

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 SécuritéJeunes 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 27 mai 2015



Relevé postnatal Rourke

Bilan du bébé en santé

Information sur votre bébé de

4 mois

Relevé postnatal

Rourke

Suivi probant de la santé des nourrissons et des enfants

4 mois

Alimentation et croissance

- ❑ Le lait maternel est le mieux adapté aux bébés. À cet âge, on nourrit les bébés à la demande. 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 de 1 à 2 ans. Les mères qui allaitent devraient aussi prendre de la vitamine D (400 UI par jour).
- ❑ Si vous ne pouvez pas allaiter, utilisez une préparation lactée enrichie de fer. À cet âge, votre bébé boit probablement de 750 mL à 1 080 mL (25 onces à 36 onces) de préparation lactée par jour.
- ❑ 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.
- ❑ Le moment d'introduire les solides dépend de votre bébé. Il peut commencer n'importe quand entre quelques semaines avant l'âge de 6 mois et quelques jours après cet anniversaire. Il est prêt s'il peut se tenir la tête, s'asseoir pratiquement seul et ouvrir la bouche lorsqu'on lui présente des aliments. Il accepte les aliments qui lui sont donnés à la cuiller et les avale ou tourne la tête pour les refuser.
 - Mélangez un peu de purée à du lait maternel, une préparation lactée ou de l'eau et offrez cet aliment à la cuiller.
 - Commencez par des aliments qui renferment du fer, comme les céréales pour nourrisson, la viande, le tofu, les légumineuses et la volaille. Vous pouvez ensuite ajouter les légumes et les fruits.
 - Attendez de 3 à 4 jours entre chaque nouvel aliment pour déterminer si votre bébé le tolère bien.

Sécurité

- ❑ Sécurisez votre maison. Verrouillez tous les médicaments et les produits ménagers. Bouchez les prises électriques et collez les cordons au mur ou au plancher. Repérez les dangers avant votre bébé. Rangez les numéros d'urgence à portée de la main.
- ❑ Pour prévenir les chutes, ne laissez jamais votre bébé seul sur la table à langer ou sur une surface élevée. Installez des dispositifs de sécurité aux fenêtres et des clôtures dans le haut et le bas des escaliers. Les marchettes à roulettes sont interdites au Canada et doivent être évitées à tout prix.
- ❑ 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 reconforter, déposez-le dans sa couchette et prenez le temps de retrouver vos esprits avant de

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.

Développement

- ❑ À l'âge de 4 mois, votre bébé devrait :
 - suivre un jouet ou une personne des yeux.
 - réagir avec excitation aux personnes. Par exemple, il peut bouger les jambes ou faire des vocalises.
 - tenir la tête droite lorsqu'on le tient par la poitrine ou par la taille en position assise.
 - tenir brièvement un objet placé dans sa main.
 - rire et sourire en réponse à vos sourires.
- ❑ Jouez avec votre bébé en lui donnant diverses choses à tenir. Passez aussi du temps à le bercer et à le cajoler. Tentez de conserver la même routine de coucher.
- ❑ Signalez vos inquiétudes au sujet du développement de votre bébé à son médecin ou à un autre professionnel de la santé.

Autres conseils

- ❑ Informez votre médecin si vous administrez des produits complémentaires ou parallèles à votre bébé, surtout s'il a des problèmes de santé.
- ❑ 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.
- ❑ Dès que votre bébé a quelques mois, regardez des livres avec lui et lisez-lui-en afin de promouvoir l'alphabetisation.
- ❑ Votre bébé commence peut-être à faire des dents. En général, la première dent pousse sur la gencive inférieure vers l'âge de 6 mois, mais elle peut apparaître avant l'âge de 3 mois ou après l'âge de 12 mois. Pour calmer votre bébé, évitez les gels en vente libre, mais frottez-lui les gencives avec une débarbouillette froide et humide. Dès l'apparition des premières dents, nettoyez-les deux fois par jour à l'aide d'une brosse à dents à poils souples pour bébé et d'eau (s'il risque peu la carie) ou sur laquelle vous aurez déposé un grain de riz de dentifrice