

Quoi de neuf ?

Le *Quoi de neuf?* présente les principaux changements apportés à l'édition 2025 du guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*.

Seuls les changements qui influencent le contenu du guide et sont d'intérêt pour les intervenants et intervenantes en périnatalité et petite enfance sont indiqués. Les reformulations ou les mises à jour d'usage (ex. : numéro de téléphone, nom d'organisme, de programme ou de service) ne sont pas signalées.

Une mise à jour de la section Bébé

L'édition 2025 offre une mise à jour d'une partie du chapitre **Le développement de l'enfant**. Tout ce qui concerne le tempérament de l'enfant, la relation parent-enfant et l'encadrement a été revu à la lumière des connaissances scientifiques actuelles. Les informations en lien avec le jeu, la lecture et l'usage des écrans ont également été mises à jour. La partie concernée du chapitre s'échelonne des pages 311 à 331.

L'importance de l'environnement

Cette année, l'environnement est à l'honneur! Non seulement les pages du guide *Mieux vivre* sont imprimées sur du papier composé de matériaux recyclés et provenant de forêts bien gérées mais, de plus, des ajouts liés aux préoccupations environnementales des parents ont été faits. Par exemple, une rubrique sur le transport collectif a été intégrée et des mentions ont été ajoutées, au fil des pages, concernant les choix (ex. : alimentaire, de consommation) qui sont favorables à la protection de l'environnement. Enfin, une rubrique entièrement dédiée à l'environnement a été incluse; **Faire attention à l'environnement en famille** mentionne quelques gestes que peuvent poser les parents pour contribuer à protéger l'environnement.

Vous avez des suggestions pour notre équipe ?

Votre position privilégiée auprès des parents et votre connaissance de leurs interrogations et de leurs besoins d'information sont précieuses pour nous. Ainsi, n'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions pour améliorer le guide *Mieux vivre*!

De plus, communiquez avec nous si vous avez des suggestions pour améliorer nos façons de vous informer des changements apportés aux nouvelles éditions du guide *Mieux vivre*!

Faites-nous parvenir vos commentaires à l'adresse courriel mieuxvivre@inspq.qc.ca.

L'équipe du Mieux vivre

Grossesse

Grossesse

Le quotidien pendant la grossesse

Changements physiques

Périnée et plancher pelvien [Page 43](#) ►

- Ajout d'une rubrique sur le périnée et le plancher pelvien pendant la grossesse, notamment les changements qui peuvent engendrer des fuites d'urine. Certaines habitudes de vie et exercices physiques peuvent diminuer les risques de fuites d'urine.

Changements émotionnels

Chez la femme enceinte [Page 50](#) ►

- Ajout de la ressource *Toi, moi, bébé* toimoibebe.ca.

Grossesse

L'alimentation pendant la grossesse

Au menu : variété, couleurs et saveurs

Légumineuses, noix et graines [Page 87](#) ►

- Ajout de la notion de choix écologique lorsqu'il est question d'alimentation végétale.

Prévention des infections d'origine alimentaire

- Ajout de la notion de « breuvage » à quelques endroits dans le texte afin de rendre explicite que ce ne sont pas que les aliments, mais également les breuvages, qui peuvent être source de contamination.

Cuisson et service [Page 107](#) ►

- Ajout de 2 puces :
 - Suivez les instructions de cuisson sur les emballages des produits surgelés (ex. : produits surgelés contenant de la viande, de la volaille et du poisson précuits).
 - Réchauffer les restes jusqu'à ce qu'ils atteignent une température interne de 74 °C (165 °F).

Conseils de prévention pour les femmes enceintes

Listériose et aliments [Page 111](#) ►

- Ajout d'information relative à la contamination croisée.

Choix plus sûrs et choix à éviter pour les femmes enceintes

- Dans la section Œufs et produits à base d'œufs, ajout de l'omelette « baveuse » ou œufs brouillés « baveux » parmi les choix à éviter pendant la grossesse [Page 114](#) ►

Accouchement

Accouchement

Les premiers jours

Séjour au lieu de naissance

Dépistage néonatal [Page 244](#) ►

- Ajout d'une sous-rubrique sur le dépistage de la surdité.

Le corps après l'accouchement

Périnée et plancher pelvien [Page 257](#) ►

- Bonification de la rubrique sur le périnée et le plancher pelvien, notamment pour aborder les fuites d'urine.

Baby blues

- Ajout de la ressource *Toi, moi, bébé* toimoibebe.ca [Page 261](#) ►

Bébé

Bébé

Le sommeil

Prévention de la tête plate [Page 299](#) ►

- Mise à jour et bonification de la rubrique.
- Ajout de plusieurs trucs et astuces pour aider à prévenir ou à réduire la tête plate.

Bébé

Le développement de l'enfant

Le chapitre sur le développement de l'enfant est en chantier. Pour la présente édition, la majorité des rubriques a été revue, à l'exception de [Les étapes de développement](#) et [L'apprentissage de la propreté](#). Les changements apportés visent à arrimer le contenu aux connaissances scientifiques actuelles.

Vous pouvez consulter la mise à jour du chapitre [Le développement de l'enfant](#) ici.

Faits saillants des modifications

- La rubrique [Le tempérament](#) a été placée au début de la section. La rubrique a été actualisée pour éviter la catégorisation des enfants en fonction de leur tempérament.
- Une rubrique sur la place importante de l'interaction avec le parent pour le développement de l'enfant a été créée. Elle s'intitule [La relation parent-enfant](#).
 - Elle regroupe l'attachement et la communication, deux des aspects fondamentaux de la relation parent-enfant.
 - Un encadré sur l'angoisse de séparation a été ajouté afin de répondre aux préoccupations des parents.
 - Les questions liées au développement du langage sont désormais abordées lorsqu'il est question de la communication.
- [L'encadrement](#) fait l'objet d'une rubrique plus longue, qui répond à plusieurs questions fréquentes des parents comme « Quoi faire quand il ne respecte pas les limites ? ».
 - Le contenu a été ajusté aux pratiques actuellement recommandées par les experts.
 - Un encadré sur la punition physique a été ajouté.
- La rubrique [Le jeu](#) met l'accent sur l'importance de l'interaction dans le jeu et sur l'exploration. Elle s'inspire d'enjeux énoncés dans le [document de principes de la Société canadienne de pédiatrie sur le jeu risqué](#).
- Une rubrique [Les livres](#) a été ajoutée pour mettre l'accent sur l'importance de faire découvrir les livres en bas âge, conformément aux derniers résultats de l'[Enquête québécoise sur le parcours préscolaire des enfants de maternelle](#).
- La rubrique [Les écrans](#) a été mise à jour sur la base du mémoire déposé par l'INSPQ à la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, [Mieux vivre avec les écrans – réflexions pour une régulation favorable à la santé publique](#) et du [document de principes de la Société canadienne de pédiatrie sur l'usage des écrans](#).

Alimentation

Alimentation

Nourrir notre bébé

Bébé boit-il assez

Gain ou prise de poids [Page 371](#) ►

- Rectification de l'information sur le gain de poids dans les premiers jours. La notion de gain de 30 grammes par jour a été retirée, notamment afin que les parents ne se mettent pas à peser inutilement leur enfant au quotidien.

« Lorsque votre bébé atteint de nouveau son poids de naissance, il devrait prendre du poids régulièrement. Cela est un bon indice qu'il boit assez. Si vous pensez que votre bébé ne boit pas assez ou que vous avez des inquiétudes au sujet de sa croissance, contactez l'infirmière du CLSC, votre sage-femme ou votre médecin de famille (voir [Suivi de la croissance](#), page 616). »

Alimentation

Le lait

Quel lait donner [Page 383](#) ►

- Mise à jour des statistiques liées à l'amorce de l'allaitement et l'allaitement à 6 mois ou plus basée sur le [Flash Surveillance : L'allaitement en quelques chiffres](#) du ministère de la Santé et des Services sociaux.

Les autres laits [Page 409](#) ►

- Réorganisation de la rubrique de manière à séparer clairement le lait de vache, le lait de chèvre et les boissons de soya.

