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 27 mai 2015

Relevé postnatal Rourke

Bilan du bébé en santé

Information sur votre bébé de

6 mois

Relevé postnatal

Rourke

Suivi probant de la santé des nourrissons et des enfants

6 mois

Alimentation et croissance

- Vous devez avoir introduit les aliments solides à l'âge de 6 mois. Votre bébé peut maintenant se tenir la tête, s'assoir 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 avaler 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, des œufs entiers, du poisson faible en mercure et des produits laitiers comme du yogourt et du fromage.
  - 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.
  - Ne reportez pas l'introduction des arachides, du poisson ou des œufs. Cette pratique ne prévient pas les allergies alimentaires et peut même les favoriser.
  - Le lait de vache homogénéisé peut devenir la principale source de lait entre l'âge de 9 et 12 mois.
  - Ne lui donnez pas de miel avant l'âge d'1 an à cause du risque de botulisme, une infection.
- Vous pouvez continuer d'allaiter votre bébé jusqu'à ce qu'il ait 2 ans ou même plus.
- Si vous ne pouvez pas allaiter, utilisez une préparation lactée enrichie de fer. À cet âge, boira probablement de 750 mL à 1 080 mL (25 onces à 36 onces) de préparation lactée par jour. Cette quantité peut diminuer à mesure que la consommation de solides augmente.
- 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.
- Au lit, ne lui donnez pas de biberon contenant autre chose que de l'eau.
- À l'âge de 6 mois, votre bébé a probablement doublé son poids de naissance.

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 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.
- Évitez de l'exposer aux pesticides, et consommez des aliments sans pesticides.
- Pour prévenir la noyade, ne laissez jamais votre bébé seul dans le bain. N'utilisez pas de siège ou d'anneau de bain.
- Pour prévenir l'étouffement, évitez les aliments petits, circulaires, durs, lisses et collants jusqu'à l'âge de 3 ans.
- Pour prévenir 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 lui appliquer un insectifuge contenant au maximum du DEET 10 % une fois par jour jusqu'à l'âge de 2 ans. Par la suite vous pouvez lui en mettre jusqu'à 3 fois par jour.
- 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-la dans sa couchette et prenez le temps de retrouver vos esprits avant de recommencer à essayer de le consoler.

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 40 ºC (104 ºF) 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 6 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'assoir s'il est soutenu (p. ex., par un oreiller).
  - tendre la main vers un objet et l'attraper.
- Jouez avec votre bébé. Chantez-lui des chansons et racontez-lui des histoires qui comprennent des gestes. Imitez ses sons et répondez-lui. Aidez votre bébé 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 à son médecin ou

Autres conseils

- 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 fluoré (si son risque de carie 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.