaude à un maximum de 49 ºC (120 ºF).
- Dotez-vous d'un détecteur de monoxyde de carbone si vous stationnez votre voiture dans un garage connexe à votre maison, si vous chauffez au mazout, au gaz ou au bois ou si vous avez un poêle à bois ou un foyer.

Développement

- À l'âge d'1 mois, votre bébé devrait :
  - fixer son regard sur un objet.
  - sursauter aux bruits intenses.
  - se calmer s'il est réconforté.
  - bien téter au sein.
- Vous et votre bébé apprenez à vous connaître. Cajolez-le, souriez-lui, parlez-lui et chantez-lui des chansons. Massez-lui le ventre, le dos, les bras et les jambes.
- Signalez vos inquiétudes au sujet du développement de votre bébé (y compris sa vue 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, et consultez votre médecin si votre bébé fait 38 ºC (100 ºF) de fièvre ou plus.
- 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.
- Installez votre bébé sur le ventre de 10 à 15 minutes 3 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 nourrissons font des coliques. Ils sont en bonne santé, mais pleurent sans raison apparente au moins 3 heures par jour et au moins 3 jours par semaine, pendant plus d'1 semaine. Les coliques se manifestent souvent vers l'âge de 3 à 8 semaines et disparaissent vers l'âge de 3 à 4 mois. Elles n'ont pas d'effets durables sur votre bébé, mais elles peuvent beaucoup vous perturber. Essayez de le cajoler, de l'emmailloter, de le masser, d'abaisser l'éclairage, de mettre de la musique douce, de le bercer (en le balançant doucement ou en faisant un tour d'auto), de lui donner la 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.
- Si vous avez d'autres enfants, ils s'habituent aussi à votre nouveau bébé. Il est courant, et tout à fait normal, qu'ils changent de comportement. Il peut toutefois être anormal qu'ils ne maîtrisent plus une étape de développement déjà atteinte (p. ex., le langage). Parlez-en à votre professionnel de la santé.
- 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.