Le lait de vache [Page 409](#) ►

- Simplification de la rubrique de manière à mettre de l'avant les conditions pour introduire le lait de vache, la façon d'introduire le lait de vache et le type de lait de vache à donner.
- Ajout d'un encadré cœur visant à encourager les parents à aller chercher du soutien s'ils rencontrent des difficultés avec l'allaitement ou avec les préparations commerciales pour nourrisson.

Alimentation

Nourrir bébé au sein

Les bases d'une tétée

S'installer pour la tétée [Page 422](#) ►

- Ajout d'exemples de positions d'allaitement, non illustrées par des photos dans les pages qui suivent (ex. : football, à califourchon).

Fréquence et durée des tétées

La tétée de réconfort [Page 436](#) ►

- Modification de l'ancienne rubrique sur la sucette (suce) de manière à mettre de l'avant l'information sur la tétée de réconfort.

Alimentation

L'eau

Appareils pour traiter l'eau [Page 517](#) ►

- Simplification et mise à jour de la rubrique sur les appareils pour traiter l'eau.

Alimentation

Les aliments

Les viandes et substituts

Les légumineuses et le tofu [Page 552](#) ►

- Ajout de la notion de choix écologique lorsqu'il est question des légumineuses et du tofu.

Santé

Santé

Bébé en santé

Choisir les couches

Couches lavables [Page 610](#) ►

- Ajout d'information concernant les subventions et accent sur le caractère écologique des couches lavables.
« Pour encourager les parents à faire ce choix écologique, certaines municipalités offrent une subvention pour l'achat de couches lavables. Informez-vous à votre municipalité. »

Vaccination

Où et quand faire vacciner votre enfant ? [Page 618](#) ►

- Ajout d'information concernant la prise de rendez-vous pour la vaccination sur Clic Santé.

Calendrier de vaccination recommandé [Page 619](#) ►

- Création d'un seul tableau regroupant les informations par rapport au calendrier de vaccination : âge de l'enfant, maladies visées par les vaccins ou traitement préventif et nom des vaccins ou du traitement préventif recommandés.
- Ajout du traitement préventif contre le Virus respiratoire syncytial (VRS).

Réactions possibles aux vaccins [Page 620](#) ►

- Réorganisation des paragraphes.

Santé

Problèmes de santé courants

Infections courantes de l'enfant

Prévenir les infections

- Ajout d'une sous-rubrique *Aérer votre maison* [Page 639](#) ►
« En ouvrant régulièrement les fenêtres ou les portes, vous faites circuler l'air. Cela permet de réduire la quantité de microbes présents dans la maison. Si vous avez un système de ventilation (ex. : échangeur d'air), maintenez-le allumé et assurez-vous que les filtres sont bien entretenus. »

Se faire vacciner [Page 638](#) ►

- Ajout d'information relative à la vaccination des adultes.
« Les adultes sont également encouragés à être vaccinés. Assurez-vous que votre vaccination est à jour. Les parents de bébés de moins de 6 mois devraient se faire vacciner contre la grippe. »

Santé

Bébé en sécurité

Se déplacer en sécurité

- La rubrique inclut désormais les possibilités de déplacement en transport collectif.

En transport collectif [Page 682](#) ►

- Ajout d'information concernant les déplacements sécuritaires en autobus, en train ou en métro.

Famille

Famille

Être parents

- Changement du titre du chapitre pour **Être parents**. L'ancien titre, Être parents ensemble, référait à la coparentalité. Le concept de coparentalité, de plus en plus utilisé dans l'espace public, est désormais explicitement utilisé.
- Ajout du titre **Coparentalité**.

Famille

Grandir en famille

- Le chapitre **Grandir en famille** est en chantier ! La pagination a été modifiée : le chapitre tient désormais entre les pages 750 et 777.
- L'introduction générale du chapitre a été réécrite de manière à considérer la pluralité des familles [Page 751](#) ►

Réaction de l'aîné [Page 752](#) ►

- Ajout d'information sur les façons de préparer l'aîné à l'arrivée d'un nouveau bébé.

Faire attention à l'environnement en famille [Page 771](#) ►

- Ajout d'une nouvelle rubrique sur l'environnement. Elle contient notamment quelques gestes concrets que les parents peuvent faire pour contribuer à protéger l'environnement en matière de transport, d'alimentation et d'articles de bébé.

Vessie et reins

Pendant la grossesse, le fonctionnement de la vessie est modifié. Les reins augmentent de volume et filtrent une plus grande quantité de liquide. Ces changements peuvent causer des envies d'uriner pressantes ou plus fréquentes. Plus tard dans la grossesse, l'utérus prend de l'expansion, avec le bébé qui grandit et exerce une pression sur la vessie. Cela augmente encore l'envie d'uriner.

Il est probable que vous ayez aussi envie d'uriner plus souvent la nuit. Pendant la journée, votre corps a tendance à accumuler de l'eau dans vos tissus. Lorsque vous vous couchez, ces réserves d'eau sont acheminées vers les reins, et vous avez – encore ! – envie d'uriner.

Périnée et plancher pelvien

Pendant la grossesse, les nombreux changements (ex. : changements hormonaux, prise de poids) ont des conséquences sur le périnée et le plancher pelvien. Cela peut augmenter les risques de fuites d'urine.

Réduire la consommation de caféine, être bien hydratée, faire de l'exercice physique et avoir une alimentation riche en fibres sont des habitudes de vie qui permettent de diminuer les risques de fuites d'urine.

Des exercices pour garder le plancher pelvien en forme permettent de diminuer les risques de fuites. De plus, certains étirements des muscles du plancher pelvien permettent de diminuer les risques de déchirures et les douleurs après l'accouchement. Parlez-en avec le professionnel qui suit votre grossesse.

Changements émotionnels

Chez la femme enceinte

En plus des nombreux changements physiques, être enceinte peut vous faire vivre des changements sur les plans émotionnel, psychologique ou social. Se préparer à la maternité et à l'arrivée d'un bébé peut aussi susciter de nombreuses questions et créer du stress chez certaines femmes. Prenez le temps qu'il vous faut pour vous adapter à ces nouvelles réalités (voir [Être maman](#), page 738).

L'ensemble des changements associés à la grossesse entraîne chez un grand nombre de femmes des émotions qui peuvent sembler contradictoires. Par exemple, vous pouvez ressentir tour à tour de la joie, de l'inquiétude, du déni, de l'excitation et même de la tristesse. L'important, c'est de reconnaître vos émotions et de ne pas lutter contre elles. Permettez-vous plutôt de les accueillir et de les vivre.

Parler de vos émotions avec vos proches pourrait vous faire du bien et vous aider à recevoir le soutien dont vous avez besoin.

Vous pouvez aussi discuter avec d'autres femmes enceintes ou des femmes qui l'ont été récemment. Cela peut vous permettre de voir que vous n'êtes pas seule à vivre certains bouleversements ou certaines émotions. Des lieux de rencontre pour les femmes enceintes sont présents dans plusieurs régions (voir [Activités prénatales](#), page 123).

Il est aussi possible que vous n'ayez pas les mêmes émotions ou préoccupations que les autres ; rappelez-vous que chaque femme est différente et que chaque grossesse est unique.

Pour s'adapter à ces changements, certaines femmes préfèrent faire des activités en solitaire, par exemple la méditation ou la marche. Essayez de trouver ce qui vous aide ou ce qui vous fait du bien.

Pendant la grossesse, il est important de trouver des manières de favoriser votre bien-être émotionnel. L'outil en ligne *Toi, moi, bébé* propose différentes stratégies pour vous aider à prendre soin de vous. Consultez le toimoibebe.ca.



La grossesse peut être une période riche en émotions. N'hésitez pas à parler de ce que vous ressentez avec des personnes de confiance. Si vous avez besoin de plus de soutien, parlez-en avec le professionnel qui suit votre grossesse.

Pendant leur grossesse, les femmes peuvent susciter davantage d'attention. Elles peuvent ainsi recevoir de nombreux commentaires de la part de leur entourage, parfois même d'inconnus. Ces commentaires peuvent porter sur le poids ou l'apparence, ou encore être des conseils de toutes sortes.

Certaines femmes sont à l'aise et apprécient cette attention. D'autres peuvent toutefois ressentir une pression et préférer éviter les commentaires. Si c'est votre cas, n'hésitez pas à signaler votre inconfort et à mettre vos limites. Vous pouvez toujours choisir de ne pas répondre aux questions et commentaires sur votre grossesse.

