

Quoi de neuf ?

Le *Quoi de neuf?* fait un survol des principaux changements apportés à l'édition 2022 du guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*. Vous pouvez facilement accéder aux nouveaux contenus à l'aide des **hyperliens** ►.

Seuls les changements qui influencent le contenu du guide sont mentionnés dans le *Quoi de neuf?* Les reformulations qui visent à faciliter la compréhension ou les mises à jour d'usage (ex. : numéro de téléphone) ne sont pas signalées.

Le guide *Mieux vivre* en contexte de COVID-19

Les ajouts et les modifications apportés à l'édition 2021 en raison de la pandémie de COVID-19 ont été conservés ou bonifiés dans l'édition 2022. Comme les connaissances sur la COVID-19 continuent d'évoluer, l'encadré ajouté au verso de la couverture en 2021 est maintenu pour l'édition 2022. Cet encadré stipule qu'advenant un changement important des connaissances en lien avec la COVID-19 et la grossesse ou les enfants de 0 à 2 ans, les informations seront communiquées sur le site Web du guide, à l'adresse : inspq.qc.ca/mieux-vivre.

COVID-19

Les connaissances sur la COVID-19 évoluent rapidement. Si un changement important concernant les femmes enceintes ou les enfants de 0 à 2 ans survient, il sera communiqué sur le site Web du guide à l'adresse : inspq.qc.ca/mieux-vivre.

La pagination reste inchangée

Bien que certains contenus aient été révisés, la mise à jour de 2022 s'inscrit dans la continuité de l'édition 2021. Toutes les sections et chapitres, ainsi que la majorité des rubriques, se retrouvent donc à l'intérieur des mêmes intervalles de pages. Trois rubriques font exception : **Nourrir bébé au sein, un geste qui s'apprend**, **Fièvre** et **Étouffement**. Les changements de pagination pour ces rubriques sont notés dans le document.

Les pages modifiées sont regroupées à la fin de ce document

À la fin de ce document, vous trouverez les 69 pages auxquelles nous avons apporté des modifications de contenu, prêtes pour l'impression. Il sera donc plus facile pour vous de les imprimer et de remplacer les pages désuètes de votre guide par les nouvelles.

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!*

Communiquez également avec nous si vous avez des suggestions pour améliorer le *Quoi de neuf?* Ce document vise à répondre aux besoins des professionnels et c'est avec plaisir que nous y apporterons des ajustements pour le rendre encore plus utile!

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

L'équipe du Mieux vivre

Grossesse

Grossesse

L'alimentation pendant la grossesse

Des éléments essentiels

Suppléments de vitamines et de minéraux [Page 92](#) ►

- En cohérence avec l'arrivée sur le marché de multivitamines prénatales sous forme de jujube, ajout d'une mention à cet effet sous Quelques conseils.

Boissons

Tisanes [Page 99](#) ►

- Ajustement du segment sur les tisanes considérées inoffensives suite à la publication du document [Votre guide pour une grossesse en santé](#) (Agence de la santé publique du Canada, 2021):
 - « Selon Santé Canada, les tisanes suivantes sont généralement inoffensives si elles sont consommées avec modération (pas plus de deux à trois tasses par jour) : pelure d'orange ou d'autres agrumes, gingembre et églantier. »

Prévention des infections d'origine alimentaire

Température de cuisson sécuritaire [Page 108](#) ►

- Correction d'une coquille concernant la température minimale sécuritaire du bœuf, du veau et de l'agneau, en cohérence avec le document [La salubrité des aliments pour les femmes enceintes](#) (Santé Canada, 2015):
 - 77 °C correspond à 170 °F.

Grossesse

La santé pendant la grossesse

Malaises de grossesse

Crampes dans les jambes [Page 142](#) ►

- Ajustement d'une puce en lien avec la thrombophlébite sous Ça ne va pas mieux?, en cohérence avec les modifications apportées à [Varices et enflures](#) et aux [Signaux d'alarme](#):
 - « Consultez rapidement si une douleur importante persiste et qu'elle est accompagnée d'enflure. »

Varices et enflure [Page 146](#) ►

- Ajout d'une puce en lien avec la thrombophlébite et l'œdème généralisé sous Ça ne va pas mieux?, en cohérence avec les modifications apportées à [Crampes dans les jambes](#) et aux [Signaux d'alarme](#):
 - « Consultez rapidement si:
 - l'enflure est présente dans une seule jambe;
 - l'enflure est accompagnée d'une douleur importante qui persiste;
 - l'enflure devient généralisée (jambes, mains, visage). »

Signaux d'alarme [Page 151](#) ▶

- Ajout de deux signaux d'alarme, en cohérence avec les modifications apportées à [Crampes dans les jambes](#) et à [Varices et enflures](#) :
 - Enflure qui devient généralisée (jambes, mains, visage) ;
 - Douleur et enflure dans une seule jambe.

Grossesse

La préparation à l'allaitement

Prendre la décision d'allaiter

Allaitement et santé [Page 172](#) ▶

- Bonification d'informations en lien avec la COVID-19 :
 - « Si vous avez la COVID-19 et que vous souhaitez allaiter, vous devez prendre certaines précautions. Lavez-vous les mains avant de nourrir votre enfant. Pendant l'allaitement, portez un masque médical si possible, sinon un couvre-visage. »

Alimentation

Alimentation

Nourrir bébé au sein

Page 415 ►

- Répétition, dans l'introduction du chapitre, des recommandations concernant l'allaitement déjà présentées aux pages 171 ([Prendre la décision d'allaiter](#)) et 383 ([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. »
- Bonification d'informations en lien avec la COVID-19:
 - « Si vous avez la COVID-19 et que vous souhaitez allaiter, vous devez prendre certaines précautions. Lavez-vous les mains avant de nourrir votre enfant. Pendant l'allaitement, portez un masque médical si possible, sinon un couvre-visage.

Si vous avez la COVID-19 et que vous allaitez déjà, il est recommandé de poursuivre l'allaitement. Les mêmes précautions sont nécessaires : lavez-vous les mains avant de nourrir votre enfant et portez un masque médical si possible, sinon un couvre-visage, pendant l'allaitement. »

Nourrir bébé au sein, un geste qui s'apprend [Page 416](#) ►

- Reformulations et réorganisation de la rubrique afin de laisser place aux modifications de la page 415 ;
- Début de la rubrique à la page 416.

Santé

Plusieurs reformulations ont été effectuées tout au long de cette section. Celles qui affectent le contenu sont présentées dans les pages qui suivent.

Santé

Bébé en santé

Page 593 ▶

- Bonification d'une recommandation en lien avec la COVID-19:
 - « Si vous avez la COVID-19, portez un masque médical si possible, sinon un couvre-visage, lorsque vous donnez des soins à votre bébé. »

Donner le bain

La préparation **Page 598** ▶

- Emphase mise sur le fait de ne pas s'éloigner de l'enfant pendant la période du bain :
 - « Réunissez tout le matériel nécessaire avant de déshabiller votre bébé. Vous ne devez pas vous éloigner de votre bébé pendant la période du bain. L'étape de la préparation est essentielle pour assurer sa sécurité et son confort. »

La technique **Page 602** ▶

- Ajout d'une mention sur le séchage du cordon :
 - « Pensez aussi à bien assécher le pourtour du cordon ombilical. »

Suivi de santé **Page 608** ▶

- Reformulation complète de cette rubrique ;
- Ajout d'une référence vers le [Guichet d'accès à un médecin de famille](#).

Consultation de professionnels de la santé **Pages 608-609** ▶

- Reformulation complète de cette rubrique ;
- Ajout d'une référence à Info-Social (811) ;
- Ajout d'une référence vers le site [Rendez-vous santé Québec](#) ;
- Ajout d'une référence au 911 en cas d'urgence.

Dents de bébé

Le brossage **Page 613** ▶

- Ajout d'une précision quant au brossage des dents avant le sommeil de l'enfant :
 - « Idéalement, la brosse à dents devrait être la dernière chose à entrer dans la bouche de votre enfant avant le dodo. »

Vaccination

Contre-indications [Page 621](#) ▶

- Ajustement d'une recommandation en lien avec la vaccination d'un enfant malade :
 - « Si votre enfant est malade au point d'être fiévreux ou irritable, ou encore de pleurer anormalement, téléphonez au lieu de vaccination et discutez-en avec le professionnel de la santé. »

Santé

Problèmes de santé courants

Une pharmacie bien pensée [Page 624](#) ▶

- Ajout d'un encadré étoile en lien avec le fait de maintenir hors de la portée des enfants divers produits de pharmacie :



Rangez les médicaments et les produits de santé naturels dans leurs contenants avec leurs bouchons protégés-enfants. Placez-les dans des armoires ou des tiroirs munis de loquets de sécurité ou encore dans des endroits inaccessibles aux enfants.

Jaunisse du nouveau-né

Que faire ? [Page 625](#) ▶

- Reformulation ;
- Ajout d'une référence vers un professionnel de la santé en cas d'inquiétude.

Muguet dans la bouche

Que faire ? [Page 626](#) ▶

- Reformulation ;
- Référence vers un professionnel de la santé ;
- Ajout d'une invitation à mentionner au professionnel de la santé si le bébé est allaité.

Problèmes aux yeux

Yeux rouges, collés ou larmoyants [Pages 632-633](#) ▶

- Réorganisation de l'information présentée dans cette section.

Problèmes de vision et yeux qui louchent (strabisme) [Pages 634-635](#) ►

- Ajustement d'une information en lien avec l'âge de disparition du strabisme :
 - « Le strabisme disparaît souvent vers l'âge de 2 ou 3 mois, lorsque l'enfant développe sa capacité à fixer et à bouger ses yeux en harmonie. »
 - « Consultez un médecin ou un optométriste dans les cas suivants :
 - [...]
 - Il semble loucher après l'âge de 3 mois. »

Infections courantes de l'enfant**Prévenir les infections***Comment faire un bon lavage des mains [Pages 638-639](#) ►*

- Retrait d'une information sur l'utilisation de savons antiseptiques ou antimicrobiens, en cohérence avec les recommandations sur la prévention de la COVID-19.
- Ajustement de la méthode de lavage des mains avec des produits désinfectants sans eau, en cohérence avec les recommandations sur la prévention de la COVID-19 :
 - « Mettez-en au creux d'une main et trempez-y les ongles. Ensuite, frottez les mains ensemble, y compris les ongles, les pouces et entre les doigts, jusqu'à évaporation complète du produit. »

Autres mesures de prévention des infections [Pages 640-641](#) ►

- Ajout d'une référence, pour les femmes enceintes, à la rubrique [Contact avec des personnes qui ont des maladies contagieuses](#).

Fièvre [Page 643](#) ►

- Début de la rubrique à la page 643.

Que faire si votre enfant fait de la fièvre ? [Page 646](#) ►

- Ajout d'une recommandation pour l'enfant de 6 mois ou plus qui fait de la fièvre, en raison des indications de dépistage contre la COVID-19 :
 - « Si votre bébé de 6 mois ou plus fait de la fièvre depuis plus de 24 heures, il pourrait avoir besoin de faire un test de dépistage de la COVID-19. Consultez Info-Santé (811). »

Quand consulter ? [Page 647](#) ►

- Ajustement d'une indication de consultation, en cohérence avec le changement apporté à [Que faire si votre enfant fait de la fièvre ?](#) :
 - « Communiquez avec Info-Santé (811) ou un médecin :
 - [...]
 - si votre bébé a 6 mois ou plus et fait de la fièvre depuis plus de 24 heures : il pourrait avoir besoin de faire un test de dépistage de la COVID-19. »

Médicaments contre la fièvre [Page 649](#) ▶

- Ajout d'exemples d'outils fournis par le fabricant pour mesurer adéquatement la dose (compte-goutte ou seringue);
- Ajout des gobelets doseurs parmi les exemples d'outils insuffisamment précis pour mesurer la dose de médicament à donner à l'enfant.

Que faire si l'enfant recrache ou vomit la dose? [Page 651](#) ▶

- Ajout d'une recommandation pour l'enfant qui recrache immédiatement la dose:
 - « Si l'enfant recrache **immédiatement** le médicament, vous pouvez lui en redonner une fois. »
- Ajustement du délai utilisé pour déterminer si l'on doit donner ou non une deuxième dose à l'enfant qui a vomi après avoir reçu un médicament: le délai passe de 30 minutes à 15 minutes après avoir reçu la dose.
- Ajout d'une référence vers un professionnel de la santé en cas de doute.

Fièvre et éruption cutanée [Pages 652-653](#) ▶

- Reformulation et réorganisation complète de l'information présentée dans cette rubrique;
- Retrait des sous-sections traitant de la roséole, du pieds-mains-bouche, de la méningite bactérienne et de la méningite virale, afin d'éviter les tentatives d'autodiagnostic chez les parents;
- Ajout d'une référence à la rubrique [Prévenir les infections](#), en raison du potentiel contagieux de l'enfant qui présente une fièvre et une éruption cutanée;
- Réorganisation du Que faire ? selon une approche par symptôme;
- Ajout d'indications pour des situations nécessitant une consultation rapide ou une visite à l'urgence;
- Référence à la rubrique [Que faire si votre enfant fait de la fièvre ?](#) dans les autres situations.

Toux**Que faire ? [Page 660](#) ▶**

- Ajout d'une référence vers un professionnel de la santé en cas de respiration difficile:
 - « Si votre enfant a de la difficulté à respirer, consultez un médecin rapidement. »

Mal de gorge [Page 661](#) ▶

- Ajout d'une phrase en lien avec la COVID-19:
 - « Si vous pensez qu'il a peut-être la COVID-19, appelez Info-Santé (811) ou consultez un médecin. »

Diarrhée et vomissements (gastroentérite) [Page 663](#) ▶

- Ajout d'une référence à Info-Santé (811) si la situation persiste.

Quand consulter ? [Page 669](#) ▶

- Ajout d'une phrase en lien avec la COVID-19:
 - « Si vous pensez que votre enfant a peut-être la COVID-19, appelez Info-Santé (811) ou consultez un médecin. »

Santé**Bébé en sécurité****Se déplacer en sécurité : siège d'auto [Page 673](#) ▶**

- Modification de l'encadré pour affirmer le caractère obligatoire de l'utilisation d'un siège d'auto :



Il est obligatoire d'avoir un siège d'auto pour transporter votre enfant en voiture dès sa naissance.

Types de sièges d'auto [Page 673](#) ▶

- Ajustements apportés aux définitions des coquilles (aussi appelées sièges de bébé) et des sièges d'enfant ;
- Intégration des sièges convertibles aux types de sièges d'auto, faisant passer le nombre de types de sièges d'auto de 3 à 4.

Orientation du siège d'auto par rapport au véhicule [Page 675](#) ▶

- Révision complète de cette section ;
- Révision des recommandations sur la durée d'utilisation d'un siège d'auto orienté vers l'arrière ;
- Ajout d'un encadré sur la durée d'utilisation des sièges d'auto orientés vers l'arrière :



Au Québec, il est conseillé d'utiliser un siège permettant l'orientation vers l'arrière du véhicule au moins jusqu'à ce que votre enfant atteigne l'âge de 2 ans.

