

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, alors que d'autres sont indiqués une seule fois. Lisez toutes les fiches pour obtenir toute l'information.

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



Ressources

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

Pour en savoir plus sur la santé de votre bébé, vous pouvez consulter les cinq sites Web les plus cités dans les ressources du RPR pour les parents :

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

La docteure Laura Butler, alors étudiante en médecine à l'Université Memorial de Terre-Neuve (UMTN), et les auteurs du RPR (les docteurs L. Rourke, D. Leduc et J. Rourke) ont préparé le site de ressources du RPR pour les parents et la présente série de fiches d'information. Deux bourses d'été pour la recherche au premier cycle de l'UMTN et le bureau du perfectionnement professionnel de la faculté de médecine de l'UMTN ont financé ces projets. La docteure Aimee Holla, résidente en médecine de famille à l'UMTN, les a évalués. La docteure Anne Rowan-Legg a révisé la version de 2020.

Le RPR est financé par le gouvernement de l'Ontario et le prix Dr. W. Ingram de l'UMTN. Le coût des licences pour utiliser le dossier médical électronique du RPR est versé au fonds de développement du RPR de l'UMTN.

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

Mai 2020



Relevé postnatal Rourke 2020

Bilan du bébé en santé

Information sur votre bébé de

6 mois

6 mois

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. Fixez les téléviseurs, les ordinateurs 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. Soyez prudent lorsque vous déposez des liquides chauds sur les comptoirs. 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.
- ❑ Pour prévenir la noyade, ne laissez jamais votre bébé seul dans la baignoire. N'utilisez pas de siège ou d'anneau pour bébé dans la baignoire.
- ❑ Pour éviter les coups de soleil, limitez l'exposition directe au soleil, mettez des vêtements protecteurs et un chapeau à votre bébé et appliquez-lui un écran solaire au FPS d'au moins 30, conformément aux directives.
- ❑ Vous pouvez appliquer à votre bébé un insectifuge contenant au maximum du DEET 10 % une fois par jour jusqu'à l'âge de deux ans. Par la suite vous pouvez lui en mettre jusqu'à trois fois par jour.
- ❑ Ne laissez jamais un enfant seul sans surveillance dans une voiture.

Vaccins

- ❑ 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 ou de l'ibuprofène. Appelez votre médecin si votre bébé fait au moins 40 °C (104 °F) de fièvre, 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.
- ❑ Les enfants de plus de six mois devraient se faire vacciner contre l'influenza.

Alimentation et croissance

- ❑ Votre bébé a probablement doublé son poids de naissance.
- ❑ S'il n'y a pas de lait maternel, donnez une préparation commerciale (pas une préparation maison) à votre bébé lorsqu'il semble avoir faim, jusqu'à l'âge de neuf à 12 mois. S'il mange des aliments variés riches en fer, vous pouvez ensuite commencer à lui donner du lait de vache homogénéisé, dans un gobelet sans couvercle, aux repas et aux collations.
 - Votre bébé boit probablement de 750 mL à 1 080 mL (25 onces à 36 onces) de préparation lactée par jour. Il en prendra moins s'il mange plus d'aliments solides.
- ❑ Vous devez avoir introduit les aliments solides vers l'âge de six mois. Votre bébé peut maintenant 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 donnez-la-lui à la cuiller.
 - Commencez par des aliments qui renferment du fer, comme la viande, le tofu, les légumineuses, la volaille, les œufs cuits, le poisson faible en mercure et les céréales pour nourrisson au moins deux fois par jour. Vous pouvez aussi offrir des légumes et des fruits et des produits laitiers, comme du yogourt et du fromage.
 - Attendez deux jours entre chaque nouvel aliment pour déterminer si votre bébé le tolère bien.
 - Donnez-lui divers aliments mous et texturés, y compris des purées, des textures grumeleuses et des aliments qui peuvent être mangés sans danger avec les doigts.
 - Ne lui donnez pas de miel avant l'âge d'un an à cause du risque d'infection par le botulisme.
- ❑ Ne retardez pas l'administration d'allergènes alimentaires courants. Si vous les retardez, vous n'empêcherez ni ne limiterez le risque d'allergies alimentaires. Cette recommandation inclut les noix, les arachides, le poisson, les œufs entiers, le sésame, le lait, le blé et le soja. Après avoir introduit ces aliments allergènes, administrez-les quelques fois par semaine.
- ❑ Pour prévenir l'étouffement, évitez les aliments petits, ronds, durs, lisses et collants jusqu'à l'âge de quatre ans.
- ❑ Évitez les liquides sucrés et les jus de fruits, car ils favorisent la carie, les problèmes de prise de poids et la diarrhée et peuvent remplacer les aliments sains.
- ❑ Au lit, ne lui donnez pas de biberon contenant autre chose que de l'eau.

Développement

- ❑ À l'âge de six mois, votre bébé devrait :
 - tourner la tête en direction des sons.
 - émettre des sons quand vous lui parlez.
 - faire des sons différents s'il est content ou mécontent.
 - rouler du dos au côté.
 - s'asseoir s'il est soutenu (p. ex., par un oreiller).
 - tendre la main vers un objet et l'attraper.
 - utiliser les deux mains autant l'une que l'autre.
- ❑ Jouez avec votre bébé. Chantez-lui des chansons et racontez-lui des histoires qui comprennent des gestes. Imiter ses sons et répondez-y. Aidez-le à explorer ses mains et ses pieds. Assoyez-le et donnez-lui des jouets. Lisez-lui des histoires.
- ❑ Signalez vos inquiétudes au sujet du développement de votre bébé (y compris sa vision et son ouïe) à son médecin ou à un autre professionnel de la santé.

Autres conseils

- ❑ Votre bébé commence peut-être à faire ses dents. En général, la première dent pousse sur la gencive inférieure vers l'âge de six mois, mais elle peut apparaître avant l'âge de trois mois ou après l'âge de 12 mois. Pour calmer votre bébé, ne lui donnez pas de 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 que vous aurez passée sous l'eau (s'il risque peu la carie) ou sur laquelle vous aurez déposé un grain de riz de dentifrice fluoré (si son risque est élevé).
- ❑ Si vous cherchez un milieu de garde, vérifiez s'il est accrédité, combien d'employés y travaillent et d'enfants le fréquentent, la formation du personnel, les protocoles de prévention des infections et des blessures et les protocoles en cas d'urgence.
- ❑ Les chaussures protègent les pieds de votre bébé, mais il n'en a pas besoin pour se développer. Marcher pieds nus favorise la préhension des orteils et la force musculaire.
- ❑ La fumée secondaire (cigarette, vapoteuse, cannabis) est néfaste pour votre enfant. Demandez à votre professionnel de la santé où vous pouvez obtenir de l'aide pour arrêter de fumer. Les produits de cannabis comestible doivent être gardés sous clé afin d'éviter les empoisonnements accidentels.