Les produits du soya comme les fèves de soya (edamames) et le tofu permettent d'ajouter de la variété à votre alimentation. Par exemple, le tofu s'intègre comme la viande et la volaille dans presque toutes les recettes.

Légumineuses, noix et graines

Les légumineuses, les noix et les graines sont des aliments nourrissants et intéressants pour leur goût et leur variété. D'origine végétale, ces aliments protéinés sont aussi riches en fibres.

Les légumineuses, comme les lentilles, les pois chiches et les haricots de toutes sortes, sont un choix écologique en plus d'être aussi des aliments économiques. Ils gagnent à être intégrés souvent à votre alimentation. Par exemple, on peut facilement les cuisiner en soupe, en salade ou en plat mijoté.



Les légumineuses, comme les lentilles, les pois chiches et les haricots, sont des aliments économiques et nourrissants.

- Ne faites pas décongeler les aliments à la température de la pièce. Mettez-les plutôt au réfrigérateur ou au four à micro-ondes, ou encore faites-les décongeler au four tout en les faisant cuire.
 - Les pièces trop grosses pour être dégelées au réfrigérateur (ex. : dinde) peuvent être dégelées en étant immergées dans de l'eau froide, dans leur emballage d'origine. Assurez-vous que l'eau reste froide en la changeant toutes les 30 minutes.
- Si vous décongelez des aliments au four à micro-ondes, faites-les cuire sans tarder après leur décongélation.
- Ne recongelez aucun aliment, à moins de l'avoir fait cuire après sa décongélation.
- Évitez que des aliments crus, comme la viande, la volaille et le poisson, touchent à des aliments cuits ou prêts-à-manger. Par exemple, ne mettez pas d'aliments prêts-à-manger en contact avec des assiettes ou des ustensiles ayant touché à de la viande crue.
- Suivez les instructions sur les étiquettes des aliments pour la préparation et la conservation de ceux-ci.

Cuisson et service

- Pour savoir si les aliments sont cuits de façon sécuritaire, vous pouvez utiliser un thermomètre numérique pour aliments et vérifier leur température interne. Le tableau de la page 108 présente les températures minimales sécuritaires pour détruire les microbes selon les catégories d'aliments.
- Les légumes surgelés doivent être cuits, même s'ils sont mangés froids. Refroidissez-les dans de l'eau froide, au besoin.
- Suivez les instructions de cuisson sur les emballages des produits surgelés (ex. : produits surgelés contenant de la viande, de la volaille et du poisson précuits).
- Servir les aliments bien chauds (à une température supérieure à 60 °C) ou bien froids (à une température de 4 °C ou moins).
- Réchauffer les restes jusqu'à ce qu'ils atteignent une température interne de 74 °C (165 °F).

Listériose et aliments

La bactérie qui cause la listériose est présente dans l'environnement et peut aussi se trouver dans les lieux où l'on transforme les aliments. Elle survit et peut se développer au froid, comme dans les réfrigérateurs de maison et les comptoirs réfrigérés des épiceries.

La bactérie peut contaminer certains aliments crus, mais aussi des aliments déjà cuits ou pasteurisés, par contamination croisée, c'est-à-dire en entrant en contact avec un aliment cru ou une surface contaminée. Les aliments et breuvages contaminés par la bactérie *Listeria monocytogenes* ont habituellement une apparence, une odeur et un goût normaux.

Pour détruire la bactérie qui cause la listériose, il faut cuire ou réchauffer les aliments à une température sécuritaire (voir [Température de cuisson sécuritaire](#), page 108).

Les aliments les plus susceptibles de transmettre la listériose sont des aliments peu acides, qui contiennent peu de sel et beaucoup d'eau et qui :

- n'ont pas été cuits ou n'ont pas subi de traitement industriel qui détruit la bactérie ;
- ou
- sont déjà cuits ou pasteurisés, mais :
 - ont un risque élevé d'être contaminés lors des manipulations ou de l'entreposage après la cuisson ou la pasteurisation,
 - sont prêts-à-manger et sont gardés longtemps au réfrigérateur,
 - seront mangés sans nouvelle cuisson.

Le tableau de la page 112 présente des [Choix plus sûrs et choix à éviter pour les femmes enceintes](#).

	Choix plus sûrs	Choix à éviter pendant la grossesse
Œufs et produits à base d'œufs	• Œufs bien cuits avec le blanc et le jaune fermes (ex. : en omelette, cuits durs, brouillés) • Vinaigrettes, mayonnaises et sauces à salade pasteurisées • Œufs et blancs d'œufs liquides pasteurisés pour les recettes à base d'œufs crus • Mets à base d'œufs cuits à une température interne sécuritaire, comme une quiche (voir page 109) • Lait de poule maison chauffé à 71 °C (160 °F)	• Œufs crus ou « coulants » (ex. : œufs miroir, mollets, pochés, omelette « baveuse » ou œufs brouillés « baveux ») • Recettes à base d'œufs crus ou insuffisamment cuits (ex. : mayonnaise ou vinaigrette César non pasteurisée, lait de poule maison, mousse dessert, pâtes à gâteau et à biscuits mangées crues, certaines sauces)
Légumes et fruits	• Jus de fruits pasteurisés • Jus de fruits non pasteurisés amenés à ébullition puis refroidis • Fruits et légumes frais bien lavés • Légumes surgelés cuits selon les instructions sur l'emballage • Germes cuits ou en conserve	• Jus de fruits non pasteurisés • Fruits et légumes frais non lavés • Légumes surgelés crus • Germes crus (ex. : de luzerne, de trèfle, de radis, haricot mungo et fèves germées)

Dépistage néonatal

Le dépistage néonatal a pour but de détecter des maladies rares et souvent non apparentes au moment de la naissance, mais qui ont des conséquences importantes sur la santé d'un enfant. Si un enfant est atteint de l'une de ces maladies, le traitement doit être commencé le plus tôt possible, avant que des symptômes apparaissent. Le dépistage précoce permet d'éviter ou d'atténuer des conséquences graves et permanentes.

Dépistage de la surdité

Après la naissance, un dépistage de la surdité pour votre bébé vous sera proposé. Un petit bouchon est inséré dans son oreille. Il est lié à un appareil qui émet des sons et enregistre la réponse de l'oreille. Cet examen est sans douleur pour votre enfant.

Pour plus d'information sur le dépistage de la surdité, consultez quebec.ca/depistage et cliquez sur « Dépistage de la surdité chez les nouveau-nés » ou téléphonez au 1 877 644-4545.

Dépistage sanguin

Dès les premiers jours de vie de votre bébé, on vous proposera qu'un dépistage sanguin soit fait. Pour cela, quelques gouttes de sang seront prises à son talon.

Dépistage urinaire

Le dépistage urinaire s'effectue à 21 jours de vie. Pendant votre séjour au lieu de naissance, on vous remettra le nécessaire pour recueillir une petite quantité d'urine de votre bébé, à la maison. Un dépliant d'information contenant la marche à suivre vous sera remis au même moment.

Urine

Après l'accouchement, uriner vous donnera peut-être une impression de brûlure. Si c'est le cas, n'hésitez pas à asperger votre vulve d'eau tiède pendant que vous urinez.

Pour de l'information au sujet des fuites d'urine, consultez la rubrique **Périnée et plancher pelvien** ci-dessous.

Périnée et plancher pelvien

Vu de l'extérieur, le **périnée** est la partie du corps située entre la vulve et l'anus (voir **Anatomie de la femme**, page 26). À l'intérieur, les muscles du périnée forment un « hamac » : le plancher pelvien. Ce « hamac » de muscles soutient les organes internes, dont l'utérus, la vessie et le rectum. Il contribue entre autres à empêcher les fuites d'urine ou de selles.

Pendant la grossesse et l'accouchement, le périnée s'adapte pour faciliter la naissance du bébé. Après la naissance du bébé, les muscles du plancher pelvien sont étirés. Il est aussi normal que l'aspect de la vulve change, par exemple que les lèvres soient plus écartées.

Après un accouchement vaginal, le périnée peut rester sensible quelque temps. Dans certains cas, il peut aussi être sensible après une césarienne.