- Ajout d'information concernant la durée d'utilisation possible des sièges convertibles orientés vers l'arrière.

Comment installer les sièges et y asseoir les enfants**Phase 1 [Page 677](#) ▶**

- Ajout d'un encadré sur la durée de l'orientation du siège d'auto vers l'arrière :



Au Québec, il est conseillé d'utiliser un siège permettant l'orientation vers l'arrière du véhicule au moins jusqu'à ce que votre enfant atteigne l'âge de 2 ans.

Aménager une chambre de bébé sécuritaire**Lit, berceau et moïse [Page 686](#) ▶**

- Ajout d'une recommandation sur l'utilisation de lit, berceau ou moïse usagé :
 - « Si vous utilisez un lit, un berceau ou un moïse de seconde main, assurez-vous qu'il est en bon état et qu'il respecte les normes de sécurité. »

Choisir des jouets [Page 689](#) ▶

Avant d'acheter un jouet

- Ajustement d'une recommandation en lien avec l'achat de jouets usagés :
 - « Si vous vous procurez des jouets ou des objets usagés, assurez-vous qu'ils sont en bon état et qu'ils respectent les normes de sécurité en vigueur. »

Emballages, piles et aimants

- Ajout d'une recommandation en lien avec les aimants :
 - « Assurez-vous que votre enfant ne joue pas avec de petits aimants. »

Prévenir les chutes

Structures de jeux

Jeux modulaires et glissoires [Page 691](#) ▶

- Reformulation complète de cette section.

Prévenir les noyades [Pages 692-693](#) ▶

- Reformulation et réorganisation complète de cette section ;
- Ajout d'une information sur le fait qu'un enfant qui se noie ne fait pas nécessairement de bruit ;
- Ajout d'un encadré Attention ! :



Ne laissez jamais un enfant dans une baignoire, une piscine, une pataugeoire ou un plan d'eau naturel sans la surveillance d'un adulte.

- En cohérence avec la terminologie utilisée par la Société de sauvetage, le terme « quasi-noyade » est remplacé par « noyade non-mortelle » ;
- Ajout d'une invitation aux parents à suivre une formation en premiers soins, y compris les manœuvres de réanimation cardiorespiratoire (RCR).

Prévenir les brûlures

Eau chaude [Page 698](#) ▶

- Ajout d'un encadré :



Ne laissez jamais votre enfant dans une baignoire ou un lavabo sans la surveillance d'un adulte.

Prévenir les morsures de chiens [Page 698](#) ▶

- Reformulation complète de cette section ;
- Modification de l'encadré Attention !:



Ne laissez jamais un enfant seul avec un chien, même si l'animal le connaît et qu'il ne semble pas dangereux.

Vivre dans un environnement sans fumée

Fumer à l'extérieur [Page 699](#) ▶

- Ajout d'information sur les produits contenus dans la fumée du tabac :
 - « Les produits dangereux contenus dans la fumée se répandent dans l'air, ils se déposent au sol et sur les objets et ils y restent plusieurs mois. »

Prévenir les empoisonnements

Médicaments et produits toxiques : quelques façons de prévenir les empoisonnements [Page 701](#) ▶

- Révision de la présentation de l'information :

Médicaments et produits toxiques : quelques façons de prévenir les empoisonnements

- Garder les produits toxiques, les médicaments et les produits de santé naturels hors de la vue et de la portée des enfants.
- Ranger ces produits dans des armoires ou des tiroirs munis de loquets de sécurité ou dans des endroits inaccessibles aux enfants.
- Conserver ces produits dans leur contenant d'origine muni d'un bouchon de sécurité.
- Ne pas transvider des produits dangereux dans des contenants pour aliments (ex. : essence dans une bouteille d'eau).
- Maintenir loin des enfants les cendriers et les verres de boissons alcoolisées.
- Lire attentivement le mode d'emploi d'un médicament avant d'en donner à votre enfant et bien mesurer la quantité à donner. Au besoin, consulter un pharmacien.
- Ne jamais laisser un médicament sur une table à langer ou près d'un lit de bébé.

Champignons cueillis à l'extérieur [Page 702](#) ▶

- Changement du titre Champignons de pelouse par Champignons cueillis à l'extérieur ;
- Reformulation de l'information présentée dans cette section.

Protéger votre bébé des piqûres d'insectes

À savoir... [Page 705](#) ▶

- Ajout d'information sur la durée d'action des chasse-moustiques :
 - « La durée d'action (entre 90 minutes et 10 heures) varie selon l'ingrédient et sa concentration. Votre pharmacien peut vous conseiller. »

Santé

Premiers soins

Éraflure et coupure [Pages 708-709](#) ▶

- Ajout d'une recommandation sur le retrait des corps étrangers pendant le nettoyage ;
- Ajustement de la recommandation concernant l'application d'un onguent antibiotique ;
- Ajout d'une précision sur la durée d'application de la pression pour arrêter le saignement :
 - « Généralement, 5 à 15 minutes de pression suffisent. »

Saignement de nez [Page 710](#) ▶

- Ajout d'une référence à Info-Santé (811) en cas de saignement qui persiste.

Blessures à la bouche et aux dents

Morsure à la langue ou à la lèvre [Page 711](#) ▶

- Ajout de précision quant au délai avant de consulter :
 - « Si la blessure continue à saigner pendant 10 minutes, rendez-vous à l'urgence.

Vous pouvez appeler Info-Santé (811) pour évaluer la gravité de la blessure ou si vous avez des inquiétudes. »

Brûlures [Pages 714-715](#) ▶

- Reformulation et réorganisation complète de cette rubrique ;
- Modification de l'encadré Attention ! :



Rendez-vous à l'urgence si le vêtement est collé sur la peau, si la brûlure est étendue ou si le visage, le cou, les mains, les pieds ou les organes génitaux sont touchés.

Corps étranger ou produit chimique dans l'œil [Page 716](#) ▶

- Ajout d'une recommandation en lien avec le rinçage de l'œil ayant reçu un produit pouvant lui causer une brûlure :
 - « Attention de ne pas contaminer l'autre œil lors du rinçage. »

Étouffement [Pages 717-718](#) ►

- Début de la rubrique à la page 717;
- Ajout d'un encadré Attention! en début de rubrique:

 Le texte qui suit ne peut pas remplacer un cours de secourisme. Plusieurs organismes offrent une formation en premiers soins, y compris les manœuvres de réanimation cardiorespiratoire (RCR). Votre municipalité ou votre CLSC pourra vous renseigner sur les cours offerts dans votre région.

Manœuvres pour bébé de moins de 1 an qui s'étouffe [Page 719](#) ►

- Modification de l'encadré Attention!:

 Veillez à ce que votre enfant soit vu à l'urgence une fois l'étouffement terminé puisqu'il pourrait y avoir des complications.

Manœuvres pour enfant de 1 an et plus qui s'étouffe [Page 722](#) ►

- Modification de l'encadré Attention!:

 Veillez à ce que votre enfant soit vu à l'urgence une fois l'étouffement terminé puisqu'il pourrait y avoir des complications.

Empoisonnement et contact avec des produits dangereux

Que faire? [Page 726](#) ►

- Ajout d'une recommandation de contacter le Centre antipoison du Québec.

Informations utiles

Des noms d'organisations, de services, des adresses Internet et des numéros de téléphone ont été mis à jour. Quelques reformulations visant à faciliter la compréhension ont été effectuées.

Informations utiles Devenir parent Avant la naissance

Congés parentaux et retrait préventif

Congés en vertu de la *Loi sur les normes du travail* [Pages 775-776](#) ►

- Modification d'informations concernant le congé pour les parents, le congé de paternité et le congé parental.

Programme Pour une maternité sans danger [Page 777](#) ►

- Ajout d'information sur les obligations de l'employeur.

Aide financière

Régime québécois d'assurance parentale [Pages 778 et 780-781](#) ►

- Ajout d'information concernant la possibilité d'obtenir des prestations majorées, selon le revenu et le choix de régime ;
- Ajout de précisions concernant différents types de prestations offertes aux parents à la naissance ou en cas d'adoption.

Informations utiles Devenir parent À la naissance

Aide financière

Allocation famille [Page 792](#) ►

- Ajout d'informations concernant la marche à suivre pour faire une demande d'Allocation famille.

Inscription et choix du nom de votre enfant

Carte d'assurance maladie et inscription à l'assurance médicaments [Page 801](#) ►

- Ajout d'informations concernant l'inscription d'un enfant dont les parents ne sont pas admissibles au régime d'assurance maladie au moment de la naissance.

Pages modifiées

Des éléments essentiels

Suppléments de vitamines et de minéraux

La grossesse augmente de façon importante vos besoins en plusieurs **éléments nutritifs**, comme le fer et l'acide folique.



L'alimentation est de loin la meilleure source d'éléments nutritifs, même pendant la grossesse. Toutefois, comme il est difficile de répondre à vos besoins en fer et en acide folique uniquement par l'alimentation, il vous est recommandé de compléter avec une multivitamine prénatale.

Il est recommandé de commencer à prendre une multivitamine contenant de l'acide folique deux à trois mois avant la grossesse, puis de continuer à la prendre pendant toute la grossesse et après l'accouchement. La multivitamine prénatale devrait contenir au moins :

- 0,4 mg d'acide folique ;
- ET
- de 16 à 20 mg de fer.

Certaines femmes peuvent avoir des besoins différents. Votre professionnel de la santé vous suggérera la multivitamine appropriée pour vous.

Quelques conseils

- Parlez avec un pharmacien ou votre professionnel de la santé avant de prendre un supplément de vitamines ou de minéraux autre que celui qui vous a été recommandé.
- Pour certaines femmes, les multivitamines prénatales « à croquer » ou sous forme de jujube peuvent être plus faciles à prendre. Assurez-vous qu'elles contiennent les quantités d'acide folique et de fer recommandées.

Les produits décaféinés peuvent être consommés durant la grossesse.

Pour en savoir davantage, consultez le canada.ca/fr/sante-publique/services/grossesse/caffeine.html.

Tisanes

Certains produits à base de plantes peuvent nuire au déroulement de la grossesse, en provoquant des contractions, par exemple. Pour d'autres, il n'y a pas suffisamment de preuves scientifiques pour indiquer qu'ils sont sécuritaires pour les femmes enceintes.

Selon Santé Canada, les tisanes suivantes sont généralement inoffensives si elles sont consommées avec modération (pas plus de deux à trois tasses par jour) : pelure d'orange ou d'autres agrumes, gingembre et églantier.

Variez vos choix plutôt que de boire la même tisane tous les jours. Une autre option à essayer : du jus de citron ou des tranches de gingembre dans de l'eau chaude.



Certains thés ou tisanes mélangés contiennent des ingrédients déconseillés pendant la grossesse. Portez une attention particulière aux ingrédients lorsque vous achetez ces mélanges.

Température de cuisson sécuritaire

	Température minimale sécuritaire	Caractéristiques	
Bœuf, veau, agneau • Pièces entières (ex.: rôtis) ou en morceaux (ex.: steaks, côtelettes)	63 °C (145 °F)	Mi-saignant	Le bœuf ou le veau attendri mécaniquement doit être retourné au moins deux fois durant la cuisson.
	71 °C (160 °F)	À point	
	77 °C (170 °F)	Bien cuit	
Viandes hachées ou mélanges de viandes (bœuf, veau, porc, agneau) • Ex.: hamburgers, saucisses, boulettes de viande, pains de viande, plats en casserole	71 °C (160 °F)	Le centre de la viande et le jus qui s'en écoule ne doivent pas être rosés.	
Porc • Pièces entières ou en morceaux (ex.: jambon, longes de porc, côtes levées)	71 °C (160 °F)		
Volaille (poulet, dinde, canard et gibier à plumes) • Hachée ou en morceaux (ex.: cuisses, poitrines, pilons)	74 °C (165 °F)		
• Entière	82 °C (180 °F)	Le jus qui s'en écoule doit être clair, et la viande doit se détacher facilement des os.	

Crampes dans les jambes

Description	Quelques suggestions
<ul style="list-style-type: none"> • Quand: durant la deuxième moitié de la grossesse. • Fréquence: plus de 50 % des femmes enceintes. • Cause probable: une accumulation d'acides (lactique et pyruvique) dans les muscles des jambes. Cette accumulation provoque des crampes involontaires très douloureuses mais sans danger. • Particularité: elles se produisent surtout la nuit. 	Quand vous avez une crampe, vous pouvez: <ul style="list-style-type: none"> • étirer votre jambe en relevant les orteils vers le haut; • masser les muscles douloureux; • vous lever du lit; • marcher. Ne vous inquiétez pas si vous ressentez de l'inconfort ou un peu de douleur le lendemain. Cette douleur est sans gravité.
	Ça ne va pas mieux ? <ul style="list-style-type: none"> • Consultez votre professionnel de la santé. • Consultez rapidement si une douleur importante persiste et qu'elle est accompagnée d'enflure.

Varices et enflure

Description	Quelques suggestions
<ul style="list-style-type: none"> • Causes probables : <ul style="list-style-type: none"> – l’augmentation du volume de sang et la pression causée par l’utérus; – la circulation difficile du sang, qui peut entraîner une accumulation de liquide dans les jambes. • Particularités : les varices sont surtout présentes sur les jambes, la vulve, le vagin et l’anus. 	<p>Vous pouvez :</p> <ul style="list-style-type: none"> • élever les jambes lorsque possible; • dormir sur le côté gauche; • faire régulièrement de l’activité physique (voir page 60); • éviter d’être assise ou debout, immobile, pour de longues périodes; • porter des bas de compression. <p>Les varices situées sur l’anus sont des hémorroïdes. Des conseils pour les traiter sont présentés à la page 145.</p>
	Ça ne va pas mieux ?
	<ul style="list-style-type: none"> • Consultez votre professionnel de la santé. • Consultez rapidement si : <ul style="list-style-type: none"> – l’enflure est présente dans une seule jambe; – l’enflure est accompagnée d’une douleur importante qui persiste; – l’enflure devient généralisée (jambes, mains, visage).

Signaux d’alarme

Certains problèmes pendant la grossesse nécessitent que vous consultiez rapidement un professionnel de la santé, afin qu’il évalue la situation. Vous pouvez aussi communiquer directement avec le département d’obstétrique de votre hôpital ou avec votre maison de naissance.

Plusieurs signaux d’alarme présentés dans l’encadré rouge sont expliqués dans les pages suivantes.

