

Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à 2 ans

Édition 2023

Quoi de neuf?

Le *Quoi de neuf?* présente les principaux changements apportés à l'édition 2023 du guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*.

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

Une mise à jour de la section Santé

L'édition 2023 offre une mise à jour complète de la section **Santé**. Les travaux de révision se sont étalés sur deux ans et quelques rubriques révisées avaient déjà été incluses dans l'édition 2022. Les contenus s'appuient sur l'état des connaissances scientifiques les plus récentes et sur les pratiques en vigueur au Québec.

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

Les informations qui avaient été ajoutées ou modifiées dans l'édition 2021 afin de prendre compte de la pandémie de COVID-19 ont, une fois de plus, été mises à jour dans la présente édition. Comme les connaissances sur la COVID-19 continuent d'évoluer, vous trouverez au verso de la couverture, un encadré qui 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 – à l'exception de la section Santé

La mise à jour de la section **Santé** a entraîné un changement dans la pagination des rubriques relatives à la santé de l'enfant. Toutefois, la section est demeurée entre les pages 591 et 727, ce qui a permis de conserver la pagination habituelle dans le reste du guide *Mieux vivre avec notre enfant*. Si une rubrique ne se retrouvant pas dans la section **Santé** a été déplacée, le changement est noté dans le présent document.

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

Le quotidien pendant la grossesse

- L'ancienne rubrique **Tabac, alcool et drogues** a été scindée et bonifiée. Désormais, l'information se retrouve sous les rubriques **Tabac et cigarette électronique**; **Alcool** et **Cannabis et autres drogues**.

Tabac et cigarette électronique (page 64)

- Ajout d'information sur la consommation de la cigarette électronique pendant la grossesse.

Alcool (page 66)

- Ajustement de l'information concernant les effets de l'alcool sur l'enfant à naître prenant appui sur [Le projet d'actualisation des Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada : rapport final pour consultation publique](#), du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (2022).
- Ajout d'une nouvelle ressource pour les parents en lien avec les risques de la consommation d'alcool pendant la grossesse : [La grossesse sans alcool – TSAF, grossessesansalcool.ca](#).

Cannabis et autres drogues (page 68)

- Mise à jour de l'information relative à la consommation de cannabis et d'autres drogues pendant la grossesse.

Grossesse

Le suivi de la grossesse

Contact avec des personnes qui ont des maladies contagieuses (page 133)

- Réécriture de la rubrique pour faciliter la compréhension.
- Ajout d'un renvoi vers la nouvelle rubrique **Prévenir les infections** (page 638).

Cytomégalovirus (aussi appelé CMV) (page 134)

- Ajout d'une sous-rubrique sur le cytomégalovirus.

Grossesse

La préparation à l'allaitement

Prendre la décision d'allaiter

Allaitement et santé (page 172)

- Bonification de l'information en lien avec la COVID-19 et ajout d'une mention concernant sa période de contagiosité.

« Si vous avez la COVID-19, l'allaitement demeure recommandé. Vous devez toutefois prendre certaines précautions. La COVID-19 est contagieuse pendant 10 jours. Durant cette période, veillez à porter un masque médical si possible, sinon un couvre-visage, pendant l'allaitement. En tout temps, lavez-vous les mains avant de nourrir votre enfant. »

Accouchement

Accouchement

Les premiers jours

Baby blues (page 260)

- Ajout d'une mention quant à la possibilité de contacter le CLSC ou un psychologue, au besoin.

Dépression (page 262)

- Reformulation de certains passages de la rubrique pour faciliter la compréhension (ex. : ajout d'exemples; ajout de renvois à d'autres rubriques du guide).

Chercher du soutien

- Rappel aux parents de l'importance de demander de l'aide dès que des signes de dépression sont observés chez la mère ou chez le partenaire, ou s'ils ont l'impression que ça ne va plus.

Sexualité après la naissance (page 264)

- La rubrique a été déplacée de la page 263 à la page 264.

Contraception (page 265)

- La rubrique a été déplacée de la page 264 à la page 265.

Bébé

Bébé

Caractéristiques du nouveau-né

Selles (page 279)

- Modification de la description de la diarrhée afin d'uniformiser l'information avec la nouvelle rubrique **Diarrhée** (page 662).
« Si les selles de votre enfant deviennent tout d'un coup plus liquides, il peut s'agir d'un trouble passager (voir Diarrhée, page 662). »

Bébé

Le sommeil

- Meilleur arrimage de l'information entre les rubriques **Dormir en sécurité**; **Mort subite du nourrisson** et **Aménagement sécuritaire – La chambre de bébé**.

Dormir en sécurité (page 295)

- Mise à jour de la rubrique afin d'assurer la cohérence avec le document [Sommeil sécuritaire pour votre bébé](#), de l'Agence de la santé publique du Canada (2021).