Les muscles du plancher pelvien peuvent prendre de plusieurs semaines à plusieurs mois avant de retrouver un tonus adéquat. Des exercices des muscles du plancher pelvien ainsi que des muscles abdominaux profonds peuvent aider à retrouver un bon tonus. Il est recommandé de parler avec votre professionnel de la santé pour savoir à quel moment les entreprendre et comment les faire de la bonne façon.

Dans les premiers mois après l'accouchement, le tiers des femmes ont des fuites d'urine. C'est surtout le cas des femmes qui ont eu des déchirures du périnée ou un gros bébé.

Si vous avez des fuites d'urine, des douleurs lors des activités sexuelles ou d'autres inquiétudes, n'hésitez pas à en parler à votre professionnel de la santé. Au besoin, il pourra vous donner des conseils au sujet des ressources spécialisées en rééducation périnéale et pelvienne (ex. : physiothérapie, sexologie).

Les premiers jours

Accouchement

257

Pour vous sentir mieux durant cette période, vous pouvez :

- parler de ce que vous ressentez ;
- laisser couler les larmes sans trop chercher à les comprendre ou à les contrôler ;
- demander un peu plus d'aide et de soutien à vos proches ;
- vous permettre des pauses et des siestes pour vous reposer ;
- prendre soin de vous (voir **Prendre soin de soi**, page 740) ;
- pratiquer le peau à peau avec votre bébé ;
- échanger avec d'autres parents.

L'outil en ligne *Toi, moi, bébé* propose des stratégies pour favoriser votre bien-être. Consultez le toimoibebe.ca.

Si cette déprime passagère se poursuit plus de deux semaines ou si vous vous sentez de plus en plus triste ou irritable, il est possible que vous viviez une dépression.

En tout temps, vous pouvez contacter Info-Santé ou Info-Social en composant le 811 ou vous adresser à votre CLSC ou à un psychologue.



Marie-Claude Landry



Des changements hormonaux et la fatigue sont à l'origine du *baby blues*.

Les premiers jours

Accouchement

261

Prévention de la tête plate

Lorsque le bébé dort, il doit être sur le dos (voir [Dormir en sécurité](#), page 295). Mais s'il est toujours appuyé au même endroit sur sa tête, il peut finir par avoir la « tête plate ». C'est parce que les os de son crâne sont mous. Le terme médical pour nommer ce phénomène est « plagiocéphalie positionnelle ».

Il est donc important que votre bébé ne soit pas toujours en appui au même endroit sur la tête afin d'éviter de créer un aplatissement.

Un léger aplatissement pourrait s'améliorer de lui-même. Un aplatissement plus prononcé peut être permanent. La tête plate ne nuira pas à la croissance du cerveau.

En variant la position de votre bébé (ex. : assis dans sa petite chaise, dans vos bras, au sol sur le ventre et sur le dos, dans le porte-bébé [voir [Bébé en promenade](#), page 762]) tout au long de la journée, vous évitez que sa tête soit toujours en appui au même endroit.



Delphine Descamps



Votre bébé a besoin d'être sur le ventre, plusieurs fois par jour, tous les jours.

Le sommeil

Bébé

299

Le sommeil

Bébé

300



Jean-Claude Merdier



Plusieurs bébés aiment cette position. Elle est apaisante et leur permet de passer du temps sur le ventre.

Les bébés dirigent leur regard vers ce qui les intéresse (ex. : votre visage, la fenêtre). Lorsque vous changez la position de votre bébé, il risque de tourner la tête pour continuer à vous voir ou à voir l'objet qui l'intéresse. De cette façon, sa tête ne restera pas appuyée au même endroit.

Lorsqu'il est éveillé et sous supervision, il est important que bébé passe du temps sur le ventre. Dès les premiers jours de vie, allongez-le sur le ventre. Vous pouvez le déposer sur une surface plane, sur votre ventre ou sur votre bras. Commencez par quelques minutes, plusieurs fois par jour, tant qu'il se sent bien. Faites-le jusqu'à ce qu'il atteigne au moins 60 minutes au total dans sa journée.

Quelques astuces pour aider à prévenir ou à réduire la tête plate sont présentées dans l'encadré de la page suivante.

Si vous remarquez que votre enfant a la tête plate, qu'il tourne la tête d'un côté plus que de l'autre ou que vous avez des questions, parlez-en à votre professionnel de la santé.

Quelques astuces pour aider à prévenir ou à réduire la tête plate

- Assurez-vous que votre bébé est capable de tourner la tête de façon égale dans les deux directions.
- Alternez chaque jour l'orientation de votre bébé dans son lit (ex. : la tête au pied du lit un jour et à la tête du lit le lendemain).
- Déplacez régulièrement sa balançoire, son transat ou autre chaise afin de varier les directions dans lesquelles il regarde.
- Changez de côté chaque fois que vous lui donnez le biberon.
- Placez régulièrement votre bébé sur le ventre.
- Limitez le temps qu'il passe la tête appuyée sur une surface dure (ex. : sur un tapis d'éveil ou dans son siège d'auto).

Sommeil dans les premières semaines de vie

Le cycle d'éveil et de sommeil du bébé varie selon ses besoins et son tempérament. Certains s'éveillent presque seulement pour boire. D'autres ont de plus longues périodes d'éveil dès les premiers jours de vie. Les périodes d'éveil seront plus longues au fil du temps.

Comme chez l'adulte, le sommeil du nouveau-né passe par plusieurs cycles différents : somnolence (éveil léger), sommeil calme et sommeil agité. Durant la période de sommeil agité, il n'est pas rare que l'enfant fasse des mouvements de succion, qu'il grimace, pleure, sourit, sursaute, tremble, grogne, respire fort et bouge. C'est normal et il n'est pas utile de le réveiller pour le réconforter. Par contre, vous pourriez penser à le réveiller s'il a besoin d'être stimulé pour boire.

Le sommeil

Bébé

301

Gain ou prise de poids

Même s'il boit assez, le nouveau-né perd un peu de poids (de 5 à 10 % de son poids de naissance environ) au cours de ses premiers jours de vie. Il commence à en regagner vers la quatrième journée et retrouve son poids de naissance vers la deuxième semaine (entre 10 et 14 jours).

Lorsque votre bébé atteint de nouveau son poids de naissance, il devrait prendre du poids régulièrement. Cela est un bon indice qu'il boit assez. Si vous pensez que votre bébé ne boit pas assez ou que vous avez des inquiétudes au sujet de sa croissance, contactez l'infirmière du CLSC, votre sage-femme ou votre médecin de famille (voir [Suivi de la croissance](#), page 616).

Si vous pensez que votre bébé ne boit pas assez ou que vous êtes inquiets, contactez l'infirmière du CLSC, votre sage-femme ou votre médecin de famille.

Pour en savoir plus sur l'urine, les selles et la taille de votre bébé, lisez [Caractéristiques du nouveau-né](#), page 272.



Le nombre de pipis et de selles par jour est un bon indice pour savoir si votre bébé boit assez.

Signes que bébé boit assez

- Il prend du poids.
- Il boit bien et souvent (8 fois ou plus par 24 heures pour le bébé allaité et 6 fois ou plus par 24 heures pour le bébé nourri avec une préparation commerciale pour nourrissons).
- On le voit ou on l'entend avaler.
- Il semble satisfait après avoir bu.
- Ses urines et ses selles sont en quantité suffisante.
- Il s'éveille seul quand il a faim.

Signes que bébé ne boit pas assez

- Il est très somnolent, très difficile à réveiller pour boire.
- Ses urines sont jaune foncé ou peu abondantes.
- Vous voyez encore des taches orange (cristaux d'urate) dans ses urines après les 2 premiers jours.
- Ses selles contiennent encore du méconium (selles foncées et collantes) au 4^e ou au 5^e jour de vie.
- Il fait moins d'une selle par 24 heures entre les âges de 5 jours et 4 semaines.

Nourrir notre bébé

Alimentation

371

Pendant la première année, le lait prend une place importante au menu de votre bébé. C'est d'ailleurs la seule nourriture que vous lui offrez pendant ses premiers mois de vie. Vous trouverez dans ce chapitre toute l'information concernant le lait à donner à votre bébé, petit ou plus grand.