 Consultez rapidement un professionnel de la santé si votre état général se détériore ou si vous avez l’un des problèmes ci-dessous :

- Saignements vaginaux
- Évanouissement
- Maux de tête sévères, douleurs en barre à l’estomac ou changement subit de la vision
- Enflure qui devient généralisée (jambes, mains, visage)
- Fièvre
- Absence de mouvements du bébé après 26 semaines de grossesse
- Contractions avant 37 semaines de grossesse
- Perte de liquide amniotique
- Choc important au ventre
- Douleurs abdominales (au ventre) sévères
- Douleurs thoraciques (à la poitrine) et essoufflement soudain
- Douleur et enflure dans une seule jambe

Allaitement et santé

Le lait maternel contient des **anticorps** et d'autres éléments qui aident le **système immunitaire** du bébé allaité à se défendre contre certaines maladies. Plus le bébé reçoit de lait maternel, plus grand est cet effet protecteur. La protection se poursuit même après la fin de l'allaitement.

Les bébés allaités ont moins de risques de souffrir de maladies comme la diarrhée, l'otite, le rhume et la bronchiolite. Même lorsqu'elles surviennent, ces maladies sont moins graves chez les bébés allaités. Ceux-ci ont moins de risques de **mort subite du nourrisson** et sont mieux protégés contre certaines maladies chroniques (ex. : obésité, diabète).

L'allaitement retarde le retour des menstruations. À court terme, les femmes qui allaitent ont donc moins tendance à faire de l'**anémie**. À long terme, les femmes qui ont allaité ont moins de risques de faire du diabète ou de développer un cancer du sein ou de l'ovaire.

La plupart des médicaments sont compatibles avec l'allaitement. Si vous prenez des médicaments, parlez-en avec votre professionnel de la santé avant la naissance du bébé.

Si vous avez la COVID-19 et que vous souhaitez allaiter, vous devez prendre certaines précautions. Lavez-vous les mains avant de nourrir votre enfant. Pendant l'allaitement, portez un masque médical si possible, sinon un couvre-visage.

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.

Si vous avez la COVID-19 et que vous souhaitez allaiter, vous devez prendre certaines précautions. Lavez-vous les mains avant de nourrir votre enfant. Pendant l'allaitement, portez un masque médical si possible, sinon un couvre-visage.

Si vous avez la COVID-19 et que vous allaitez déjà, il est recommandé de poursuivre l'allaitement. Les mêmes précautions sont nécessaires : lavez-vous les mains avant de nourrir votre enfant et portez un masque médical si possible, sinon un couvre-visage, pendant l'allaitement.



Louis Guilbault



Allaiter est un geste qui favorise le rapprochement de la mère et de son bébé.

Nourrir bébé au sein, un geste qui s'apprend

Tout de suite après l'accouchement, votre bébé blotti contre votre sein prend sa première tétée. Ce geste le réconforte et l'aide à stabiliser sa température. L'allaitement est le prolongement de la relation qui s'est tissée entre lui et vous pendant la grossesse.

Le début de l'allaitement peut être une période intense. La fabrication du lait se fait toute seule, mais il vous faudra apprendre comment nourrir au sein.

Les premières semaines d'allaitement sont une période d'adaptation et d'apprentissage. Les aspects techniques de la mise au sein prennent beaucoup de place au début. Donnez-vous du temps. Faites-vous confiance et faites confiance à votre bébé.

À mesure que votre bébé et vous prendrez de l'expérience, la mise au sein deviendra plus facile. Petit à petit, le moment de la tétée sera l'occasion d'une rencontre entre votre bébé et vous.



L'allaitement s'apprend un peu comme la danse. Au début, on compte les pas en oubliant la musique. Puis, le plaisir apparaît avec le temps et la pratique. On peut alors se laisser porter par la musique.

De l'aide existe

L'allaitement, comme l'accouchement, est un acte tout à fait naturel. Ainsi, comme il est normal d'obtenir de l'aide pour accoucher, il est normal que vous ayez besoin d'aide pour allaiter, surtout au début.

Les ressources en allaitement varient énormément. Selon la région où vous habitez, vous pouvez trouver des consultantes en lactation IBCLC (*International Board Certified Lactation Consultant*), des cliniques d'allaitement ou des médecins spécialisés en allaitement. Dans certaines régions, la personne la mieux formée en allaitement peut aussi être l'infirmière du CLSC ou une marraine d'allaitement.

La plupart du temps, votre bébé se porte bien. Vos soins quotidiens, votre présence et votre affection lui permettent de bien se développer. Petit à petit, vous apprenez à connaître ses besoins, ses comportements et ses habitudes. S'il n'est pas en forme, vous le percevez rapidement et vous pouvez y remédier plus vite.

Ainsi, par différents gestes, vous favorisez la santé de votre enfant. N'oubliez pas qu'il y a aussi des professionnels de la santé qui sont là pour vous aider.

Avant de donner des soins à votre bébé, comme le nourrir ou changer sa couche, lavez-vous les mains pour diminuer le risque de transmission d'infections (voir [Comment faire un bon lavage des mains](#), page 638). Ceci est particulièrement important si vous êtes malade. Si vous avez la COVID-19, portez un masque médical si possible, sinon un couvre-visage, lorsque vous donnez des soins à votre bébé.

Tenir votre nouveau-né

Jusqu'à ce que votre bébé ait environ 3 mois, les muscles de son cou ne lui permettent pas de tenir sa tête seul. Vous devez donc toujours le soulever en soutenant sa tête et son dos. Vous éviterez ainsi que sa tête bascule et qu'il se blesse.

Vous pouvez envelopper votre nouveau-né dans une couverture lorsque vous le prenez, car certains bébés aiment se sentir bien emmaillotés. Assurez-vous toutefois qu'il n'ait pas trop chaud.

Le fait d'être souvent porté et cajolé stimule l'enfant et aide à son développement. On sait maintenant qu'on ne « gâte » pas un enfant en répondant à ses besoins de réconfort et d'amour. Au contraire! Prenez donc votre bébé dans vos bras aussi souvent que possible: lorsqu'il pleure, lorsqu'il semble se sentir mal, ou simplement pour lui faire un câlin.

Donner le bain

La plupart des enfants aiment l'heure du bain ; c'est un moment spécial avec maman ou papa. C'est aussi une source de plaisir et de détente. Ces instants privilégiés vous permettront d'apprendre à mieux connaître votre bébé. Au fil du temps, vous serez de plus en plus à l'aise quant aux gestes à faire.

Le moment idéal

La toilette de votre bébé peut être faite n'importe quand dans la journée. Il n'y a pas de meilleur moment, sinon celui où votre bébé y est bien disposé. La période du bain risque d'être moins agréable s'il a faim ou s'il est fatigué. Vous saurez reconnaître le moment idéal pour lui.

La fréquence

Vous pouvez, tous les jours, nettoyer le visage, le cou, les organes génitaux et les fesses de votre bébé à l'aide d'une débarbouillette.

Pendant les premières semaines de vie, il n'est pas nécessaire de donner le bain dans une baignoire plus de deux ou trois fois par semaine.

Une fois plus âgé, votre enfant n'a pas besoin de prendre un bain tous les jours non plus. Allez-y selon ses besoins.

La préparation

Réunissez tout le matériel nécessaire avant de déshabiller votre bébé. Vous ne devez pas vous éloigner de votre bébé pendant la période du bain. L'étape de la préparation est essentielle pour assurer sa sécurité et son confort.

- Lavez les organes génitaux et les fesses en dernier :
 - **Chez la fille**, nettoyez délicatement la vulve en écartant les grandes lèvres. Nettoyez de l'avant vers l'arrière. De cette façon, vous éviterez que des restes de selles se retrouvent à l'entrée du vagin et de l'urètre. Rincez bien.
 - **Chez le garçon**, lavez le pénis et le scrotum. Rincez bien. Le prépuce n'est pas décollé du gland à la naissance. Évitez les manipulations pour le décoller. Il est inutile de le dilater pour une bonne hygiène.
- À la sortie du bain, essuyez bien votre bébé, sans frotter. Asséchez bien tous les plis pour prévenir les rougeurs et l'humidité. Pensez aussi à bien assécher le pourtour du cordon ombilical. La poudre n'est pas recommandée, car elle peut causer des problèmes respiratoires.

À la naissance, le bébé est couvert de *vernix caseosa*, une pâte blanche qui protégeait sa peau lorsqu'il était dans le liquide amniotique. Cette pâte sera absorbée par la peau au fil des jours ; il est inutile de la frotter.



Ne laissez jamais votre bébé seul, peu importe la raison... pas même pour une seconde. Un bébé peut se noyer dans aussi peu que 2,5 cm (1 po) d'eau. Si le téléphone sonne ou si on frappe à la porte, prenez votre bébé avec vous. Vous pouvez aussi décider de ne pas répondre.

Cheveux

Il n'est pas nécessaire de laver les cheveux tous les jours ; une ou deux fois par semaine suffisent. Évitez de frotter en appliquant le shampoing, et passez doucement sur la fontanelle. Ensuite, rincez à fond à l'eau claire et asséchez en épongeant délicatement.

Suivi de santé

Un suivi de santé, c'est un contact régulier avec un médecin ou une infirmière pour discuter de l'état de santé et du développement de votre enfant. Les rendez-vous de suivi vous permettent également de poser des questions, par exemple sur la croissance, l'alimentation et la vaccination, ou sur tout autre sujet concernant la santé de votre enfant.

Pour trouver un médecin de famille pour votre enfant, vous pouvez l'inscrire sur la liste d'attente pour un médecin de famille en utilisant le Guichet d'accès à un médecin de famille.

Guichet d'accès à un médecin de famille

quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/inscription-aupres-dun-medecin-de-famille

Les professionnels de la santé que vous voyez déjà ou votre entourage peuvent aussi vous guider dans vos recherches.

Consultation de professionnels de la santé

Votre CLSC est la porte d'entrée pour plusieurs services : vaccination, clinique d'allaitement, direction vers d'autres ressources, entre autres. On peut vous informer sur les services qui y sont offerts et vous expliquer comment avoir accès à des services donnés dans d'autres milieux, au besoin.

Lorsque vous souhaitez obtenir une consultation avec un professionnel de la santé pour votre enfant, consultez son médecin de famille. S'il n'est pas disponible, demandez à voir un autre médecin ou professionnel de la santé de sa clinique.

Vous pouvez aussi obtenir une consultation médicale le jour même ou le lendemain à l'aide du site Rendez-vous santé Québec. Ce service est offert aux enfants qui n'ont pas de médecin de famille ou dont le médecin n'est pas disponible.

Rendez-vous santé Québec

rvsq.gouv.qc.ca

Lorsque votre enfant ne va pas bien ou que vous êtes inquiets, il peut être difficile de savoir où s'adresser. Un conseil : commencez votre recherche en appelant Info-Santé ou Info-Social (811). Ces services sont accessibles en tout temps, 24 heures par jour et 7 jours par semaine. Ils vous permettent de consulter un professionnel de la santé qui évaluera la situation avec vous.

Au besoin, le professionnel d'Info-Santé ou d'Info-Social vous dirigera vers une clinique ou un hôpital qui pourra accueillir votre enfant.

Les services Info-Santé et Info-Social sont accessibles en composant le 811 dans toutes les régions du Québec, sauf dans certaines régions éloignées. Pour ces régions, votre professionnel de la santé vous indiquera le numéro local à composer.

En cas d'urgence, appelez le 911.



Si votre enfant ne va pas bien ou que vous êtes inquiets, vous pouvez parler avec une infirmière 24 heures par jour, 7 jours par semaine, en appelant Info-Santé (811).

Croissance de votre enfant

Votre enfant est unique ! Il a son propre rythme de croissance et évolue par poussées. Tous les enfants du même âge n'ont pas nécessairement leurs poussées de croissance en même temps. De nombreux facteurs, comme le sexe de votre enfant, son mode d'alimentation et son bagage génétique, peuvent influencer sa vitesse de croissance. Pour en savoir plus sur la prise de poids du nouveau-né, lisez [Gain ou prise de poids](#), page 371.

À éviter

D'autres produits sont offerts pour soulager l'inconfort causé par la percée des dents. Toutefois, leur efficacité n'a pas été démontrée et leur utilisation comporte des risques :

- Collier de dentition : votre enfant pourrait s'étouffer avec les boules de bois ou d'autres pièces du collier de dentition, ou s'étrangler avec celui-ci.
- Sirops et gels de dentition : ils contiennent un produit qui peut augmenter le risque de souffrir d'une maladie grave du sang. Ces produits augmentent aussi le risque d'étouffement.
- Biscuits de dentition : ils ne soulagent pas l'inconfort causé par la percée des dents. De plus, ils contiennent du sucre et peuvent donc causer de la carie dentaire (voir [La carie dentaire](#), page 616).
- Certains morceaux de fruits et de légumes crus à mordre peuvent aussi poser des risques d'étouffement (voir [Les risques d'étouffement – à surveiller jusqu'à 4 ans](#), page 530).



Les colliers, les sirops et les gels de dentition présentent des risques graves pour la santé de votre bébé.

Le brossage

Le brossage a pour but de nettoyer les dents le mieux possible en utilisant du dentifrice fluoré.



L'utilisation d'un dentifrice fluoré aide à prévenir la carie dentaire.

Commencez à brosser au moins deux fois par jour dès qu'un bout de dent est visible.

Le brossage avant le coucher est le plus important. Idéalement, la brosse à dents devrait être la dernière chose à entrer dans la bouche de votre enfant avant le dodo. En effet, il y a moins de salive dans la bouche durant le sommeil, et la carie peut alors se développer et progresser plus facilement.

Si votre enfant veut se brosser les dents tout seul, encouragez-le et faites le brossage final. Comme les enfants adorent imiter, vous pouvez aussi brosser vos dents en même temps qu'eux.

Bébé en santé

Santé

613

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, téléphonez au lieu de vaccination et 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.

Bébé en santé

Santé

621

Une pharmacie bien pensée

Pour vous aider à prendre soin de votre enfant, certains articles sont utiles. Une pharmacie garnie de la plupart des articles suivants pourrait vous aider :

- Thermomètre électronique
- Acétaminophène (ex. : Tempra^{MD}, Tylenol^{MD} ou toute marque maison pour usage pédiatrique)
- Solution de réhydratation orale (SRO)
- Onguent à base d'oxyde de zinc
- Onguent antibiotique disponible en vente libre
- Vaseline
- Huile douce (ex. : huile d'olive)
- Solution saline pour le nez
- Diachylons et pansements
- Crème hydratante non parfumée

Avant d'ajouter un article à votre pharmacie, comme un médicament en vente libre (disponible sans ordonnance médicale) ou un produit de santé naturel, demandez au pharmacien si le produit peut être donné sans crainte à votre enfant.



Rangez les médicaments et les produits de santé naturels dans leurs contenants avec leurs bouchons protège-enfants. Placez-les dans des armoires ou des tiroirs munis de loquets de sécurité ou encore dans des endroits inaccessibles aux enfants.

Jaunisse du nouveau-né

La jaunisse, aussi appelée ictère, est très fréquente chez le nouveau-né. Elle cause la coloration jaune du blanc des yeux et de la peau. Elle est due à une accumulation dans le sang de pigments orangés appelés bilirubine.

Habituellement, chez le bébé à terme, la jaunisse commence à 2 ou 3 jours de vie et disparaît après la première semaine. Chez les bébés prématurés, elle peut durer quelques semaines.