Mort subite du nourrisson (page 298)

- Mise à jour de la rubrique afin d'assurer la cohérence avec le document [Sommeil sécuritaire pour votre bébé](#), de l'Agence de la santé publique du Canada (2021) et les nouvelles recommandations de l'American Academy of Pediatrics pour réduire la mortalité des nourrissons dans leur environnement de sommeil (2022).
- En particulier, ajout d'information quant à la vaccination et à la position du bébé pendant le sommeil :
 - Les bébés qui dorment habituellement sur le dos et qui sont ensuite placés sur le ventre pour dormir sont plus à risque du syndrome de mort subite du nourrisson (page 298).
 - Les bébés allaités, tout comme les bébés adéquatement vaccinés, sont moins à risque de mort subite du nourrisson (page 299).

Bébé

Le développement de l'enfant

Étapes du développement

De 18 à 24 mois (page 354)

- Ajout d'un paragraphe sur le rendez-vous de vaccination de 18 mois pendant lequel, dans le cadre du programme Agir tôt, du temps est alloué pour discuter du développement de l'enfant. Cette information vise à donner des pistes pour que les parents puissent se préparer à ce rendez-vous.

Alimentation

Alimentation

Nourrir notre bébé

Poussées de croissance (page 372)

- Réorganisation de la rubrique et reformulation des messages afin d'arrimer l'information avec la rubrique **Croissance de l'enfant** (page 615).

Régurgitation (page 374)

- Réécriture de la rubrique afin de mieux distinguer les régurgitations des vomissements (**Vomissement**, p.665).
« Après une tétée ou un boire, les bébés peuvent régurgiter : ils recrachent une quantité plus ou moins grande du lait qu'ils ont bu. La régurgitation se fait sans effort. »

Gaz (page 375)

- Déplacement de la rubrique de la page 374 à la page 375.

Alimentation

Alimentation

Le lait

Composition du lait humain (page 387)

- Harmonisation des sous-rubriques **Alcool** (page 390), **Tabac et cigarette électronique** (page 392) et **Cannabis et autres drogues** (page 392) avec les sous-rubriques du même nom, dans la section **Grossesse**.

Alcool (page 390)

- Ajustement de l'information concernant la consommation d'alcool chez la femme qui allaite, en cohérence avec [Le projet d'actualisation des Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada : rapport final pour consultation publique](#), du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (2022).

Tabac et cigarette électronique (page 392)

- Ajout d'information sur la cigarette électronique et l'allaitement.

Cannabis et autres drogues (page 392)

- Mise à jour de l'information sur les effets de la consommation de cannabis par la femme allaitante sur l'allaitement et sur le bébé.

Alimentation

Alimentation

Nourrir bébé au sein

Introduction du chapitre (page 415)

- Bonification de l'information en lien avec la COVID-19 et ajout d'une mention concernant sa période de contagiosité :
 - « Si vous avez la COVID-19, l'allaitement demeure recommandé. Vous devez toutefois prendre certaines précautions. La COVID-19 est contagieuse pendant 10 jours. Durant cette période, veillez à porter un masque médical si possible, sinon un couvre-visage, pendant l'allaitement. En tout temps, lavez-vous les mains avant de nourrir votre enfant. »

Difficultés d'allaitement et solutions (page 468)

- Toutes les fois où il est recommandé de consulter un professionnel de la santé pour une difficulté d'allaitement, un renvoi à la rubrique **De l'aide existe** (page 416) a été ajouté. Ceci permet de diriger les femmes allaitantes vers une diversité de ressources : organismes communautaires en allaitement, Info-Santé, professionnelles du CLSC, consultantes en lactation IBCLC, cliniques d'allaitement, médecins, sages-femmes.

Ampoule de lait (page 487)

- Retrait des différents conseils relatifs à l'ampoule de lait. Il est désormais écrit de consulter un professionnel de la santé.

Muguet au mamelon (page 488)

- L'information relative au violet de gentiane (encadré rouge) qui se retrouvait dans la sous-rubrique Muguet dans le sein a été déplacée dans la rubrique Muguet aux mamelons. Il est recommandé de ne pas utiliser le violet de gentiane pour traiter le muguet.

Douleurs au sein (page 491)

- Ajout d'un encadré étoile expliquant un changement de pratique.



Pendant longtemps, on conseillait aux mères de « vider » leurs seins quand elles avaient les seins engorgés ou qu'elles avaient une bosse, une rougeur ou une région du sein plus dure. Maintenant, on sait qu'il est préférable de ne pas « vider » les seins, afin d'éviter une **surproduction de lait**. Désormais, il est conseillé d'allaiter ou d'**exprimer** du lait à la main pour répondre aux besoins du bébé seulement.