Quel lait donner ?

Les professionnels de la santé de partout dans le monde recommandent que les bébés soient nourris uniquement de lait maternel les six premiers mois de leur vie. Au Canada, la Société canadienne de pédiatrie, les Diététistes du Canada et Santé Canada appuient aussi cette recommandation. Ensuite, quand l'enfant mange, on conseille de poursuivre l'allaitement jusqu'à ce qu'il ait deux ans ou plus.

Au Québec, 9 mères sur 10 allaitent leur nouveau-né à la naissance, et environ 3 mères sur 10 continuent d'allaiter jusqu'à 6 mois ou plus. Vous pouvez décider d'allaiter quelques jours, quelques mois ou plus d'une année. Cette décision vous appartient.

Certaines femmes considèrent que l'allaitement ne convient pas à leur situation, même si elles en connaissent les bienfaits. D'autres ne vivent pas l'allaitement comme elles l'avaient imaginé ou souhaité et décident de donner à leur enfant des préparations commerciales pour nourrissons.

Le lait

Alimentation

383

Les autres laits

Le lait de vache

Le lait de vache ne doit pas être servi à un bébé de moins de 9 mois parce qu'il contient trop de protéines et de sels minéraux. Cela peut entraîner une surcharge de ses reins. Le lait de vache ne lui fournit pas les éléments nécessaires à son bon développement.



Le lait de vache ne convient pas aux besoins des bébés âgés de moins de 9 mois.

Avant l'âge de 9 mois, le lait de vache est souvent la cause d'**anémie** parce qu'il contient peu de fer et qu'il diminue la consommation d'autres aliments. Il peut aussi occasionner de petits saignements dans l'intestin, qui sont souvent invisibles à l'œil nu.



Si vous avez des problèmes avec l'allaitement ou avec les préparations commerciales pour nourrissons, communiquez avec votre CLSC pour connaître le soutien que vous pouvez obtenir.

Le lait de vache peut toutefois être utilisé dans des recettes qui seront données à votre bébé, comme des muffins ou des crêpes. Les autres produits laitiers comme le yogourt et le fromage peuvent aussi lui être servis s'il a commencé à manger des aliments riches en fer deux fois par jour (voir [Le lait et les produits laitiers](#), page 560).

Le lait

Alimentation

409

Conditions pour introduire le lait de vache

Votre enfant peut commencer à boire du lait de vache si :

- il a 9 mois ou plus ; et
- il a un menu varié, c'est-à-dire qu'il mange chaque jour des aliments riches en fer (ex. : viande, substituts de viande, céréales enrichies de fer) et des légumes et des fruits.

Sinon, attendez que votre enfant ait 12 mois pour lui donner du lait de vache. Si vous avez des inquiétudes concernant son alimentation, communiquez avec votre professionnel de la santé.

Comment introduire le lait de vache ?

Lorsque votre enfant atteint l'âge de 9 mois, vous pouvez introduire le lait de vache petit à petit. Par exemple, vous pouvez remplacer une partie du lait maternel ou de la préparation commerciale pour nourrissons par du lait de vache. Par la suite, augmentez graduellement la proportion de lait de vache dans chaque boire.

Vous pouvez servir jusqu'à 750 ml (25 oz) de lait de vache par jour à votre enfant. Une plus grande quantité pourrait réduire son appétit pour les autres aliments, dont les aliments riches en fer.

Quel lait donner ?

Si vous donnez du lait de vache à votre enfant, choisissez du lait de vache pasteurisé contenant 3,25 % de matières grasses. Cela peut-être :

- du lait homogénéisé ordinaire, enrichi de vitamine D ;

ou

- du lait évaporé non sucré en conserve, enrichi de vitamines C et D, que vous diluerez avec une égale quantité d'eau.

Il ne faut jamais donner de lait concentré sucré à votre enfant.

Du lait avec des matières grasses

Les jeunes enfants ont besoin de gras pour assurer leur croissance et le développement de leur cerveau. Il est préférable de ne pas leur donner de lait à 2 % de matières grasses avant l'âge de 2 ans. Ne servez pas de lait à 1 % de matières grasses ou de lait écrémé à votre enfant.

Pendant toute la petite enfance, jusqu'à l'âge scolaire, vous pouvez continuer à donner du lait entier, à 3,25 % de matières grasses, à votre enfant.



Ne servez pas de lait à 2 % de matières grasses ni de lait écrémé à votre jeune enfant.

Du lait pasteurisé

La pasteurisation du lait animal est essentielle. D'ailleurs, au Canada, la vente au détail du lait non pasteurisé est interdite. Plusieurs maladies ont été transmises par du lait cru, ou du lait non pasteurisé (ex. : salmonellose, poliomyélite).

La pasteurisation industrielle consiste à chauffer le lait très rapidement à de très hautes températures, puis à le refroidir tout aussi rapidement. Les micro-organismes dangereux sont détruits. Le lait pasteurisé vendu dans les épiceries est aussi nutritif que le lait cru et ne présente pas de risques pour la santé de votre enfant.

Il est déconseillé de tenter de faire une pasteurisation maison.



Ne donnez pas de lait cru (lait non pasteurisé) à votre enfant, même si ce lait provient d'un troupeau en parfaite santé.

Le lait de chèvre pasteurisé

Pour le bébé de moins de 9 mois, le lait de chèvre présente les mêmes inconvénients que le lait de vache : il ne lui fournit pas les éléments nécessaires à son bon développement et il peut causer une carence en fer. Vous pouvez commencer à en donner à votre enfant quand il atteint l'âge de 9 à 12 mois. Achetez le lait de chèvre pasteurisé à 3,25 % de matières grasses et choisissez celui qui est enrichi d'acide folique et de vitamine D.

Certaines personnes recommandent le lait de chèvre pour prévenir ou traiter l'allergie aux protéines du lait de vache. Malheureusement, le lait de chèvre provoque souvent les mêmes réactions que le lait de vache. Plusieurs enfants allergiques au lait de vache sont aussi allergiques au lait de chèvre.

S'installer pour la tétée

Prenez le temps de bien vous installer avec tout ce dont vous pourriez avoir besoin pendant la tétée (ex. : verre d'eau, collation).

Pour que la tétée soit agréable et sans douleur, il est essentiel de trouver une position d'allaitement qui est confortable pour vous et votre bébé.

Si vous êtes assise, appuyez votre dos et gardez la colonne et les épaules bien alignées. Vos coudes sont appuyés près de votre corps. Vous pouvez mettre un ou des coussins pour les soutenir. Vos pieds sont à plat au sol ou sur un petit tabouret.

Le corps de votre bébé est tourné vers vous et collé sur le vôtre. Sa tête est alignée avec son corps. Ses mains sont de chaque côté du sein.

Placez votre bébé pour que son menton touche votre sein et que votre mamelon soit déposé sur sa lèvre du haut ; cela l'amènera à ouvrir la bouche. Ainsi, sa tête sera légèrement inclinée vers l'arrière et son nez sera dégagé du sein.

Il existe plusieurs positions pour allaiter. En voici quelques-unes fréquemment utilisées par les mères. Notez qu'il y a en a d'autres possibles (ex. : football, à califourchon). Vous n'avez pas à maîtriser toutes les positions : bien souvent, une ou deux suffisent.

Position inclinée vers l'arrière

Dans cette position, vous êtes suffisamment inclinée pour que votre bébé déposé à plat ventre sur vous ne glisse pas.

La position inclinée vers l'arrière peut aider votre bébé à mieux prendre le sein, à diminuer le débit du lait s'il coule vite, et à offrir plus de confort à la mère et au bébé.

Position de la madone

Dans cette position, vous êtes assise. Votre bébé est placé sur le côté, son corps tourné vers vous. Vous utilisez le bras du même côté que le sein qui nourrit pour soutenir le corps et la tête de votre bébé (ex. : si vous allaitez du sein gauche, vous soutenez votre bébé de votre bras gauche).

Cette position vous permet d'allaiter partout.

Tétées de réconfort

L'allaitement n'est pas uniquement un moyen de nourrir votre bébé, il peut aussi servir à le réconforter. Cette pratique ne crée pas de mauvaises habitudes. Dans plusieurs cultures, la tétée est utilisée autant pour calmer bébé que pour le nourrir.