La bilirubine est éliminée en partie dans les selles du nouveau-né. La jaunisse est donc plus forte quand un bébé ne boit pas assez et que ses intestins fonctionnent peu.

Il est possible qu'un bébé allaité ait une jaunisse qui persiste jusqu'à l'âge de 2 mois. Si le bébé se développe bien, prend du poids, fait des urines et des selles normales (voir [Selles](#), page 279), cette forme de jaunisse n'entraîne aucun problème et ne nécessite pas de traitement. L'allaitement peut continuer normalement.

La meilleure façon de prévenir la jaunisse est de s'assurer que le nouveau-né boit suffisamment de lait (voir [Bébé boit-il assez?](#), page 370).

Que faire ?

Il n'est pas facile d'évaluer l'intensité de la coloration jaune d'un nouveau-né. Regardez la peau et le blanc des yeux.



Si la coloration de votre bébé vous inquiète, s'il est somnolent ou s'il ne tète pas bien, consultez un médecin, l'infirmière du CLSC ou le lieu de naissance où vous avez accouché.

Dans la plupart des cas de jaunisse, aucun traitement n'est nécessaire.

Muguet dans la bouche

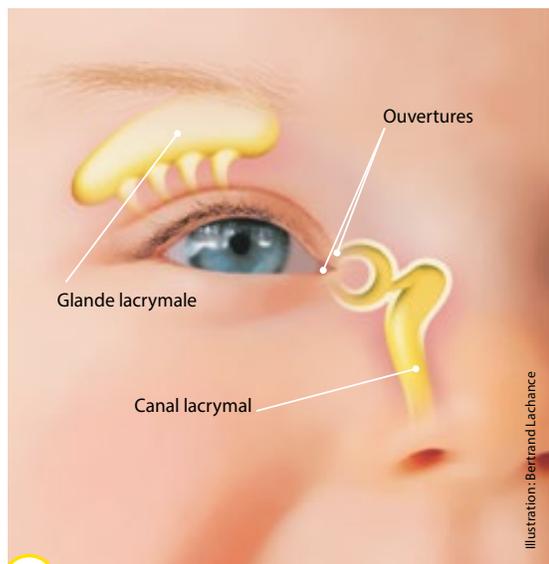
Le muguet est une infection de la bouche due à un champignon, le *Candida albicans*. Cette infection ne cause généralement aucune douleur et disparaît le plus souvent d'elle-même. Des taches blanchâtres apparaissent dans la bouche de votre bébé, surtout à l'intérieur des lèvres et des joues. Ces taches ne disparaissent pas lorsqu'on les frotte.

Que faire ?

Consultez un professionnel de la santé.

Le *Candida albicans* se transmet facilement de la bouche du bébé aux seins de la mère lors de l'allaitement (voir [Muguet au mamelon](#), page 488 et [Muguet dans le sein](#), page 491). Si vous allaitez, mentionnez-le au professionnel de santé.

Le champignon qui cause le muguet peut rester sur les objets. Faites bouillir les objets qui entrent en contact avec la bouche de votre enfant (tétines, sucettes, hochets) (voir [Nettoyer les biberons, les tétines et les tire-lait](#), page 507) et veillez à les remplacer régulièrement.



La glande lacrymale produit les larmes. Les larmes s'étalent sur l'œil. Elles s'écoulent ensuite par des ouvertures à partir de l'œil vers l'intérieur du nez, en passant par le canal lacrymal.

Problèmes aux yeux

Les enfants de moins de 2 ans présentent parfois des problèmes aux yeux. Parmi les plus fréquents, on trouve les yeux rouges, collés ou larmoyants et les yeux qui louchent.

Yeux rouges, collés ou larmoyants

Un œil rouge, collé ou larmoyant peut s'expliquer de différentes façons :

Obstruction du canal lacrymal – Habituellement, les larmes s'écoulent de l'œil vers le nez, en passant par le canal lacrymal. Quand le canal est bouché ou lorsqu'il n'est pas encore bien ouvert, les larmes s'accumulent et l'œil larmoie.

L'œil peut être croûté au réveil, mais il n'y a ni douleur, ni rougeur, ni enflure de la paupière. Vous pouvez délicatement nettoyer l'œil pour le décoller à l'aide d'une débarbouillette propre imbibée d'eau tiède.

S'il n'est pas déjà ouvert à la naissance, le canal s'ouvre la plupart du temps de lui-même au cours de la première année de vie. Un massage pourrait l'aider à s'ouvrir plus rapidement. Pour apprendre à faire ce massage ou si le problème persiste après l'âge de 1 an, parlez-en à l'infirmière ou au médecin.

Corps étranger dans l'œil – Si la rougeur est soudaine, que l'œil larmoie énormément, que votre enfant refuse d'ouvrir son œil ou qu'il semble se sentir très mal, il pourrait y avoir un corps étranger dans son œil. Pour savoir quoi faire, consultez [Corps étranger ou produit chimique dans l'œil](#), page 716.

Allergie – Si les yeux piquent, chauffent, pleurent et que la rougeur est faible ou modérée, il peut s'agir d'une allergie (voir [Allergies](#), page 635).

Infection – Les signes d'une infection à l'œil sont les suivants :

- rougeur de l'œil ;
- paupières gonflées et collées ;
- sécrétions jaunâtres (pus) ;
- difficulté à ouvrir les yeux et à regarder la lumière.

Une infection à l'œil peut être causée par une bactérie ou un virus. Elle peut faire suite à un rhume, à une grippe ou à un mal de gorge d'origine virale.

Que faire ?

Si votre enfant présente l'un ou l'autre des signes d'infection mentionnés à la page précédente :

- Lavez-vous souvent les mains pour éviter de transmettre des microbes.
- Nettoyez délicatement l'œil en utilisant une débarbouillette propre imbibée d'eau tiède.
- Consultez un médecin ou un optométriste, qui prescrira un traitement au besoin.

N'utilisez pas de médicaments contre les infections prescrits à quelqu'un d'autre.

Problèmes de vision et yeux qui louchent (strabisme)

Il est rare qu'un tout jeune enfant se plaigne d'un problème de la vue. Cela s'explique : pour le tout-petit, la vision normale est celle qu'il possède. Pour éviter que les problèmes de la vue ne deviennent permanents et aient des conséquences à long terme, mieux vaut les corriger dès que possible.

Il est possible que votre nouveau-né louche à l'occasion. Ne vous inquiétez pas : c'est le cas de plusieurs bébés. Le strabisme disparaît souvent vers l'âge de 2 ou 3 mois, lorsque l'enfant développe sa capacité à fixer et à bouger ses yeux en harmonie.

Vous pouvez donc être attentifs à certains signes précoces qui pourraient indiquer que votre enfant a un problème de vision. Consultez un médecin ou un optométriste dans les cas suivants :

- Il louche constamment depuis sa naissance.
- Il semble loucher après l'âge de 3 mois.
- Il a un reflet blanc (et non rouge) dans la **pupille** de l'œil.
- Il ne suit pas du regard les objets mobiles.
- Il cligne souvent des yeux.
- Il est très sensible à la lumière et ses yeux coulent beaucoup.
- Il pleure lorsqu'on cache un de ses yeux.
- Il se cogne partout et a de la difficulté à s'orienter.

Allergies

Les allergies sont une sensibilité excessive à des substances normalement sans danger pour le corps. Ces substances sont appelées « allergènes ». Les allergènes peuvent provenir de plusieurs sources :

- Aliments (voir **Allergies alimentaires**, page 571)
- Pollens d'arbres et d'herbes
- Poils et sécrétions d'animaux
- Poussières
- Moisissures et mites de poussières (acariens)
- Piqûres d'insectes (ex. : guêpes ou abeilles)
- Médicaments (ex. : pénicilline)

Comment faire un bon lavage des mains

La meilleure façon de diminuer la transmission des infections est de se laver les mains avec du savon plusieurs fois par jour, surtout lorsqu'on est malade.

Quand se laver les mains ?

- **Avant** de préparer les repas, de manger, d'allaiter un bébé, de nourrir un enfant ou de lui administrer un médicament.
- **Après** être allé aux toilettes, y avoir conduit un enfant ou avoir changé la couche d'un bébé ; après avoir pris soin d'une personne malade, nettoyé des vomissures ou de la diarrhée, toussé ou éternué dans vos mains, essuyé ou mouché un nez, jeté un papier-mouchoir sale ; après avoir touché ou joué avec des animaux domestiques, ou nettoyé la cage ou la litière d'un animal ; après avoir fréquenté un lieu public.

Lavez les mains de vos enfants aussi souvent que nécessaire, et en particulier :

- **Avant** les repas et les collations.
- **Après** un passage sur le petit pot ou la toilette ; après avoir joué dehors, dans le sable ou avec des animaux ; après avoir fréquenté un lieu public.

Comment se laver les mains ?

- Passez les mains sous l'eau tiède. L'eau trop chaude assèche les mains et ne rend pas le lavage plus efficace.
- Frottez les mains, y compris les ongles, les pouces et entre les doigts, avec un savon doux (en pain ou en liquide) pendant 20 secondes.
- Rincez bien sous l'eau tiède.
- Asséchez bien avec une serviette propre.

Vous pouvez utiliser au besoin une lotion ou une crème hydratante, afin de prévenir les gerçures.

Si votre enfant est trop petit pour se rendre au lavabo

La méthode précédente est la plus efficace, mais elle n'est pas toujours pratique avec les tout-petits. Dans ce cas :

- Nettoyez d'abord les mains de l'enfant à l'aide d'une serviette de papier ou une débarbouillette propre, bien imbibée d'eau tiède et de savon pendant 20 secondes.
- Rincez-les ensuite avec la débarbouillette imbibée d'eau tiède.
- Asséchez-les bien.

Les produits désinfectants sans eau

Un bon lavage à l'eau et au savon demeure la meilleure option. Si l'eau n'est pas disponible, vous pouvez utiliser des lingettes ou des produits désinfectants pour les mains sans eau à base d'alcool. Leur utilisation doit demeurer une solution de remplacement.



La meilleure façon de prévenir les infections est de se laver les mains plusieurs fois par jour.

Si vous utilisez un produit désinfectant pour les mains, favorisez un produit à base d'alcool. Mettez-en au creux d'une main et trempez-y les ongles. Ensuite, frottez les mains ensemble, y compris les ongles, les pouces et entre les doigts, jusqu'à évaporation complète du produit.

Comme les produits désinfectants pour les mains contiennent de l'alcool, gardez-les hors de la portée des enfants.

Autres mesures de prévention des infections

La vaccination est une des mesures les plus efficaces pour protéger la santé des enfants. Il est conseillé de faire vacciner votre enfant selon le calendrier recommandé (voir [Vaccination](#), page 616).

Quand vous toussiez ou éternuez, faites-le autant que possible dans un papier-mouchoir ou dans le pli du coude, et non dans les mains. Jetez le mouchoir de papier tout de suite après usage et lavez-vous les mains.

Nettoyez bien les jouets ou autres objets (ex. : tasses, ustensiles) que les autres enfants se mettent dans la bouche, avant de les donner à votre tout-petit. Ne nettoyez pas la sucette de votre bébé en la mettant dans votre bouche.

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

Évitez autant que possible que les enfants en santé, et tout spécialement les bébés de moins de 3 mois, soient en contact direct et prolongé avec ceux qui souffrent de maladies contagieuses.

Si votre enfant souffre d'une maladie contagieuse, fait de la fièvre, a la diarrhée, a un rhume ou toussé beaucoup, il est préférable qu'il reste à la maison. De plus, en avisant vos visiteurs et les personnes que vous voulez visiter pourrait être une bonne idée.

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

Services de garde

Les services de garde ont habituellement des politiques claires quant aux conditions d'exclusion des enfants en cas de maladies et pour l'administration de médicaments aux enfants malades. Si vous prenez connaissance à l'avance de ces règlements, vous vous éviterez bien des mauvaises surprises et vous contribuerez 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.

Problèmes de santé courants

Santé

641

Fièvre

La fièvre est une augmentation de la température du corps au-dessus de la normale. C'est de cette façon que le corps humain se défend contre les infections.

La fièvre est très courante chez les jeunes enfants.



L'enfant fait de la fièvre si sa température rectale (par le rectum) est de 38,0 °C (100,4 °F) ou plus.

La prise de la température rectale est la seule qui est fiable pour les enfants de 2 ans et moins (voir [Comment prendre la température](#), page 644).

Quand prendre la température de votre enfant ?

Vous n'avez pas à vérifier la température d'un enfant qui est en forme.

Si votre enfant a l'air malade, s'il est chaud, rouge, irritable ou pleurnichard, prenez sa température. Notez la température et l'heure à laquelle vous l'avez prise. Ainsi, vous pourrez transmettre ces informations à Info-Santé (811) ou à votre médecin, au besoin.

Quel thermomètre choisir ?

Le meilleur choix est le thermomètre électronique à affichage numérique (*digital* en anglais), en plastique incassable, sans verre et sans mercure. Ce thermomètre électronique peut être à la fois pour usage rectal (par le rectum), axillaire (sous le bras) et buccal (par la bouche).

Le thermomètre au mercure n'est pas recommandé. Cette substance est toxique pour les personnes et pour l'environnement si le thermomètre se brise.

Problèmes de santé courants

Santé

643

Que faire si votre enfant fait de la fièvre ?

Bébé de moins de 3 mois – Consultez rapidement un médecin ou amenez votre enfant à l'urgence.

Bébé de 3 à 5 mois – Consultez Info-Santé (811) ou un médecin. Ils vous conseilleront.

Bébé de 6 mois ou plus – Observez votre bébé : s'il boit bien et que son état de santé vous semble bon, vous pouvez le soigner à la maison.

Si votre bébé de 6 mois ou plus fait de la fièvre depuis plus de 24 heures, il pourrait avoir besoin de faire un test de dépistage de la COVID-19. Consultez Info-Santé (811).

Si la fièvre dure plus de 72 heures (3 jours), votre bébé devrait être examiné par un médecin.



Dans certains cas, vous devriez consulter rapidement un médecin ou aller à l'urgence, si votre enfant est fiévreux. Référez-vous à l'encadré rouge de la page 647.

Assurez-vous que votre enfant est confortablement habillé et qu'il n'a ni trop chaud ni trop froid. Ne le déshabillez pas complètement, car il pourrait alors avoir trop froid. Pour éviter la déshydratation, offrez-lui souvent à boire.

Le bain, froid ou tiède, et les frictions à l'alcool ne sont pas recommandés. Ils sont stressants pour l'enfant fiévreux et leur effet ne dure pas.

Si l'enfant est souffrant ou irritable, certains médicaments pourraient le soulager (voir **Médicaments contre la fièvre**, page 649).

Votre enfant a récemment été vacciné ?