- Retrait de la rubrique sur le Muguet dans le sein.

Engorgement (page 492)

- Mise à jour de la rubrique, en cohérence avec la publication du protocole de l'Academy of Breastfeeding Medicine Clinical intitulé [*The Mastitis Spectrum \(Revised 2022\)*](#).

Canaux lactifères obstrués (page 493)

- Mise à jour de la rubrique et de son titre, en cohérence avec la publication du protocole de l'Academy of Breastfeeding Medicine Clinical intitulé [*The Mastitis Spectrum \(Revised 2022\)*](#).

Mastite (page 494)

- Mise à jour de la rubrique, en cohérence avec la publication du protocole de l'Academy of Breastfeeding Medicine Clinical intitulé [*The Mastitis Spectrum \(Revised 2022\)*](#).

Santé

Tous les chapitres de la section **Santé** ont été révisés et mis à jour à la lumière des nouvelles connaissances et des pratiques actuelles.

L'organisation de cette section est demeurée la même : elle compte toujours quatre chapitres soit **Bébé en santé**; **Problèmes de santé courants**; **Bébé en sécurité** et **Premiers soins**. Quelques rubriques ont été déplacées à l'intérieur d'un même chapitre pour assurer la cohérence et la fluidité du contenu.

Voici les faits saillants de la mise à jour de la section.

Faits saillants de la mise à jour de la section Santé

- Ajout d'une nouvelle rubrique **Hygiène nasale** (page 602).
- Bonification et clarification des mesures de prévention des infections pour toute la famille (ex. : éternuer dans son coude ou dans un mouchoir; nettoyer les objets et les surfaces, éviter les contacts avec la salive, éviter les contacts avec les personnes malades) dans la rubrique **Infections courantes de l'enfant** (page 637).
- Bonification des **Que faire?** dans les rubriques **Rhume et grippe** (page 655), **Nez bouché ou qui coule** (page 656), **Toux** (page 657), **Mal de gorge** (page 659) et **Mal d'oreille (otite)** (page 660) afin de mieux outiller les parents d'enfants malades.
- Division de l'ancienne rubrique **Diarrhée et vomissements (gastroentérite)** afin d'en créer trois distinctes : **Diarrhée** (page 662), **Vomissements** (page 665) et **Déshydratation** (page 667). L'information spécifique à la gastroentérite s'y retrouve toujours (page 664).
- Création de la rubrique **Aménager un environnement sécuritaire** (page 683) qui regroupe les conseils de prévention liés à l'aménagement du domicile.
- Emphase ajoutée sur les enjeux de sécurité liés aux aimants et aux piles boutons (ex. : étouffement, ingestion) dans les rubriques **Choisir des jouets** (page 691) et **Petit objet dans le nez** (page 711).
- Refonte de la rubrique **Étouffement** (page 723) basée sur la formation Héros en trente.
- Ajout d'une nouvelle rubrique **Inconscience** (page 726), en cohérence avec la formation Héros en trente.

Famille

Famille

Être maman

Devenir mère (page 739)

- Harmonisation de la rubrique avec les modifications apportées dans les rubriques *Baby blues* (page 260) et *Dépression* (page 262).
- Emphase mise sur le fait que de vivre une période de déprime après l'arrivée d'un enfant ne remet pas en question les compétences maternelles d'une mère.

Famille

Grandir en famille

Bébé en promenade (page 758)

- Réorganisation du texte, notamment pour les promenades par température froide et température chaude.

Porte-bébé

- Mise à jour de l'information et inclusion des recommandations de Santé Canada sur la [Sécurité des porte-bébés](#).
- Ajout d'une ressource pour les parents, soit l'Institut national du portage des enfants (INPE), <https://inpe.ca/>.

Informations utiles

Informations utiles

Devenir parent

Avant la naissance

Congés parentaux et retrait préventif

Programme Pour une maternité sans danger (page 777)

- Remplacement de « un médecin ou une infirmière praticienne » par « professionnel de la santé effectuant le suivi de votre grossesse ou votre suivi postnatal ».

Aide financière

Crédit d'impôt pour traitement de l'infertilité (page 783)

- Inclusion de l'insémination artificielle.

Programme temporaire de remboursement des services de fécondation in vitro (page 784)

- Ajout du Programme temporaire de remboursement des services de fécondation in vitro de la Régie de l'assurance-maladie du Québec.

Informations utiles

Devenir parent

À la naissance

Inscription et choix du nom de votre enfant

Déclaration de naissance (page 797)

- Ajout de précisions sur les personnes habilitées à remplir la déclaration de naissance.

Choix d'un prénom et d'un nom (page 799)

- Ajout d'information stipulant qu'à compter du 8 juin 2023, les parents ne pourront pas donner plus de quatre prénoms.