En plus des tétées de réconfort, vous pouvez faire du peau à peau avec votre bébé, le bercer ou le promener dans vos bras pour l'apaiser.

Certains parents donnent également la sucette (suce) à leur enfant pour le réconforter.



La Société canadienne de pédiatrie fait les recommandations suivantes au sujet de la sucette (suce) :

- « Il est préférable de ne pas commencer à utiliser une suce tant que l'allaitement n'est pas bien établi. Parlez avec votre médecin ou votre spécialiste de l'allaitement si vous pensez que votre bébé a besoin d'en utiliser une si tôt. Il y a une exception : les bébés prématurés ou malades qui sont hospitalisés peuvent profiter d'une suce pour se réconforter. »
- « Vérifiez toujours si votre bébé a faim, s'il est fatigué ou s'il s'ennuie avant de lui donner sa suce. Essayez d'abord de régler ces problèmes. »

Appareils pour traiter l'eau

Certaines personnes utilisent des appareils domestiques de traitement de l'eau pour la rendre potable ou pour en améliorer la qualité esthétique (goût, odeur, couleur). Ces appareils doivent être certifiés. Ces appareils doivent aussi être utilisés et entretenus selon les recommandations du fabricant. Il est préférable de ne pas donner d'eau traitée avec ces appareils à un bébé de moins de 6 mois.

Malgré leur efficacité, voici des enjeux connus au sujet de certains de ces appareils :

- Les adoucisseurs augmentent la quantité de **sodium** (sel) dans l'eau.
- Les filtres au charbon (avec ou sans argent) peuvent augmenter la quantité de certaines bactéries s'ils ne sont pas utilisés, entretenus ou remplacés selon les recommandations du fabricant.
- Certains de ces appareils peuvent être difficiles à nettoyer.

Si vous utilisez un de ces appareils pour votre famille, en plus de bien le nettoyer, il faut penser à changer le filtre ou la membrane régulièrement en suivant les instructions du fabricant.

En cas de problèmes

Il arrive que l'eau change de couleur, d'odeur ou de goût. Vous avez des doutes au sujet de sa qualité ?

- Si le problème concerne l'eau d'un aqueduc, adressez-vous à la municipalité ou à l'exploitant du réseau d'aqueduc.
- S'il s'agit d'un puits privé, contactez votre municipalité, un spécialiste des puits de votre région ou un laboratoire accrédité par le ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs, au 1 800 561-1616 ou au ceaeq.gouv.qc.ca/accreditation/PALA/Ila03.htm.

En dernier recours, vous pouvez consulter le bureau régional du ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs ou la direction de santé publique de votre région.

Les légumineuses et le tofu

Les légumineuses et le tofu sont nutritifs. Ils fournissent des protéines végétales et du fer. Les légumineuses sont aussi riches en fibres. Ces aliments sont un choix à la fois écologique et économique.

Les sortes de légumineuses sont nombreuses : lentilles, pois chiches, haricots rouges, noirs, blancs, etc. Proposez-les en purée, écrasées à la fourchette, en potage ou incorporées dans des recettes.

Choisissez de préférence le tofu non soyeux (ferme, mi-ferme ou extra-ferme). Le tofu soyeux contient plus d'eau et donc moins de protéines et de fer.

Le tofu peut facilement être écrasé à la fourchette, émietté et mélangé aux légumes ou encore cuit et servi en bâtonnets.

Les œufs

Les œufs sont nutritifs, pratiques et économiques.

Servez l'œuf cuit dur, poché, brouillé ou en omelette. Assurez-vous qu'il est bien cuit, jamais cru ou coulant.



Vous avez des inquiétudes par rapport aux allergies ? Vous pouvez lire [Un mot sur les allergies alimentaires](#), page 524.

Choisir les couches

Jusqu'à ce que votre enfant soit propre, les couches feront partie de sa garde-robe. Couches jetables ou lavables ? C'est une question de choix : optez pour les couches qui conviennent le mieux à vos valeurs, à vos besoins, à votre budget, aux situations ainsi qu'à la peau de votre bébé.

Couches jetables

Il existe plusieurs marques, tailles et modèles (ex. : de jour, de nuit).

Les couches jetables contiennent des cristaux. Ces cristaux transforment sans danger l'urine en gel et la séparent des selles. Cela élimine le mélange urine-selles, qui est irritant pour la peau de bébé.

Certaines couches jetables sont parfumées et peuvent irriter la peau du bébé.

Couches lavables

Il existe une grande variété de couches lavables faciles à utiliser, à entretenir et s'ajustant bien.

Certaines marques de couches lavables offrent même un modèle de nuit, plus absorbant, ou un second coussinet absorbant à insérer dans la couche.

Afin de garder les couches en bonne condition, il est important de bien suivre les conseils du fabricant (ex. : certains recommandent de les faire tremper avant le lavage).

Plusieurs organismes ou boutiques spécialisés peuvent répondre à vos questions.

Pour encourager les parents à faire ce choix écologique, certaines municipalités offrent une subvention pour l'achat de couches lavables. Informez-vous auprès de votre municipalité.

En plus d'être efficaces, les vaccins sont très sécuritaires. Si vous avez des questions concernant la vaccination, n'hésitez pas à en parler avec un professionnel de la santé ou à consulter le site Web suivant : [Quebec.ca/vaccination](https://quebec.ca/vaccination).

Où et quand faire vacciner votre enfant ?

Vous pouvez faire vacciner votre enfant gratuitement. Selon votre région, vous pouvez prendre un rendez-vous sur Clic Santé ou avec votre CLSC.

Vous offrez la meilleure protection à votre enfant en le faisant vacciner dès qu'il a atteint l'âge recommandé au calendrier de vaccination. Le calendrier s'applique également à l'enfant prématuré.

Calendrier de vaccination recommandé

Le tableau de la page suivante présente le calendrier de vaccination recommandé chez les enfants jusqu'à 2 ans. Pour plus d'information, consultez aussi la section « Calendrier de vaccination recommandé » sur le site Web suivant : [Quebec.ca/vaccination](https://quebec.ca/vaccination).



Pour quelques conseils et astuces, consultez la section « Diminuer la douleur et l'anxiété liées à la vaccination chez les enfants, » sur le site Web suivant : [Quebec.ca/vaccination](https://quebec.ca/vaccination).

Calendrier de vaccination recommandé pour les enfants jusqu'à 2 ans

Âge de l'enfant	Vaccins ou traitements préventifs
Naissance (à l'automne et à l'hiver)	• Virus respiratoire syncytial
2 mois	• Diphtérie-coqueluche-tétanos-hépatite B- poliomyélite-infections à Hib [DCaT-HB-VPI-Hib] • Pneumocoque • Rotavirus (par voie orale)
4 mois*	• Diphtérie-coqueluche-tétanos-hépatite B-poliomyélite-infections à Hib [DCaT-HB-VPI-Hib] • Pneumocoque • Rotavirus (par voie orale)
12 mois**	• Diphtérie-coqueluche-tétanos-poliomyélite-infections à Hib [DCaT- VPI-Hib] • Pneumocoque • Rougeole-rubéole-oreillons-varicelle [RRO-Var]
18 mois	• Rougeole-rubéole-oreillons-varicelle [RRO-Var] • Hépatite A-hépatite B [HAHB] • Méningocoque C

* Il peut être recommandé pour certains enfants de recevoir d'autres doses de vaccin à l'âge de 6 mois.

** Il est conseillé d'administrer ces 3 vaccins le jour du 1^{er} anniversaire ou le plus tôt possible après ce jour.

Lors d'une même visite, plusieurs vaccins, visant plusieurs maladies, peuvent être donnés. Donner tous ces vaccins en une seule visite est recommandé, car cela protégera plus rapidement votre enfant contre les infections. Cette méthode ne rendra pas les effets indésirables des vaccins plus fréquents ni plus graves. De plus, elle permettra de diminuer le nombre de rendez-vous de vaccination.

Votre enfant devra recevoir plusieurs doses de certains vaccins : il pourra ainsi fabriquer des **anticorps** en quantité suffisante pour combattre la maladie.