Votre enfant peut faire de la fièvre après avoir reçu un vaccin. Dans ce cas, la fièvre n'indique pas nécessairement une infection. Fiez-vous à l'état général de votre enfant. Reportez-vous aux conseils qui vous ont été donnés lors de la vaccination. Consultez un professionnel de la santé ou Info-Santé (811), au besoin.

Quand consulter ?

Une fièvre élevée n'indique pas toujours une maladie grave. Il faut surtout observer l'état général de l'enfant, son comportement et les autres symptômes qu'il présente. L'enfant fiévreux est plus « colleux » et a moins d'appétit ; c'est normal.

Communiquez avec Info-Santé (811) ou un médecin :

- si l'état de votre enfant vous inquiète ; ou
- s'il fait de la fièvre et a moins de 6 mois ; ou
- s'il fait de la fièvre depuis plus de 72 heures, peu importe son âge ; ou
- si votre bébé a 6 mois ou plus et fait de la fièvre depuis plus de 24 heures : il pourrait avoir besoin de faire un test de dépistage de la COVID-19.



Consultez rapidement un médecin ou amenez votre enfant à l'urgence s'il fait de la fièvre et présente une ou plusieurs de ces caractéristiques :

- Il a moins de 3 mois.
- Il a fait une convulsion (voir page 648).
- Il vomit beaucoup.
- Il pleure sans arrêt et est inconsolable.
- Il est difficile à réveiller ou beaucoup plus endormi que d'habitude.
- Il est pâle ou mal coloré.
- Il réagit peu aux autres.
- Il a de la difficulté à respirer ou il respire vite.
- Il a d'autres symptômes qui vous inquiètent.

En tout temps, une infirmière d'Info-Santé peut vous conseiller sur la conduite à tenir : composez le 811.

Appelez le 911 si la situation vous semble grave et urgente au point de nécessiter une ambulance.

Médicaments contre la fièvre

Les médicaments sont plus utiles pour améliorer le confort de l'enfant que pour diminuer sa fièvre. L'enfant fiévreux qui ne semble pas malade n'a pas nécessairement besoin de médicaments.

Vous pouvez donner soit de l'acétaminophène, soit de l'ibuprofène (voir **Premier choix: acétaminophène** et **Deuxième choix: ibuprofène**, page 650), à moins qu'un médecin, une infirmière ou un pharmacien vous ait fait une recommandation particulière pour votre enfant. Ne donnez pas les deux médicaments en même temps, sauf si le professionnel de la santé vous le recommande.



Ne donnez jamais d'aspirine à votre enfant.

Il est utile de noter le médicament, l'heure et la dose donnée à votre enfant.

Pour donner la bonne dose de médicament, vous devez connaître le poids en kilogrammes de votre enfant. Si vous ne connaissez pas son poids exact, utilisez le dernier poids inscrit dans le carnet de vaccination ou reportez-vous à l'âge indiqué sur l'emballage du médicament. Il est important de suivre les recommandations du fabricant sur l'emballage.

Il faut mesurer la dose avec l'outil fourni par le fabricant (compte-goutte ou seringue). Le pharmacien peut aussi vous donner une seringue orale graduée pour mesurer la dose. Les cuillères à thé ou à soupe de cuisine ainsi que les gobelets doseurs ne sont pas assez précis.

Que faire si l'enfant recrache ou vomit la dose ?

Si l'enfant recrache **immédiatement** le médicament, vous pouvez lui en redonner une fois.

S'il vomit en grande quantité **moins de 15 minutes** après avoir pris le médicament, attendez 1 heure et reprenez la température. Si l'enfant semble encore malade et fait encore de la fièvre, redonnez la même dose. Si l'enfant la vomit encore, ne lui redonnez pas de médicament et consultez un professionnel de la santé.

Si l'enfant vomit **plus de 15 minutes** après avoir pris le médicament, ne lui en redonnez pas. L'enfant a probablement absorbé le médicament.

En cas de doute, consultez un professionnel de la santé.



Rangez les médicaments et les produits de santé naturels dans leurs contenants avec leurs bouchons protège-enfants. Placez-les dans des armoires ou des tiroirs munis de loquets de sécurité ou encore dans des endroits inaccessibles aux enfants.

Fièvre et éruption cutanée

Plusieurs enfants vont présenter de la fièvre accompagnée d'une éruption cutanée (des boutons ou des rougeurs sur la peau ou encore les deux). Ce pourrait être le signe d'une infection contagieuse. La plupart des infections se présentant ainsi sont causées par des virus et durent quelques jours. Elles guérissent seules et sont sans conséquence pour l'enfant.

Les infections les plus fréquentes sont la roséole et la maladie pieds-mains-bouche. Elles ne requièrent généralement pas de traitements.

Il existe aussi la cinquième maladie et la scarlatine, mais elles surviennent rarement avant 2 ans.

Grâce aux programmes de vaccination, la rougeole, la rubéole, la varicelle et certaines méningites sont maintenant très rares.

L'enfant qui fait de la fièvre accompagnée d'une éruption cutanée peut être contagieux. Pour savoir comment prévenir la transmission de l'infection aux autres, voir [Prévenir les infections](#), page 637.



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 ou demandez à l'éducatrice de votre enfant s'il peut fréquenter la garderie.

Que faire ?

La présence d'une éruption cutanée (c'est-à-dire de boutons ou de rougeurs sur la peau) avec de la fièvre n'indique pas nécessairement une maladie grave.

Habituellement, il vaut mieux se fier à l'état général de l'enfant, plutôt qu'à la présence d'une éruption cutanée ou à l'importance de la fièvre. Il faut donc surtout observer son comportement et les autres symptômes qu'il présente.

Toutefois, consultez rapidement un médecin ou amenez votre enfant à l'urgence :

- si l'état général de votre enfant se dégrade rapidement ; ou
- s'il présente une ou plusieurs des caractéristiques de l'encadré rouge de la page 647.

Dans les autres cas, suivez les recommandations présentées dans [Que faire si votre enfant fait de la fièvre ?](#), page 646.

En tout temps, vous pouvez communiquer avec Info-Santé (811) pour avoir les conseils d'une infirmière.

Toux

La toux constitue la plupart du temps une façon de se débarrasser des sécrétions.

Que faire ?

Si votre enfant tousse, ne donnez pas de sirops contre la toux. La toux est un mécanisme de défense et les sirops peuvent même être dangereux dans les premières années de vie.

! Santé Canada recommande de ne pas donner de médicaments (sirop, suppositoire ou autre) contre la toux et le rhume aux enfants de moins de 6 ans. Ces médicaments ne sont pas efficaces et peuvent être dangereux chez les enfants de cet âge.

Si vous pensez qu'il a peut-être la COVID-19, appelez Info-Santé (811) ou consultez un médecin.

Consultez un médecin si l'enfant :

- tousse depuis plus de 10 jours ;
- tousse au point de s'étouffer ou de vomir ;
- tousse et fait de la fièvre depuis 72 heures ;
- présente une toux accompagnée d'une respiration sifflante ou rapide. Il peut s'agir de bronchiolite ou d'asthme. Il faut consulter un médecin rapidement.

Si votre enfant a de la difficulté à respirer, consultez un médecin rapidement.

Une voix rauque ou une toux aboyante, faisant comme un animal qui aboie, indique généralement une laryngite, jadis appelée « faux croup ». Pour soulager votre enfant, vous pouvez lui faire respirer de l'air froid : habillez-le chaudement et emmenez-le dehors ou ouvrez la fenêtre. L'air froid calmera l'inflammation dans sa gorge (larynx). L'effet se produit généralement après quelques minutes. S'il fait chaud dehors, vous pouvez ouvrir la porte du congélateur et faire respirer l'air froid à votre enfant. Si votre enfant a de la difficulté à respirer, consultez un médecin rapidement.

Mal de gorge

Lorsque votre enfant a mal à la gorge, il est possible qu'il boive et mange moins. Il peut aussi baver davantage ou avoir la voix rauque. S'il respire sans difficulté, ce n'est pas inquiétant.

Chez l'enfant de 2 ans et moins, le mal de gorge est le plus souvent causé par des virus (ceux du rhume et de la grippe, par exemple). Dans ce cas, il n'y a pas de traitement aux antibiotiques, mais certaines mesures pourraient soulager votre enfant.

Que faire ?

Faites boire beaucoup votre enfant. L'utilisation d'une paille ou d'un gobelet peut être plus facile pour l'enfant qui a mal à la gorge. Il accepte aussi souvent mieux les aliments froids.

S'il semble avoir mal à la gorge, l'acétaminophène pourra le soulager. L'ibuprofène peut aussi être utilisé si votre enfant a plus de 6 mois.

Consultez un médecin si votre enfant a de la difficulté à respirer, à avaler ou s'il fait de la fièvre depuis 72 heures.

Si vous pensez qu'il a peut-être la COVID-19, appelez Info-Santé (811) ou consultez un médecin.

À savoir ...

Ne donnez pas de pastilles à un enfant de 4 ans ou moins, car il pourrait s'étouffer.

Ne donnez pas de miel à un enfant de moins de 1 an. Il pourrait attraper une maladie grave : le botulisme (voir [Le miel – pas pour les bébés de moins de 1 an](#), page 532).

Diarrhée et vomissements (gastroentérite)

Chaque enfant est unique dans ses habitudes d'élimination. La fréquence, la quantité, la consistance et la couleur des selles varient. Par exemple, un enfant peut avoir jusqu'à 10 selles par jour dans ses premières semaines de vie et en faire beaucoup moins par la suite.

Certains bébés ont des selles très molles ou même liquides. Les selles d'un enfant allaité sont souvent jaunes ou vertes et plus liquides. Celles d'un enfant nourri aux préparations commerciales pour nourrissons sont plutôt beige verdâtre (voir [Selles](#), page 279).

De même, certains bébés régurgitent beaucoup, d'autres moins. Il est donc important de bien connaître votre enfant et ce qui est normal pour lui.

Il faut vous inquiéter seulement si ses habitudes semblent s'éloigner de la normale, s'il boit ou mange moins, s'il perd du poids, ou s'il vous paraît malade. Si les selles de votre enfant sont plus molles que d'habitude, mais pas plus fréquentes ni plus abondantes, et si votre enfant n'a pas l'air malade, il ne s'agit probablement pas d'une gastroentérite. Observez-le pour voir si la situation se rétablit au bout de quelques jours. Consultez Info-Santé (811) ou un médecin si la situation persiste.

Si vous pensez qu'il a peut-être la COVID-19, appelez Info-Santé (811) ou consultez un médecin.

Problèmes de santé courants

Santé

663

La Société canadienne de pédiatrie ne recommande pas d'utiliser la SRO « maison », en raison des erreurs de préparation possibles. Par contre, si vous n'avez pas accès rapidement à des SRO vendues en pharmacie (tard la nuit, par exemple), il vous est possible de préparer vous-même une SRO « de secours ».

Pour la préparer, mélangez bien les trois ingrédients suivants :

- Jus d'orange prêt à boire sans sucre ajouté : 360 ml (12 oz)
- Eau bouillie refroidie : 600 ml (20 oz)
- Sel : 2,5 ml (½ c. à thé rase), jamais plus

Suivez rigoureusement la recette. Respectez les mesures exactes, en utilisant une cuillère et une tasse à mesurer. Toute erreur de préparation peut aggraver la déshydratation.

N'utilisez la SRO « maison » qu'en dernier recours (en attendant l'ouverture de la pharmacie, par exemple) et jamais pour une période dépassant 12 heures.

Quand consulter ?

Les symptômes de la gastroentérite diminuent habituellement en quelques jours. Si la diarrhée se poursuit plus de 1 à 2 semaines, consultez un médecin.



Consultez rapidement un médecin si votre enfant présente un des signes suivants :

- Il est très irritable et pleure sans arrêt.
- Il montre des signes de déshydratation sévère (il est très somnolent ; il mouille moins de quatre couches en 24 heures ; il pleure sans larmes ; il a la bouche et la langue sèches et collantes ; ses yeux semblent enfoncés).
- Ses vomissements sont fréquents et se poursuivent plus de 4 à 6 heures.
- Il y a du sang dans ses selles.

Si vous pensez que votre enfant a peut-être la COVID-19, appelez Info-Santé (811) ou consultez un médecin.

Problèmes de santé courants

Santé

669

Se déplacer en sécurité : siège d'auto



Il est obligatoire d'avoir un siège d'auto pour transporter votre enfant en voiture dès sa naissance.

Un siège d'auto adapté à votre enfant et utilisé correctement peut réduire de jusqu'à 70 % les risques de décès et de blessures en cas d'accident.

La période d'utilisation des sièges d'auto est séparée en trois phases consécutives, qui commencent à la naissance de l'enfant et qui évoluent selon son âge et son poids. Les phases sont présentées à la page 676.

Types de sièges d'auto

Le type de siège d'auto que vous devez utiliser dépend du poids et de la taille de votre enfant.



Pour choisir le bon type de siège pour votre enfant, vérifiez les limites de poids et de taille recommandées par le fabricant du siège.

Il existe quatre types de sièges d'auto :

- La coquille (aussi appelée siège de bébé), pour le bébé à partir de sa naissance jusqu'à ce qu'il pèse environ 10 kg (22 lb).
- Le siège d'enfant, pour l'enfant qui pèse environ 10 kg (22 lb). La plupart des sièges d'enfant vont jusqu'à 29,5 kg (65 lb).
- Le siège d'appoint (aussi appelé *booster*), pour l'enfant qui pèse au moins 18 kg (40 lb). Ce type de siège doit obligatoirement être utilisé jusqu'à ce que votre enfant atteigne une taille de 145 cm ou l'âge de 9 ans.
- Le siège convertible, qui peut être utilisé dès la naissance et tout au long des trois phases décrites aux pages 676 à 679.

Bébé en sécurité

Santé

673

Orientation du siège d'auto par rapport au véhicule

Orientation vers l'arrière : le plus longtemps possible



Pour des raisons de sécurité, Transports Canada recommande d'installer l'enfant face vers l'arrière du véhicule le plus longtemps possible. En effet, la position vers l'arrière protège mieux la colonne vertébrale et le cerveau de l'enfant en cas de collision.



Au Québec, il est conseillé d'utiliser un siège permettant l'orientation vers l'arrière du véhicule au moins jusqu'à ce que votre enfant atteigne l'âge de 2 ans.

Il est préférable que l'orientation vers l'arrière du véhicule soit maintenue tant que les limites de poids et de taille indiquées par le fabricant du siège ne sont pas atteintes, et ce, même si les jambes de l'enfant sont repliées. L'espace entre le dessus de la tête de l'enfant et le haut du siège doit être d'au moins 2,5 cm.

À savoir ●●●

Les sièges convertibles permettent généralement de conserver l'orientation vers l'arrière plus longtemps que les sièges d'enfant (en moyenne jusqu'à l'âge de 4 ans).

Orientation vers l'avant

Si votre enfant est devenu trop grand ou trop lourd (selon le manuel du fabricant) pour utiliser un siège orienté vers l'arrière, il peut être installé face vers l'avant. Selon son poids et sa taille, votre enfant peut être assis dans un siège d'enfant, dans un siège convertible utilisé comme siège d'enfant ou directement dans un siège d'appoint.

