

## 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))

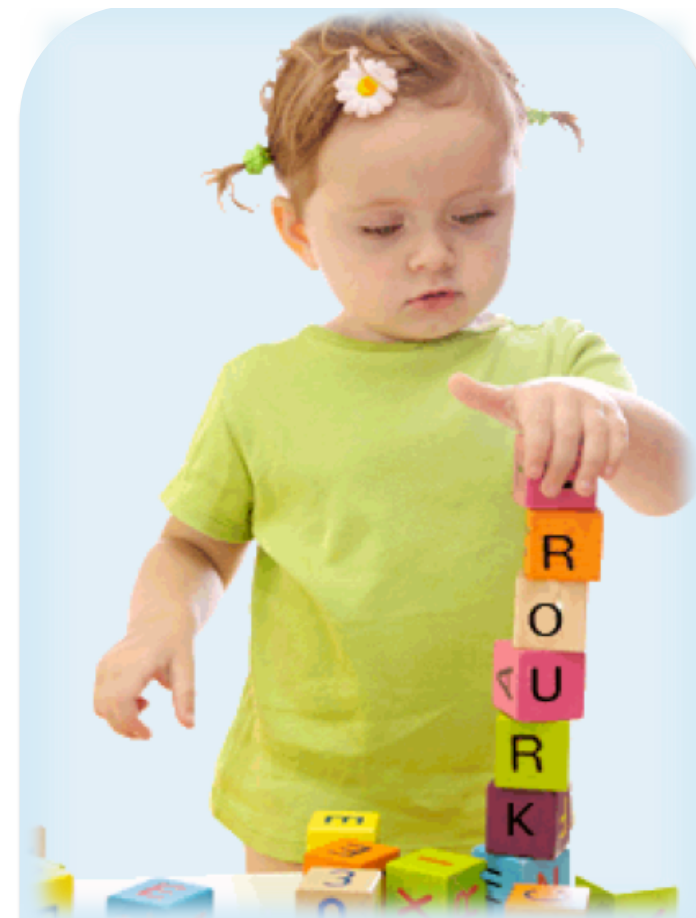
### Financement et remerciements

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.

Le 6 décembre 2013



## Relevé postnatal Rourke

### Bilan du bébé en santé

### Information sur votre bébé de

**2 mois**

## Relevé postnatal



Suivi probant de la santé des nourrissons et des enfants

2 mois

### Alimentation et croissance

- ❑ Le lait maternel est le mieux adapté aux bébés. L'allaitement réduit le risque d'infections. À cet âge, on nourrit les bébés à la demande. Ils peuvent boire plus souvent pendant la journée et laisser passer de plus grands intervalles entre les boires la nuit (on l'espère!)
- ❑ 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).
- ❑ Le lait maternel peut être entreposé de 4 à 6 heures à une température ambiante de moins de 25 °C (77 °F), 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 °C (-4 °F).
- ❑ 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.
- ❑ Si vous ne pouvez pas allaiter, utilisez une préparation lactée enrichie de fer. À cet âge, votre bébé boit probablement de 600 mL à 900 mL (20 onces à 30 onces) de préparation lactée par jour.

### Sécurité

- ❑ Pour prévenir les chutes, ne laissez jamais votre bébé seul sur la table à langer ou sur une surface élevée.
- ❑ Pour prévenir la noyade, ne laissez jamais votre bébé seul dans le bain. N'utilisez pas de siège ou d'anneau de bain.
- ❑ 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.

### Vaccins

- ❑ Les vaccins sont essentiels. Ils contribuent à renforcer le système immunitaire de votre bébé, qui apprend à reconnaître l'infection et à lutter contre elle. Rien ne peut démontrer que les vaccins sont responsables de l'autisme. L'étude autrefois publicisée sur ce sujet faisait appel à des données falsifiées et a été révoquée.
- ❑ À l'administration d'un vaccin, votre bébé aura moins mal si vous l'allaitez ou lui faites boire un liquide sucré ou si une crème anesthésique est appliquée sur son 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.

- ❑ À l'âge de 2 mois, votre bébé devrait :
  - suivre les mouvements des yeux.
  - roucouler, gazouiller émettre des sons rauques.
  - soulever la tête lorsqu'il est sur le ventre.
  - se consoler lorsqu'il est touché ou bercé.
  - prendre au moins 2 tétées avant de respirer ou d'avaler.
  - sourire en réponse à votre sourire.
- ❑ Faites la lecture à votre bébé pour favoriser son alphabétisation.
- ❑ Signalez vos inquiétudes au sujet du développement de votre bébé 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 de moins de 3 mois, et consultez votre médecin si votre bébé fait 38 °C (100 °F) de fièvre ou plus.
- ❑ Installez votre bébé sur le ventre de 10 à 15 minutes 3 fois par jour, sous supervision, afin d'éviter la tête plate et de renforcer les muscles du 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.
- ❑ La régurgitation (reflux) est courante. Au moins la moitié des nourrissons en santé de 3 à 4 mois régurgitent au moins une fois par jour, mais presque tous ne le font plus à l'âge d'1 an. La plupart n'ont besoin d'aucun traitement. Parlez-en à votre médecin si votre bébé ne prend pas assez de poids ou s'il pleure ou tousse pendant qu'il boit ou régurgite.