Suivre le calendrier de vaccination recommandé assure la meilleure protection au moment où l'enfant en a le plus besoin.

Réactions possibles aux vaccins

Les réactions allergiques graves aux vaccins sont très rares. Si une telle réaction devait survenir, elle débiterait dans les minutes qui suivent la vaccination. C'est pourquoi il est recommandé de rester sur place 15 minutes après que l'enfant a reçu le vaccin. Si l'enfant a une réaction, le professionnel qui le vaccine pourra la traiter tout de suite.

Les vaccins sont très sécuritaires. La plupart du temps, ils ne causent aucune réaction indésirable. Quelquefois, ils peuvent entraîner des réactions passagères et sans gravité, comme une fièvre légère, de la rougeur et de l'inconfort à l'endroit du corps où a été faite l'injection.

Pour diminuer la rougeur et l'inconfort, appliquez une compresse d'eau froide. Une petite bosse peut apparaître : elle est sans danger et disparaîtra en quelques semaines.

Si votre enfant semble se sentir mal ou fait de la fièvre après avoir reçu un vaccin, suivez les conseils que vous avez reçus lors de la vaccination. Dans le cas du vaccin contre la rougeole, rubéole, oreillons et la varicelle [RRO-Var], la fièvre peut apparaître de 5 à 12 jours après la vaccination.

Si votre enfant pleure de façon anormale ou qu'il vous inquiète, consultez un professionnel de la santé ou Info-Santé (811).

Les vaccins actuels sont très bien tolérés. Il n'est pas recommandé de donner une dose d'acétaminophène ou d'ibuprofène avant l'injection.

Contre-indications

Peu de raisons empêchent un enfant de recevoir un vaccin. Un rhume, une otite, un nez qui coule ou la prise d'antibiotiques ne sont pas des raisons pour retarder la vaccination.

Si votre enfant est malade au point d'être fiévreux ou irritable, ou encore de pleurer anormalement, discutez-en avec le professionnel de la santé.

Carnet de vaccination

Ce document important permet de suivre la vaccination de votre enfant. Il faut l'apporter lorsque celui-ci reçoit un vaccin. La dose et la date y sont inscrites par le professionnel qui le vaccine.

Il est aussi utile d'avoir le carnet en main au cours des visites de santé. On peut y noter les mesures de croissance (poids, taille) et d'autres renseignements liés à la vaccination et à la santé de votre enfant.

Conservez le carnet de vaccination avec soin : il sera utile à votre enfant toute sa vie.



Apportez le carnet de vaccination à chaque visite de santé, que ce soit pour une vaccination ou non. Certains parents aiment l'avoir toujours à portée de la main, par exemple dans le sac à couches.

Prévenir les infections

Il existe plusieurs façons de réduire la transmission des infections.

Se laver les mains

La plupart du temps, les microbes sont transmis par les mains. Bien laver ses mains et celles de son enfant permet de réduire la transmission des infections (voir [Comment faire un bon lavage des mains](#), page 640).

Se faire vacciner

La vaccination est une des mesures les plus efficaces pour protéger les enfants de plusieurs maladies graves. Il est conseillé de faire vacciner votre enfant selon le calendrier régulier de vaccination (voir [Vaccination](#), page 617).

Les adultes sont également encouragés à être vaccinés. Assurez-vous que votre vaccination est à jour. Les parents de bébés de moins de 6 mois devraient se faire vacciner contre la grippe.

Éternuer dans son coude ou dans un mouchoir

Quand vous toussiez ou éternuez, faites-le autant que possible dans un papier-mouchoir ou dans le pli de votre coude, et non dans vos mains. Apprenez à votre enfant à faire de même. Jetez le papier-mouchoir tout de suite après usage et lavez les mains de votre enfant et les vôtres.

Nettoyer les objets et les surfaces

Nettoyez bien les jouets et les autres objets (ex. : verres ou ustensiles) utilisés régulièrement, en particulier ceux que votre enfant met dans sa bouche.

Éviter les contacts avec la salive

Ne partagez pas de brosse à dents ou d'ustensile avec d'autres personnes ni même avec votre enfant. Ne nettoyez pas la sucette de votre bébé en la mettant dans votre bouche. De plus, évitez d'embrasser votre enfant sur la bouche.

Éviter les contacts avec les personnes malades

Évitez autant que possible que les jeunes enfants, et tout spécialement les bébés de moins de 3 mois, soient en contact direct et prolongé avec les personnes qui ont des symptômes de [maladies contagieuses](#) (ex. : fièvre, toux, congestion nasale, mal de gorge, éruption cutanée).

Si votre enfant souffre d'une maladie contagieuse, fait de la fièvre, a la diarrhée, a un rhume ou tousse beaucoup, il est préférable qu'il reste à la maison. Si vous devez sortir ou recevoir, c'est une bonne idée d'avertir vos visiteurs et les personnes que vous voulez visiter que votre enfant est malade.

Si vous êtes enceinte, consultez [Contact avec des personnes qui ont des maladies contagieuses](#), page 133.

Porter un masque (couvre-visage)

Pour réduire la transmission des infections, vous pouvez porter un masque lorsque vous avez des symptômes de maladies contagieuses (ex. : fièvre, toux, mal de gorge, nez qui coule), particulièrement lorsque vous devez être en contact avec des personnes vulnérables.



Le port du masque (couvre-visage) n'est pas recommandé chez les enfants de moins de 2 ans.

Aérer votre maison

En ouvrant régulièrement les fenêtres ou les portes, vous faites circuler l'air. Cela permet de réduire la quantité de microbes présents dans la maison. Si vous avez un système de ventilation (ex. : échangeur d'air), maintenez-le allumé et assurez-vous que les filtres sont bien entretenus.

Mesures en services de garde

Les services de garde ont habituellement des politiques claires quant aux conditions d'exclusion des enfants en cas de maladies. Prenez connaissance de ces règlements pour contribuer à la santé de tous (des autres enfants, du personnel et des autres parents).

Si votre enfant est malade, parlez à l'éducatrice des symptômes de votre enfant et demandez-lui s'il peut fréquenter la garderie ce jour-là.

Votre enfant malade n'a peut-être pas toute l'énergie nécessaire pour poursuivre ses activités habituelles. Au besoin, gardez-le à la maison.



Nadine Dubé



Certains transports ont même des espaces réservés pour les poussettes.

En transport collectif

Que ce soit en autobus, en train ou en métro il est possible de se déplacer en transport collectif avec un bébé ou un jeune enfant. Certains transports ont même des espaces réservés pour les poussettes.

Le transport collectif est également un choix écologique et économique. Dans la plupart des municipalités, les enfants accompagnés d'un adulte peuvent bénéficier du transport collectif gratuitement.

Informez-vous auprès de la compagnie de transport ou de votre municipalité pour plus d'information.

Vous pouvez aussi consulter **Bébé en promenade**, page 762, pour en connaître davantage sur les transports actifs comme la bicyclette ou la marche avec porte-bébé ou poussette.

Au Canada, on recense une multitude de types de familles avec enfants, qu'ils soient biologiques ou adoptés : des familles composées de deux parents hétérosexuels, homosexuels, transgenres ou non binares, des familles monoparentales et des familles recomposées. Et il en existe bien d'autres ! Il y a autant de modèles de famille que de familles.

Une même famille peut également se transformer dans le temps, en fonction des événements. L'arrivée d'un enfant est un exemple de transformation. Les changements nécessiteront de l'adaptation.

Si vous avez besoin de soutien, communiquez avec votre CLSC ou avec les ressources communautaires de votre région.



Josua Gaumond Lacerte



Il y a autant de modèles de famille que de familles. Chaque famille est unique.



Mélodie Viana



Veillez à ce que parents et amis accordent autant d'intérêt à l'aîné qu'au nouveau bébé. Une petite attention spéciale le rendra heureux.

Réaction de l'aîné

À tout âge, un enfant peut éprouver de l'inquiétude et de la jalousie à l'arrivée d'un bébé dans la famille. C'est une réaction normale. Vous pouvez l'aider à se préparer à son nouveau rôle et le rassurer sur la place qu'il occupera toujours dans votre cœur.