Les sièges d'appoint ou les sièges convertibles utilisés comme sièges d'appoint doivent toujours être orientés vers l'avant du véhicule.

Bébé en sécurité

Santé

675

Types de sièges : Coquille (ou siège de bébé), siège d'enfant ou siège convertible (voir [Types de sièges d'auto](#), page 673)

Orientation : Vers l'arrière du véhicule

Installation :

- Les courroies du harnais doivent passer dans les fentes du dossier du siège à la même hauteur que les épaules de votre enfant ou légèrement plus bas.
- La pince de poitrine qui relie les deux courroies doit être positionnée à la hauteur des aisselles, au milieu de la poitrine de votre enfant.
- Les courroies doivent être serrées le plus près possible du corps de votre enfant. Il ne faut pas laisser plus que l'épaisseur d'un doigt entre les courroies et votre enfant.

À savoir ●●●

Au cours du premier mois de vie, il est préférable de ne pas faire de trajets de plus d'une heure avec votre nouveau-né. Si vous devez absolument faire un long voyage, des pauses fréquentes sont recommandées. Les nouveau-nés ont peu de tonus et ils s'affaissent vite dans leur siège ce qui peut nuire à leur respiration. Les pauses permettent de sortir votre nouveau-né de son siège et de le faire bouger.



Au Québec, il est conseillé d'utiliser un siège permettant l'orientation vers l'arrière du véhicule au moins jusqu'à ce que votre enfant atteigne l'âge de 2 ans.

Si vous pensez utiliser un moïse ou un berceau au lieu d'un lit d'enfant pendant le premier mois de vie de votre bébé, vous devez vous assurer que le produit choisi est conforme au règlement de Santé Canada. Lisez attentivement les instructions du fabricant avant de l'utiliser.

Les lits superposés sont dangereux, en raison des possibilités de chute. Ils ne devraient pas être utilisés par les enfants de moins de 6 ans.

Si vous utilisez un lit, un berceau ou un moïse usagé, assurez-vous qu'il est en bon état et qu'il respecte les normes de sécurité en vigueur.

Pour plus d'information, consultez la brochure *Votre enfant est-il en sécurité? À l'heure du coucher* à l'adresse canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/cps-spc/alt_formats/pdf/pubs/cons/child-enfant/sleep-coucher-fra.pdf. Vous pouvez aussi communiquer sans frais avec Santé Canada par téléphone au 1 866 662-0666 ou par courriel à cps-spc@hc-sc.gc.ca.

Literie

La literie nécessaire se compose simplement d'un drap-housse pour le matelas et d'une couverture. Il est recommandé de les laver et de bien les rincer avant de les utiliser.

Ne mettez pas de coussins ou de tissu décoratif pour le contour de lit. Ne mettez pas non plus d'oreillers, de coussins de maintien, de douillettes et de toutous, car votre bébé pourrait s'asphyxier avec ces objets.

Ces objets sont aussi à éviter lorsque l'enfant commence à se déplacer dans son lit, car il pourrait s'en servir pour grimper hors de la couchette et pourrait se blesser en tombant.

Lavez souvent les draps à l'eau très chaude pour détruire les mites de poussière (acariens), qui se nourrissent de peaux mortes et vivent dans les lits chauds et humides.

- Un jouet musical ? Très bien, car ces jouets stimulent l'ouïe et la vue. Mais vérifiez les engrenages et assurez-vous que les petites pièces ne se défont pas.
- Faites attention par contre aux jouets trop bruyants ! Ils peuvent faire des dommages à l'ouïe de l'enfant et irriter les parents. Essayez-les avant de les acheter.

Si vous vous procurez des jouets ou des objets usagés, assurez-vous qu'ils sont en bon état et qu'ils respectent les normes de sécurité en vigueur.

Pour plus d'information, consultez la brochure *Votre enfant est-il en sécurité ? À l'heure du jeu* à l'adresse : canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-produits-consommation/rapports-publications/education-consommateurs/votre-enfant-securite/heure-jeu.html.

Vous pouvez aussi communiquer sans frais avec Santé Canada par téléphone au 1 866 662-0666 ou par courriel à cps-spc@hc-sc.

Emballages, piles et aimants

- Jetez les emballages de plastique, de cellophane et de polystyrène (styrofoam).
- Installez correctement le type de piles approprié au jouet afin d'éviter une fuite de liquide. Ce liquide est corrosif et il ne doit pas couler sur la peau de l'enfant, et encore moins dans sa bouche, son nez ou ses yeux.
- Assurez-vous que votre enfant ne joue pas avec des piles. L'enfant pourrait les mettre dans son nez ou dans sa bouche et s'étouffer.
- Assurez-vous que votre enfant ne joue pas avec de petits aimants.

Bébé en sécurité

Santé

689

Structures de jeux

Jeux modulaires et glissoires

Assurez-vous que votre enfant est surveillé par un adulte lorsqu'il utilise des jeux modulaires et des glissoires. Enseignez à votre enfant à y jouer prudemment.

Les chutes sont responsables de la majorité des blessures associées à l'usage des jeux modulaires et des glissoires. Le risque de blessures est surtout lié à deux facteurs :

- la hauteur de la structure (plus c'est haut, plus c'est risqué) ;
- le type de matériaux sous et autour de la structure (ex. : tomber sur le béton est plus risqué que sur le sable).

Assurez-vous que votre enfant utilise des structures de jeux adaptées à son âge. Suivez les recommandations du fabricant à l'installation.

Les décès sont rares lors de l'utilisation des jeux modulaires et des glissoires. Ils sont dus pour la plupart au coincement de la tête, du cou ou des vêtements (ex. : cordons ou foulards) dans les ouvertures des structures de jeux. Pour cette raison, lorsque votre enfant utilise ces structures, veillez à ce qu'il porte des vêtements sans cordon, qu'il utilise un cache-col au lieu d'un foulard et qu'il évite de porter un casque de vélo.

Trampoline

Compte tenu du nombre élevé de blessures signalées, Santé Canada recommande de ne pas laisser les enfants de moins de 6 ans jouer sur un trampoline, même sous surveillance.

Bébé en sécurité

Santé

691

Prévenir les noyades

Un enfant peut se noyer en quelques secondes, même dans un endroit contenant très peu d'eau, comme une baignoire. Un enfant qui se noie ne fait pas nécessairement de bruit.



Ne laissez jamais un enfant dans une baignoire, une piscine, une pataugeoire ou un plan d'eau naturel sans la surveillance d'un adulte.

Plusieurs organismes offrent une formation en premiers soins, y compris les manœuvres de réanimation cardiorespiratoire (RCR). Il est utile de connaître ces manœuvres afin de pouvoir les appliquer au besoin. Votre municipalité ou votre CLSC pourra vous renseigner sur les cours offerts dans votre région.

Baignoire

Les noyades dans une baignoire surviennent lorsque l'enfant glisse ou perd l'équilibre. Les sièges de baignoire et les anneaux pour nourrissons ne sont pas efficaces pour prévenir ce type de problème. Ils donnent aux adultes un sentiment de sécurité trompeur, ce qui peut entraîner la noyade.

Pour en savoir plus sur la sécurité et les soins pendant le bain, consultez [Donner le bain](#), page 598.

Piscine

Dans une piscine, les noyades et les noyades non mortelles surviennent le plus souvent en dehors des heures de baignade, après une chute accidentelle dans l'eau. Souvent, ce type d'incident arrive parce qu'un enfant de la maisonnée ou du voisinage a eu accès à la piscine sans la présence d'un adulte.

Pour connaître les mesures permettant de sécuriser chaque type de piscine (hors terre, creusée ou gonflable), communiquez avec votre municipalité.

Pour plus d'information et des conseils de sécurité, vous pouvez consulter le site Web Une baignade parfaite de la Société de sauvetage: baignadeparfaite.com/fr/accueil.

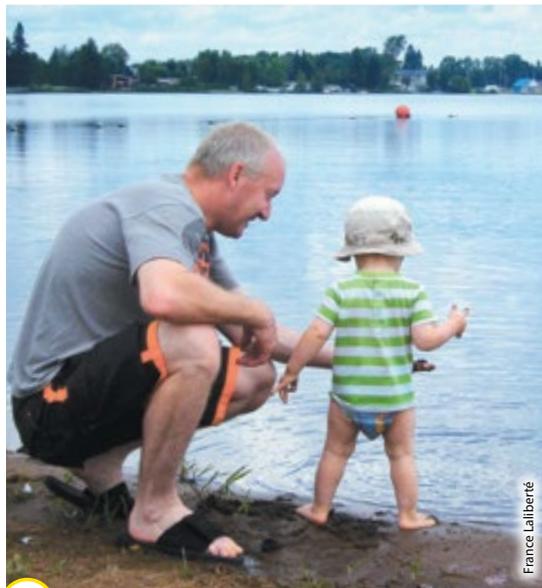
Plan d'eau naturel

Les abords des lacs, rivières et autres plans d'eau naturels comme la mer ou l'océan exigent aussi une surveillance particulière. Votre enfant doit être constamment surveillé, car il pourrait s'éloigner en un clin d'œil.

Quand vous allez sur l'eau, enflez toujours un gilet de sauvetage. Assurez-vous que les enfants et les autres personnes qui vous accompagnent en portent un aussi. Les gilets de sauvetage doivent être adaptés à la personne qui le porte et à la nature de l'activité. Attachez adéquatement les gilets. Si l'embarcation se renverse, cette précaution pourrait vous sauver la vie, à vous et à ceux qui vous accompagnent.

Jardin d'eau

Puisqu'un enfant peut se noyer dans très peu d'eau, il faut aussi se méfier des bassins peu profonds, comme les jardins d'eau des aménagements paysagers.



France Laliberté



Au bord des lacs et des rivières, votre enfant doit être constamment surveillé, car il pourrait s'éloigner en un clin d'œil.



Ne laissez jamais votre enfant dans une baignoire ou un lavabo sans la surveillance d'un adulte.

Idéalement, faites installer un dispositif permettant d'abaisser à 49 °C (120 °F) ou moins la température de l'eau qui sort du robinet utilisé pour donner le bain à l'enfant (ex. : robinet de la baignoire ou du lavabo). Ce dispositif peut être installé sur la tuyauterie ou à proximité du robinet. On peut aussi se procurer un robinet muni d'un dispositif intégré.

Prévenir les morsures de chiens

Les enfants sont imprévisibles et ils ne sont pas capables de reconnaître les signes d'agressivité d'un animal. Ils pourraient se faire mordre par un chien, même par le vôtre ou celui du voisin.

Rappelez-vous qu'un chien doux avec votre enfant peut se montrer agressif envers les autres. Ne prenez pas à la légère ses signes d'agressivité. Si le chien montre les dents, grogne ou fait semblant de mordre, consultez votre vétérinaire ou un éducateur canin.

En visite, redoublez d'attention si le chien de la maison n'est pas habitué à votre enfant.



Ne laissez jamais un enfant seul avec un chien, même si l'animal le connaît et qu'il ne semble pas dangereux.

Vivre dans un environnement sans fumée

Asthme, otite, bronchite, pneumonie : toutes ces maladies frappent plus souvent les enfants exposés à la fumée de tabac. L'exposition à la fumée de tabac augmente aussi le risque de **mort subite du nourrisson**. Les enfants sont plus sensibles à la fumée du tabac que les adultes, parce que leurs organes sont en développement.



La cigarette, le cigare et la pipe dégagent une fumée dangereuse, surtout pour les enfants.

Fumer à l'extérieur

Fumer dans la maison menace la santé de tous ses habitants. Les produits dangereux contenus dans la fumée se répandent dans l'air, ils se déposent au sol et sur les objets et ils y restent plusieurs mois. Ouvrir les fenêtres, démarrer la hotte de la cuisinière ou transformer une pièce en fumoir ne sont pas des solutions efficaces. Même un système de ventilation très puissant, comme ceux qu'on trouve parfois dans les endroits publics, ne permet pas d'éliminer complètement la fumée de cigarette.

C'est pourquoi il ne faut pas fumer dans la maison, même quand les enfants n'y sont pas. Pour la santé de votre enfant, fumez à l'extérieur de la maison et de la voiture.

Médicaments et produits toxiques : quelques façons de prévenir les empoisonnements

- Garder les produits toxiques, les médicaments et les produits de santé naturels hors de la vue et de la portée des enfants.
- Ranger ces produits dans des armoires ou des tiroirs munis de loquets de sécurité ou dans des endroits inaccessibles aux enfants.
- Conserver ces produits dans leur contenant d'origine muni d'un bouchon de sécurité.
- Ne pas transvider des produits dangereux dans des contenants pour aliments (ex. : essence dans une bouteille d'eau).
- Maintenir loin des enfants les cendriers et les verres de boissons alcoolisées.
- Lire attentivement le mode d'emploi d'un médicament avant d'en donner à votre enfant et bien mesurer la quantité à donner. Au besoin, consulter un pharmacien.
- Ne jamais laisser un médicament sur une table à langer ou près d'un lit de bébé.

Bébé en sécurité

Santé

701

Plantes

De nombreuses plantes d'intérieur ou d'extérieur ont des feuilles et des fruits toxiques qui peuvent causer des malaises : irritation de la peau, enflure, difficulté à avaler, sécheresse de la bouche, diarrhée, vomissements, hallucinations.

Pour prévenir l'exposition aux plantes toxiques, il est conseillé de vérifier si les plantes d'intérieur et d'extérieur présentes dans l'environnement de votre enfant sont toxiques. Dès que votre enfant rampe ou marche, vous devez garder ces plantes hors de sa portée.

Pour faciliter l'identification des plantes, il est suggéré de les conserver dans leur contenant d'origine. Si vous ne connaissez pas le nom de vos plantes, sollicitez l'aide d'un centre-jardin ou d'un fleuriste. Prendre des photographies peut être utile à l'identification.

Champignons cueillis à l'extérieur

Certains champignons cueillis à l'extérieur peuvent être une source d'empoisonnement. Ils peuvent causer des dommages importants au foie et au système digestif de l'enfant.

Pour prévenir les empoisonnements causés par ces champignons, il est conseillé de les cueillir ou de les détruire avant que les enfants y aient accès. Puisque la croissance des champignons est rapide, il faut être vigilant et surveiller fréquemment leur apparition.

Bébé en sécurité

Santé

702

Les chasse-moustiques ou les produits pour éloigner les moustiques doivent être utilisés avec précaution et seulement si le risque de complications causées par les piqûres d'insectes est élevé. On peut donc y avoir recours, par exemple, en cas d'allergie aux piqûres ou quand des maladies risquent d'être transmises au cours de voyages à l'étranger.

Avant 6 mois – N'appliquez aucun produit.

De 6 mois à 2 ans – Les produits utilisés ne devraient pas contenir plus de 20 % d'icaridine, 10 % de DEET ou 2 % d'huile de soya. Ces produits protègent contre les piqûres de moustiques. Les produits contenant 20 % d'icaridine protègent aussi contre les piqûres de tiques.

Ne faites qu'une application par jour, en petite quantité, seulement sur les parties du corps exposées à l'air. N'en mettez pas sur le visage ni sur les mains. Le produit peut être appliqué sur le chapeau ou la casquette, si le tissu le permet.

Lorsque la protection n'est plus nécessaire, lavez à l'eau et au savon la peau qui a été en contact avec le chasse-moustiques.

À savoir ●●●

La durée d'action (entre 90 minutes et 10 heures) varie selon l'ingrédient et sa concentration. Votre pharmacien peut vous conseiller.

Il faut éviter d'utiliser des produits qui servent à la fois de chasse-moustiques et d'écran solaire, car l'écran solaire doit être appliqué plus généreusement et plus souvent que le chasse-moustiques.

Appliquez l'écran solaire séparément, en premier. Ensuite, attendez 30 minutes pour laisser le produit pénétrer, puis appliquez le chasse-moustiques. Ainsi, vous limiterez l'absorption du chasse-moustiques à travers la peau.

Les produits à base d'huile de citronnelle, de lavande et d'un dérivé d'eucalyptus à odeur de citronnelle ne sont pas recommandés pour les enfants de moins de 2 ans, car leur durée d'action est très courte.

Pour connaître les premiers soins à donner en cas de piqûres d'insectes, lisez [Piqûres d'insectes](#), page 717.

Bébé en sécurité

Santé

705

Premiers soins

Santé



Société de sauvetage



Pour une coupure importante qui saigne beaucoup, vous pouvez arrêter le saignement en appuyant sur la blessure avec un pansement ou une serviette propre. Appelez Info-Santé (811).

Éraflure et coupure

Pour une coupure ou une éraflure légère, à la surface de la peau, qui saigne peu :

- Lavez-vous les mains à l'eau savonneuse avant de donner les soins.
- Nettoyez la plaie avec de l'eau et un savon doux non parfumé.
- Rincez la plaie à l'eau courante pendant 5 minutes et retirez les corps étrangers (ex. : terre, gravier).
- Séchez la zone touchée. Vous pouvez appliquer un onguent antibiotique disponible en vente libre.
- Posez un diachylon ou un pansement, selon la grosseur de la plaie.
- Surveillez les signes d'infection autour de la plaie (rougeur, douleur, chaleur) dans les jours qui suivent. Consultez un médecin, si vous voyez un signe d'infection.

708



Si votre enfant n'a pas été vacciné ou n'est pas à jour dans sa vaccination, il pourrait avoir besoin d'un vaccin. Vous pouvez le vérifier avec un professionnel de la santé ou Info-Santé (811).

Si la coupure est importante ou saigne beaucoup : appliquez un pansement ou une serviette propre et appuyez pour arrêter le saignement. Généralement, 5 à 15 minutes de pression suffisent. Pendant ce temps, appelez Info-Santé (811) pour savoir s'il est nécessaire de consulter un médecin pour un examen ou pour refermer la plaie.

Petit objet dans le nez

Même si votre enfant est bien surveillé, il peut mettre toutes sortes d'objets dans son nez : bouton, caillou, morceau de mousse, pois sec ou arachide, par exemple.

Si l'objet dépasse de la narine et peut être saisi facilement avec les doigts, vous pouvez essayer de l'enlever. Sinon, n'essayez pas de l'enlever, car vous risqueriez de le pousser plus loin : emmenez plutôt votre enfant chez le médecin sans délai.



Si votre enfant a une pile bouton (petite pile ronde pour les montres) dans le nez, allez immédiatement à l'urgence. Les produits chimiques de la pile peuvent couler et brûler gravement l'enfant.



Alexandra Linneau



Si votre enfant saigne du nez, faites-le asseoir la tête légèrement penchée vers l'avant, pincez les ailes de son nez et maintenez la pression environ 10 minutes.

Saignement de nez

Un saignement peut se produire quand le nez est irrité après un rhume ou lorsque le petit s'est introduit un doigt ou un objet dans une narine. En général, ce n'est pas grave.

Si votre enfant saigne du nez, voici ce qu'il faut faire :

- Rassurez-le.
- Faites-le s'asseoir, la tête légèrement penchée vers l'avant.
- Vérifiez s'il respire bien par la bouche.
- Si votre enfant en est capable (ce qui est rare avant 2 ans), faites-le se moucher dans un papier-mouchoir pour évacuer les caillots.
- Pincez les ailes de son nez, juste en bas de la partie osseuse, entre le pouce et l'index.
- Maintenez une pression sans arrêt pendant 10 minutes ; cela devrait être assez pour que le saignement arrête.
- Si le saignement persiste, consultez Info-Santé (811) ou un médecin.

Blessures à la bouche et aux dents

Morsure à la langue ou à la lèvre

Nettoyez doucement le sang avec un linge propre et sec. Pour arrêter le saignement, faites une pression directe sur la plaie. Pour prévenir l'enflure, appliquez une débarbouillette d'eau très froide.

Si la blessure continue à saigner pendant 10 minutes, rendez-vous à l'urgence.

Vous pouvez appeler Info-Santé (811) pour évaluer la gravité de la blessure ou si vous avez des inquiétudes.

Dent de bébé déracinée à la suite d'un coup

Ne remettez pas la dent en place dans la gencive. Conservez-la pour la faire examiner par un dentiste.

Appliquez une légère pression sur la plaie avec un linge propre. Consultez un dentiste.

Dent cassée ou déplacée

Rendez-vous chez le dentiste le plus tôt possible.

Coup sur la dent

Après un coup ou une chute, si la dent semble avoir pénétré dans la gencive ou s'il y a des saignements importants sur les lèvres et la gencive, consultez un dentiste ou un médecin le plus tôt possible.

La dent peut devenir grisâtre plusieurs mois après l'accident. Dans ce cas, consultez votre dentiste.

Premiers soins

Santé

711

Premiers soins

Santé



Société de sauvetage



Si les vêtements sont en feu, étendez votre enfant et éteignez les flammes en l'enroulant rapidement dans une couverture, sauf sa tête.

Brûlures

Après une brûlure par le feu, un liquide bouillant ou de la vapeur, mettez la brûlure sous l'eau courante ou plongez-la dans l'eau fraîche pendant une dizaine de minutes.

Si la brûlure ne peut pas être mise sous l'eau, posez dessus un linge propre imbibé d'eau fraîche; ne frottez pas. Réimbibez le linge lorsqu'il perd de sa fraîcheur.

Si le vêtement porté au moment de la brûlure est collé à la peau, ne le retirez pas. Posez dessus un linge propre imbibé d'eau fraîche et rendez-vous à l'urgence.



Rendez-vous à l'urgence si le vêtement est collé sur la peau, si la brûlure est étendue ou si le visage, le cou, les mains, les pieds ou les organes génitaux sont touchés.

714

Si la brûlure est petite et superficielle, vous pouvez appliquer un onguent antibiotique disponible en vente libre et la recouvrir d'un pansement. Les autres substances comme l'huile pour bébés, le vinaigre, le beurre et le dentifrice peuvent aggraver la brûlure.

S'il y a une cloque (souvent appelée « cloche » ou « cloche d'eau »), ne la percez pas, car cela pourrait causer de la douleur ou une infection.



N'hésitez pas à appeler Info-Santé (811) pour évaluer la gravité de la brûlure ou si vous avez des inquiétudes.

Choc électrique

Si votre enfant reçoit un choc électrique, et qu'il est toujours en contact avec la source de courant, coupez le courant avant de dégager l'enfant.

Si l'enfant n'est plus en contact avec la source de courant électrique, vous pouvez le toucher sans crainte.

Si l'enfant est inconscient, criez à l'aide et faites appeler le 911. Si personne ne peut vous aider, appelez le 911 vous-même.

En attendant les secours, s'il ne respire pas, commencez la réanimation cardiorespiratoire (RCR) si vous la connaissez.



L'électricité peut causer des problèmes graves (ex. : brûlures internes ou troubles cardiaques). Dans tous les cas, appelez Info-Santé (811) ou amenez votre enfant à l'urgence.

Corps étranger ou produit chimique dans l'œil

Pour enlever un corps étranger (grain de sable, petit insecte, brin d'herbe, cil ou autre), rincez doucement l'œil avec de l'eau tiède, coulant à faible jet du robinet.

Si vous voyez un corps étranger dans le coin interne de l'œil, essayez de l'enlever avec le coin d'un mouchoir en papier mouillé. S'il est impossible de retirer le corps étranger, si l'œil continue à larmoyer ou si la condition de votre enfant ne s'améliore pas :

- n'insistez pas ;
- empêchez l'enfant de se frotter l'œil et appliquez une serviette mouillée d'eau froide pour le soulager ;
- consultez rapidement un médecin ou un optométriste.

Si l'enfant a reçu un produit pouvant causer une brûlure à l'œil (produit de nettoyage domestique, chlore de piscine ou autre), il faut rincer l'œil immédiatement. Attention de ne pas contaminer l'autre œil lors du rinçage. La durée du rinçage doit être longue (de 15 à 30 minutes) et dépend du produit responsable de la brûlure.

Dès le début du rinçage, contactez le Centre antipoison du Québec, qui vous guidera : 1 800 463-5060. Vous devrez consulter un médecin par la suite.



Si votre enfant est trop jeune pour coopérer lors du rinçage au robinet, placez-le sur le dos, maintenez son œil ouvert et versez l'eau directement dans l'œil à l'aide d'un gobelet.

Piqûres d'insectes

Si vous voyez un dard, enlevez-le. Ensuite, peu importe le type de piqûres, nettoyez avec de l'eau et du savon. Pour aider à soulager la démangeaison ou à diminuer l'enflure, utilisez une compresse froide ou une pâte composée en parts égales de bicarbonate de soude et d'eau, ou encore du jus de citron.



Appelez le 911 si votre enfant développe :

- des plaques rouges sur la peau ;
- ET un ou plusieurs des symptômes suivants :
- changement rapide et sévère de l'état général (ex. : irritabilité, somnolence, perte de connaissance) ;
 - enflure des lèvres ou de la langue ;
 - difficulté à respirer ;
 - vomissements soudains.

Il peut s'agir alors d'une réaction allergique grave.

Étouffement

Votre enfant a mis dans sa bouche un objet, un bonbon, un grain ou un morceau de raisin qui a fait fausse route.

S'il toussé avec bruit, parle ou fait des sons :

- Restez avec lui et surveillez-le. Il ne faut pas intervenir tant qu'il peut tousser bruyamment. Il essaie de se dégager tout seul.
- Si sa respiration vous inquiète, appelez le 911.

Si votre enfant ne peut pas respirer, s'il toussé sans produire de son ou s'il est incapable de parler ou de produire un son :

- Criez à l'aide et demandez à quelqu'un d'appeler le 911.
- Commencez les manœuvres adaptées à l'âge de votre enfant. Les manœuvres pour le bébé de moins de 1 an sont différentes de celles prévues pour l'enfant de 1 an et plus.



Le texte qui suit ne peut pas remplacer un cours de secourisme. Plusieurs organismes offrent une formation en premiers soins, y compris les manœuvres de réanimation cardiorespiratoire (RCR). Votre municipalité ou votre CLSC pourra vous renseigner sur les cours offerts dans votre région.

Manœuvres pour bébé de moins de 1 an qui s'étouffe

1. Placez-le rapidement sur le ventre, par-dessus votre avant-bras posé sur votre cuisse. La tête de l'enfant doit être plus basse que son corps. Soutenez sa tête et sa mâchoire avec une main.
2. Avec la paume de l'autre main, donnez jusqu'à 5 tapes fermes dans le dos, entre les omoplates.



Danielle Landry

Si l'objet ne sort pas :

3. Retournez l'enfant sur le dos, en soutenant sa tête, qui doit être plus basse que son corps.
4. Placez deux doigts au milieu de sa poitrine, juste en dessous d'une ligne imaginaire entre les mamelons. Faites 5 poussées rapides et fermes (poussées thoraciques). Enfoncez les doigts d'au moins 4 cm (1 ½ po). Évitez de toucher la pointe du **sternum**.



5. Continuez à donner 5 tapes fermes dans le dos suivies de 5 poussées thoraciques, et répétez jusqu'à ce que l'enfant respire, tousse ou pleure ou jusqu'à ce qu'il perde connaissance (voir **Si le bébé de moins de 1 an qui s'étouffe perd connaissance**, page 720).

! Veillez à ce que votre enfant soit vu à l'urgence une fois l'étouffement terminé puisqu'il pourrait y avoir des complications.

Premiers soins

Santé

719

Premiers soins

Santé



Manœuvres pour enfant de 1 an et plus qui s'étouffe

1. Placez-vous à genoux derrière l'enfant et entourez-lui la taille de vos bras.
2. Formez un poing avec une main, et placez-le, côté pouce, contre le ventre de l'enfant, juste au-dessus du nombril.
3. Recouvrez votre poing avec l'autre main et appuyez sur le ventre en donnant des coups secs vers le haut.
4. Recommencez les poussées sur le ventre (manœuvre de Heimlich) jusqu'à ce que l'objet soit rejeté et que l'enfant puisse respirer, tousser, parler ou jusqu'à ce qu'il perde connaissance.

! Veillez à ce que votre enfant soit vu à l'urgence une fois l'étouffement terminé puisqu'il pourrait y avoir des complications.

722

Que faire ?

Produit avalé

- Nettoyez et rincez la bouche de votre enfant.
- Ne le faites pas vomir.
- N'essayez pas de neutraliser le produit en donnant du lait ou autre chose.
- Appelez le Centre antipoison du Québec : 1 800 463-5060. N'administrez pas de traitement sans qu'une infirmière du Centre ou un professionnel de la santé vous le recommande.



Si vous soupçonnez un empoisonnement ou une intoxication et que votre enfant ne respire pas ou est inconscient, appelez le 911.

Produit reçu dans les yeux ou sur la peau

- Rincez au moins 15 minutes à l'eau tiède.
- Maintenez l'œil de votre enfant ouvert pendant le rinçage (voir **Corps étranger ou produit chimique dans l'œil**, page 716).
- Appelez le Centre antipoison du Québec : 1 800 463-5060.

Produit respiré

- Sortez votre enfant à l'air frais.
- Appelez le Centre antipoison du Québec : 1 800 463-5060.

Dans tous les cas, gardez sous la main le produit qui a causé l'intoxication pour pouvoir lire l'étiquette à l'infirmière du Centre antipoison du Québec.

Plusieurs publications de prévention sont accessibles sur le site du Centre antipoison du Québec : ciuss-capitalnationale.gouv.qc.ca/centre-antipoison-du-quebec/capq-accueil/.

Congé de maternité

En général, si vous êtes salariée et enceinte, vous avez droit à un congé de maternité d'une période maximale de 18 semaines continues, sans salaire. Le congé de maternité peut débuter au plus tôt la 16^e semaine précédant la semaine prévue de votre accouchement et se terminer au plus tard 20 semaines après la semaine de l'accouchement. Vous pouvez donc répartir votre congé avant et après la semaine de l'accouchement.