Vous pouvez lui parler du bébé plusieurs mois à l'avance. Lui lire des histoires sur le sujet ou regarder des photos de lui lorsqu'il est né sont de bons moyens pour le familiariser avec la nouvelle réalité familiale.

Vous pouvez également lui expliquer que les petits bébés dorment beaucoup et pleurent de temps en temps, et qu'il ne pourra pas tout de suite jouer avec lui. Prévenez-le également de votre absence lors de l'accouchement et dites-lui qui s'occupera de lui à ce moment-là.

Néanmoins, même s'il est bien préparé, votre aîné peut changer son comportement autour de l'arrivée du bébé. Il est possible qu'il retourne à des étapes de développement qu'il avait déjà franchies (ex. : il recommence à mouiller son lit, il suce son pouce, il demande le sein). Ce sont des réactions normales. Ne le réprimandez pas et continuez à lui manifester de la tendresse.

Votre enfant peut avoir besoin de temps pour s'attacher au bébé. Il est important de ne pas le brusquer et de rester à l'écoute de ses sentiments. S'il en a envie, vous pouvez le faire participer à de petites tâches. Il se sentira valorisé. Vous pouvez lui dire que ce que vous faites pour le bébé, vous l'avez fait pour lui aussi lorsqu'il était tout petit. S'il l'apprécie, bercez-le et chantez avec lui. Dites-lui que vous l'aimez autant qu'avant.

Grands-parents

Devenir grands-parents, c'est l'immense privilège de redécouvrir les plaisirs uniques des premiers moments de vie d'un enfant. Mieux encore, c'est assister à la naissance d'une famille. La place qu'occuperont grand-maman et grand-papa au sein de cette famille dépend de plusieurs facteurs : la proximité, le travail, la relation avec les nouveaux parents et la volonté de s'engager.

La grossesse offre une belle occasion pour discuter du nouveau rôle que peuvent jouer les grands-parents. Souhaite-t-on qu'ils soient présents au cours des premiers jours de bébé ? De quelle façon s'impliqueront-ils dans son éducation ? Comment peuvent-ils mieux aider les nouveaux parents ?

Faire attention à l'environnement en famille

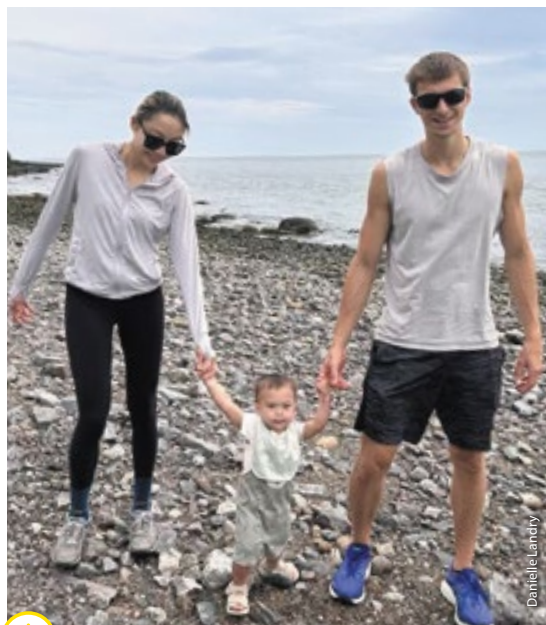
Avoir un enfant et faire des choix écologiques peut sembler compliqué. Pourtant, par de petits gestes quotidiens, les parents peuvent contribuer à protéger l'environnement.



Si l'environnement est important pour vous, la parentalité peut être un moment pour réaffirmer vos valeurs. Toutefois, pas besoin de vous mettre de la pression. Faites ce que vous pouvez et ce qui est important pour vous.

Transport actif et collectif

Si c'est possible, vous pouvez vous déplacer en transport actif comme la marche ou la bicyclette (voir [Bébé en promenade](#), page 762). En plus d'être écologique, ce type de déplacement peut augmenter votre bien-être physique et mental.



C'est par des petits gestes quotidiens que les parents peuvent contribuer à protéger l'environnement.

Grandir en famille

Famille

771

Grandir en famille

Famille

772

Vous pouvez également utiliser le transport collectif (ex. : autobus, train, métro) ou choisir le covoiturage. Pour plus d'information, consultez la rubrique [Se déplacer en sécurité](#), page 673.

Alimentation

À table, vous pouvez privilégier les aliments de saison et locaux ainsi que les aliments protéinés d'origine végétale comme les légumineuses et le tofu (voir [Aliments protéinés](#), page 85 et [Les légumineuses et le tofu](#), page 552). Ces choix permettent de limiter les polluants liés au transport et à la production de viande.

Le suremballage des portions individuelles peut également être évité par l'achat de formats ordinaires. On peut ensuite mettre leur contenu dans des pochettes réutilisables ou de petits contenants (ex. : yogourt, compote).

Articles pour bébés

Il est possible de se procurer différents articles tout en faisant attention à l'environnement.

Se procurer des articles vraiment utiles – Même s'il existe un nombre impressionnant de produits pour bébés sur le marché, très peu sont vraiment essentiels.

Opter pour des articles usagés – Comme bébé grandit rapidement, la plupart des articles qui lui sont destinés ne servent que pendant une courte période.

Vous pouvez utiliser des articles pour bébés usagés (ex. : poussette, lit de bébé, chaise haute). Il est toutefois important de s'assurer qu'ils sont en bon état et qu'ils respectent les normes de sécurité en vigueur (voir [Aménager un environnement sécuritaire](#), page 683). Si vous pensez vous procurer un siège d'auto usagé, consultez la rubrique [Siège usagé](#), page 681.

De plus, lorsque vous n'aurez plus besoin de vos articles de bébé, vous pourrez à votre tour les redonner à d'autres parents ou à des organismes s'ils sont en bon état.

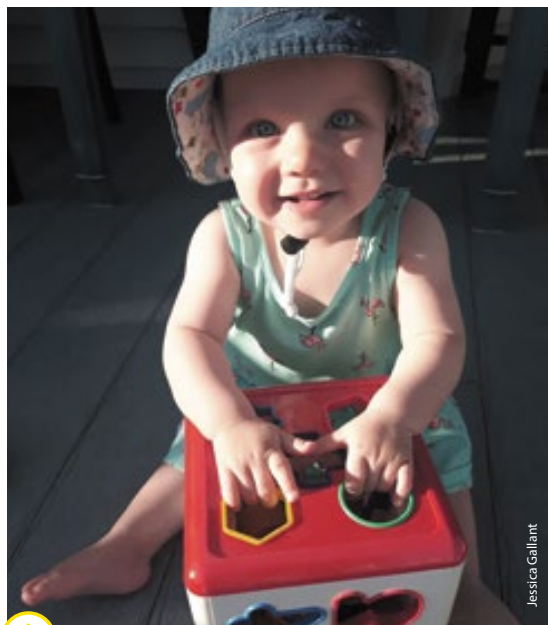
Emprunter des jouets et des livres et en faire la rotation

– Plutôt que d'acheter toujours de nouveaux jouets ou de nouveaux livres, il est possible d'aller à la joujouthèque et à la bibliothèque quand il y en a près de chez vous. Vous pouvez aussi échanger livres et jouets avec d'autres familles.

Vous pouvez présenter seulement quelques jouets et livres à la fois à votre enfant, et ranger les autres. Ils lui paraîtront nouveaux lorsque vous les ressortirez de leur cachette !

Préférer les articles qui évoluent avec l'enfant – Certains articles pour enfants peuvent être évolutifs, en ce sens qu'ils conviennent aux besoins de votre enfant au fur et à mesure qu'il grandit. C'est le cas de certains sièges d'auto, chaises hautes et vêtements, par exemple. Parfois, ces articles sont un peu plus chers, mais comme ils n'ont pas besoin d'être remplacés souvent, ils finissent par être plus rentables et écologiques.

Favoriser les articles lavables et réutilisables – Vous pouvez également privilégier les articles lavables et réutilisables (ex. : compresses d'allaitement, couches, débarbouillettes) plutôt que les produits à usage unique qui doivent être jetés. Plusieurs municipalités offrent des subventions à l'achat d'articles lavables.



Jessica Gallant



Il est possible d'emprunter des jeux et des jouets dans la plupart des bibliothèques.

Grandir en famille

Famille

773