À votre demande, le congé de maternité est suspendu, divisé ou prolongé si votre état de santé ou celui de votre enfant le nécessite.

Au moins trois semaines avant votre départ, ou moins de trois semaines si votre état de santé vous oblige à partir plus tôt, vous devez fournir à votre employeur un avis écrit mentionnant la date à laquelle commencera votre congé de maternité ainsi que la date prévue de votre retour au travail. L'avis doit être accompagné d'un certificat médical détaillé ou d'un rapport écrit et signé par une sage-femme.

À la fin de votre congé de maternité, l'employeur doit vous réintégrer dans votre poste habituel et vous donner le même salaire et les mêmes avantages que ceux auxquels vous auriez eu droit si vous étiez restée au travail.

Congé pour les parents (naissance ou adoption)

Vous et votre conjoint pouvez vous absenter du travail pendant cinq journées, dont les deux premières sont payées, à l'occasion de la naissance de votre enfant ou à celle de l'adoption d'un enfant, ou encore lorsque survient une interruption de grossesse à compter de la 20^e semaine de grossesse.

À votre demande, ces cinq journées de congé peuvent être prises séparément, non nécessairement en continu. Si votre employeur y consent, elles peuvent aussi être prises en heures.

Vous ne pouvez pas prendre ce congé après l'expiration des 15 jours qui suivent l'arrivée de votre enfant à la résidence ou l'interruption de grossesse, ou si vous êtes déjà en congé de maternité ou de paternité.

Avant la naissance	<p>Congé de paternité</p> <p>Vous avez droit à un congé de paternité, sans salaire, d'au plus cinq semaines continues à l'occasion de la naissance de votre enfant. Vous ne pouvez pas transférer ce congé à la mère et vous ne pouvez pas le partager entre elle et vous. Le congé de paternité s'ajoute au congé de cinq jours décrit sous le titre précédent (voir Congé pour les parents (naissance ou adoption), page 775). Il peut débuter à compter de la semaine de la naissance de votre enfant et doit se terminer au plus tard 78 semaines suivant sa naissance.</p> <p>À votre demande, le congé de paternité est suspendu, divisé ou prolongé si votre état de santé ou celui de votre enfant le nécessite; dans d'autres situations, si l'employeur y consent, le congé peut être fractionné en semaines.</p>	<p>Le congé parental commence au plus tôt la semaine de la naissance de votre enfant ou, dans le cas d'une adoption, la semaine où l'enfant vous est confié ou celle où vous quittez votre travail pour aller chercher votre enfant à l'extérieur du Québec. Ce congé se termine au plus tard 78 semaines après la naissance de votre enfant ou, dans le cas d'une adoption, 78 semaines après que votre enfant vous a été confié.</p> <p>À votre demande, le congé parental est suspendu, divisé ou prolongé si votre état de santé ou celui de votre enfant le nécessite; dans d'autres situations, si l'employeur y consent, le congé peut être fractionné en semaines.</p> <p>Vous devez aviser votre employeur de votre congé parental au moins trois semaines avant votre départ en lui précisant la date du début de votre congé et celle de votre retour au travail. Ce délai peut être moindre dans certains cas.</p> <p>Pour plus de renseignements, communiquez avec la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail.</p>
Devenir parent		
Informations utiles	<p>Congé parental</p> <p>Si vous êtes le parent d'un nouveau-né ou si vous adoptez un enfant, y compris celui de votre conjoint, vous avez droit à un congé parental, sans salaire, d'au plus 65 semaines continues. Ce congé s'ajoute au congé de maternité de 18 semaines ou au congé de paternité de 5 semaines.</p>	<p>Par Internet cnesst.gouv.qc.ca</p> <p>Par téléphone Partout au Québec: 1 844 838-0808</p>

776

Avant la naissance	<p>Programme Pour une maternité sans danger <i>Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail</i></p> <p>Le programme Pour une maternité sans danger vise à maintenir en emploi les travailleuses enceintes et celles qui allaitent.</p> <p>Si vous êtes enceinte et que vous effectuez des tâches présentant un danger pour votre enfant à naître ou pour vous-même à cause de votre état de grossesse, vous avez le droit d'être affectée à d'autres tâches ne comportant pas de danger et que vous êtes en mesure d'accomplir.</p> <p>L'employeur a l'obligation d'éliminer les dangers présents dans le milieu de travail qui sont attestés dans le formulaire <i>Certificat visant le retrait préventif et l'affectation de la travailleuse enceinte ou qui allaite</i>. Il décide des moyens d'action appropriés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • éliminer à la source le ou les dangers; • modifier la ou les tâches de la travailleuse; • adapter le poste de travail de la travailleuse; • affecter la travailleuse à d'autres tâches qu'elle est raisonnablement en mesure d'accomplir. 	<p>S'il est impossible que votre tâche ou votre poste de travail soit modifié, que vous soyez affectée à un autre poste ou que le ou les dangers soient éliminés à la source, vous avez le droit de cesser de travailler temporairement et de recevoir des indemnités de la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail.</p> <p>Pour exercer votre droit à ce programme, qui vous permet avant tout de demeurer au travail en sécurité, vous devez demander à un médecin ou à une infirmière praticienne spécialisée de remplir le formulaire <i>Certificat visant le retrait préventif et l'affectation de la travailleuse enceinte ou qui allaite</i>.</p> <p>Ce médecin ou cette infirmière praticienne spécialisée a l'obligation de consulter le médecin responsable des services de santé de l'établissement où vous travaillez ou, s'il n'y en a pas, le médecin désigné par le directeur de santé publique du territoire où se trouve votre lieu de travail. Le certificat n'est valide que si cette consultation a lieu. Vous n'avez rien à déboursier pour l'obtenir. Vous devez présenter ce certificat à votre employeur.</p>
Devenir parent		
Informations utiles		

777

Avant la naissance

Si vous allaitez votre enfant et que vous désirez vous prévaloir du programme Pour une maternité sans danger, vous devez obtenir un nouveau certificat, même si vous avez bénéficié d'une affectation ou d'un retrait préventif pour grossesse. Toutefois, dans ce cas, seules des conditions pouvant nuire à la santé de votre enfant allaité peuvent être prises en considération.

Devenir parent

Pour plus de renseignements, communiquez avec la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail.

Par Internet

cnesst.gouv.qc.ca

Par téléphone

Partout au Québec : 1 844 838-0808

Informations utiles

778

Aide financière

Régime québécois d'assurance parentale

Services Québec

Si vous êtes **une travailleuse ou un travailleur salarié ou une travailleuse ou un travailleur autonome** et que vous prenez un congé de maternité, un congé de paternité, un congé parental ou un congé d'adoption, vous pourriez bénéficier des prestations du Régime québécois d'assurance parentale (RQAP). Puisqu'il s'agit d'un régime de remplacement du revenu, vous devez avoir touché un revenu de travail pour y avoir droit.

Les prestations du RQAP peuvent atteindre jusqu'à 75 % de votre revenu hebdomadaire moyen, établi en fonction de votre revenu assurable. Ce dernier ne peut pas dépasser le revenu maximal assurable en vigueur à la date où les prestations débutent. Si votre revenu hebdomadaire moyen (RHM) est inférieur à l'équivalent d'une semaine de travail de 40 heures au taux général du salaire minimum, vous pourriez être admissible à une prestation majorée pouvant atteindre jusqu'à 85 % ou 100 % de votre RHM, selon votre choix de régime.

Avant la naissance

Si vous êtes **une travailleuse ou un travailleur autonome**, vous devez également :

- avoir résidé au Québec le 31 décembre de l'année précédant le début de la période de prestations ;
- avoir cessé les activités de votre entreprise ou avoir réduit d'au moins 40 % le temps consacré aux activités de votre entreprise.

Devenir parent

Si vous êtes **une travailleuse ou un travailleur à la fois salarié et autonome**, vous devez également :

- avoir résidé au Québec le 31 décembre de l'année précédant le début de la période de prestations ;
- avoir cessé les activités de votre entreprise ou avoir réduit d'au moins 40 % le temps consacré aux activités de votre entreprise **et** avoir cessé de travailler ou avoir connu une diminution d'au moins 40 % de votre salaire hebdomadaire habituel.

Informations utiles

780

Types de prestations

En vertu du RQAP, plusieurs types de prestations sont offerts.

Grossesse ou accouchement :

- des prestations de maternité destinées exclusivement à la mère à l'occasion de la grossesse ou de l'accouchement.

Naissance :

- des prestations de paternité destinées exclusivement au père ou à la conjointe de la mère qui a donné naissance, si elle est reconnue sur l'acte de naissance ;
- des prestations parentales partageables pouvant être reçues par l'un ou l'autre des parents ou partagées entre eux, simultanément ou successivement. Si les parents partagent un nombre suffisant de semaines de prestations parentales partageables, ils pourront être admissibles à des semaines de prestations partageables additionnelles ;
- des prestations parentales exclusives à chacun des parents lors de la naissance de plus d'un enfant à la suite d'une même grossesse ;
- des prestations parentales exclusives au seul parent mentionné à l'acte de naissance.

Adoption :

- des prestations partageables d'accueil et de soutien relatives à une adoption et pouvant être reçues par l'un ou l'autre des parents ou partagées entre eux, simultanément ou successivement ;

- des prestations d'adoption partageables pouvant être reçues par l'un ou l'autre des parents ou partagées entre eux, simultanément ou successivement. Si les parents partagent un nombre suffisant de semaines de prestations d'adoption partageables, ils pourront être admissibles à des semaines de prestations partageables additionnelles;
- des prestations d'adoption exclusives à chacun des parents;
- des prestations d'adoption exclusives lors d'une adoption de plus d'un enfant au même moment;
- des prestations d'adoption exclusives au parent adoptif qui accueille un enfant en vue d'une adoption dont il sera le seul parent au certificat de naissance ou de ce qui en tient lieu.

Pour connaître le nombre de semaines applicables par types de prestations, consultez le site Internet rqap.gouv.qc.ca.

Le paiement des prestations de maternité peut débuter 16 semaines avant celle prévue de l'accouchement. Il se termine au plus tard 20 semaines après la semaine de l'accouchement.

Le paiement des prestations de paternité, parentales, d'accueil et de soutien ou d'adoption peut débuter la semaine de l'accouchement ou de l'arrivée de l'enfant auprès d'un des parents en vue de son adoption. Il se termine au plus tard 78 semaines suivant celle de l'accouchement ou de l'arrivée de l'enfant auprès d'un des parents en vue de son adoption.

Dans le cas d'une adoption hors Québec, la période de prestations peut débuter 5 semaines avant celle de l'arrivée de l'enfant auprès d'un des parents en vue de son adoption.

Vous devez choisir entre deux régimes :

- le régime de base, qui permet un congé plus long durant lequel sont reçues des prestations moins élevées;
- le régime particulier, qui permet des prestations plus élevées échelonnées sur une période plus courte.

Le régime est déterminé par le parent dont la demande de prestations est reçue la première. Pour obtenir plus d'information sur les modalités applicables au choix du régime ou pour en savoir plus sur le RQAP, consultez le site Internet rqap.gouv.qc.ca.

À la naissance

Aide financière

Allocation famille

Retraite Québec

L'Allocation famille est une aide financière qui comprend, en plus de l'Allocation famille proprement dite, le supplément pour l'achat de fournitures scolaires pour les enfants de 4 à 16 ans, le supplément pour enfant handicapé et le supplément pour enfant handicapé nécessitant des soins exceptionnels.

Versement de l'Allocation famille

Si votre enfant est né au Québec, vous n'avez pas de demande à faire pour recevoir l'Allocation famille. L'inscription de votre nouveau-né se fait de façon automatique dès que vous déclarez sa naissance au Directeur de l'état civil. Retraite Québec communiquera avec vous dans les semaines suivant la naissance de votre enfant.

Vous devez faire une demande à Retraite Québec si votre enfant est adopté ou s'il est né ailleurs qu'au Québec, bien que vous résidiez au Québec. Pour faire votre demande d'Allocation famille, accédez à *Mon dossier*. Il s'agit d'un moyen simple, rapide et sécuritaire. Vous pourrez choisir vos options afin de recevoir vos communications et vos documents uniquement en mode numérique et de façon personnalisée. Vous pourrez aussi y inscrire votre adresse courriel ou votre numéro de cellulaire pour recevoir des notifications lorsqu'un changement est apporté à votre dossier, par exemple, lors du dépôt d'un document ou du suivi d'une demande.

Il est aussi possible d'utiliser le service en ligne Demande d'Allocation famille sur le site Web de Retraite Québec. Enfin, si l'un de vous ne possède pas de numéro d'assurance sociale (NAS), vous devez télécharger le formulaire *Demande d'Allocation famille*, le remplir et le transmettre à Retraite Québec en utilisant le service en ligne Transmettre un document par Internet.

Si vous et l'autre parent n'êtes pas admissibles au régime d'assurance maladie au moment de la naissance, la Régie communiquera avec vous par écrit pour vous demander de fournir les documents nécessaires à l'inscription de votre enfant. Cette correspondance sera accompagnée d'une attestation temporaire d'inscription valide pour une durée de 45 jours et équivalente à une carte d'assurance maladie. Cette attestation temporaire vous permettra d'obtenir des services de santé gratuitement pour votre enfant en attendant que son inscription soit complétée.

Enfant adopté ou né à l'extérieur du Québec

Pour inscrire un enfant adopté ou né hors du Québec au régime, communiquez avec la Régie de l'assurance maladie du Québec.

Inscription au régime d'assurance médicaments

Une fois l'admissibilité de votre enfant au régime d'assurance maladie confirmée, vous devez vous assurer qu'il est couvert par un régime d'assurance médicaments. Si vous résidez au Québec de façon permanente et que vous ou l'autre parent êtes admissible à un régime privé d'assurance collective couvrant les médicaments, vous avez l'obligation d'en faire bénéficier votre enfant. Vous devez communiquer à cette fin avec votre assureur.

Toutefois, si vous et l'autre parent êtes inscrits au régime public d'assurance médicaments administré par la Régie, votre enfant sera automatiquement inscrit à ce régime.

Sauf exception, si vous séjournez temporairement au Québec, vous n'avez pas droit au régime public d'assurance médicaments, mais votre enfant y a droit. Il sera donc automatiquement inscrit au régime administré par la Régie. Si vous détenez une assurance collective couvrant les médicaments et que vous choisissez d'en faire bénéficier votre enfant, vous devrez communiquer avec la Régie pour mettre fin à son inscription.

Pour plus de renseignements, communiquez avec la Régie.

Par Internet

ramq.gouv.qc.ca

Par téléphone

Région de Québec : [418 646-4636](tel:418-646-4636)

Région de Montréal : [514 864-3411](tel:514-864-3411)

Ailleurs au Québec : [1 800 561-9749](tel:1-800-561-9749)

À la naissance

Devenir parent

Informations utiles

801