

Tendres soins

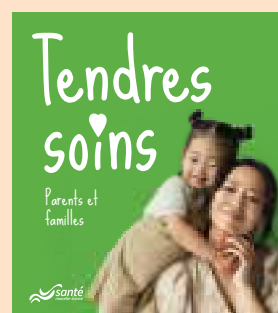
De la naissance
à 6 mois



La série **Tendres soins**, qui comprend quatre petits guides destinés aux parents ayant des enfants de la naissance à 3 ans, a été créée par le ministère de la Santé et du Mieux-être de la Nouvelle-Écosse et Santé Nouvelle-Écosse. En tant que ressource sur la santé publique, les guides **Tendres soins** permettront aux jeunes familles de protéger et d'améliorer leur santé, ainsi que de prévenir les maladies, les blessures et les handicaps.

Trois des guides de la série **Tendres soins** mettent l'accent sur les bébés et les enfants de groupes d'âge spécifiques : **De la naissance à 6 mois**, **De 6 à 12 mois** et **De 1 à 3 ans**.

Le quatrième guide de la série, **Tendres soins : Parents et familles**, offre de l'information utile pour les familles, peu importe l'âge de leur enfant. Vous trouverez des renvois au guide **Parents et familles** dans tous les autres guides.



Rédactrice : Janis Wood Catano, Easy-to-Read Writing

Concéption : John Thomson

Toute référence au présent guide doit être formulée de la façon suivante :

Groupe de travail sur les ressources éducationnelles en matière de santé parentale. **Tendres soins : De la naissance à 6 mois**, Halifax, Santé Nouvelle-Écosse, 2026.

ISBN: 978-1-0692479-6-4

Droit d'auteur de Santé Nouvelle-Écosse, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2019, 2020, 2021, 2023, 2024, 2025 et 2026.

Le contenu de ce guide est basé sur la documentation la plus récente qui soit; il ne vise cependant pas à remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.

Introduction

Tendres soins est le titre d'une série de petits guides destinés aux parents. Chaque guide correspond à un âge de votre bébé ou de votre enfant, et tente de répondre aux questions que vous vous poserez à mesure que votre nouveau-né se développera.

Vous trouverez dans ce guide des informations sur votre bébé, pour la période allant de la naissance à 6 mois.

Profitez bien de ces premières semaines et de ces premiers mois avec votre bébé. En effet, cette période est très spéciale puisque c'est à ce moment que vous apprendrez à connaître et à aimer votre bébé.

Les bébés naissent et sont élevés dans toutes sortes de familles. Il se peut que vous soyez célibataire, marié ou dans une relation. Il se peut que vous ayez donné naissance à votre enfant, que vous ayez eu recours à une mère porteuse, que vous l'ayez adopté ou que vous soyez une famille d'accueil. Vous n'habitez peut-être pas très loin de votre famille, ou vous en êtes éloigné. Vous avez un ou plusieurs enfants.

Les enfants sont élevés dans toutes sortes de familles. En effet, il se peut que vous soyez jeune ou plus âgé, non handicapé ou handicapé. Il se peut que vous soyez gay, lesbienne, bisexuel, asexuel, pansexuel, queer ou hétérosexuel. Il se peut que vous soyez un homme, une femme, transgenre, bispirituel, intersexué, non-binaire, queer ou cisgenre. Vous êtes peut-être un autochtone, un nouvel immigrant ou venez d'une famille qui vit ici depuis des générations, avec des racines acadiennes, africaines, asiatiques, européennes ou du Moyen-Orient.

Ce guide a été conçu pour tous les parents et toutes les familles qui font de la Nouvelle-Écosse un merveilleux endroit pour vivre.

Le saviez-vous?

Certaines personnes utilisent le terme « seins » et d'autres « poitrine » pour parler de leur corps. De même, le terme « allaitement maternel » peut être utilisé pour désigner une méthode d'alimentation des nourrissons, mais certaines personnes utilisent plutôt les termes « donner le sein », « allaitement naturel » ou simplement « allaitement ». Vous pouvez décider de vos préférences et les communiquer à votre équipe soignante.



Introduction

Il ou elle?

Nous utiliserons dans ce guide le terme « bébé ». Bien que ce mot soit du masculin, il s'applique aussi bien aux filles qu'aux garçons.

À consulter

Dans **Tendres soins**, nous utilisons l'expression « fournisseur de soins de santé » pour désigner les professionnels qui assurent aux parents et aux familles des services de soins de santé primaires.

La Santé publique et beaucoup d'autres ressources communautaires et professionnelles sont également à votre disposition pour des conseils et du soutien.

Vous trouverez plus d'informations dans la section « **Bienvenue** » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.



À consulter

N'oubliez pas de consulter le guide intitulé **Tendres soins : Parents et familles**. Ce guide contient de nombreuses informations qui continueront à vous être utiles pendant que votre enfant grandit.



Tous les bébés ont besoin d'amour et d'attention. Toutes les familles, quelles qu'elles soient, peuvent donner à leurs enfants l'amour et l'attention dont ils ont besoin.

Devenir parent est le début d'une relation entre votre bébé et vous-même, et cette relation durera toute la vie.

Tous les parents se demandent s'ils seront de bons parents, s'ils sauront quoi faire. En tant que parent, vous vous épanouirez et vous apprendrez en regardant et en écoutant votre bébé.

Votre bébé s'épanouira et apprendra grâce à l'amour et aux soins que vous lui donnerez.

La vie est un chemin plein de découvertes que vous vous apprêtez à prendre avec votre bébé. Aucune personne ne commence sa vie de parent avec toutes les réponses. Chaque jour qui passe apporte quelque chose de nouveau. Vous et votre bébé découvrirez de nouvelles habiletés et forces à mesure que vous avancerez.

Nous espérons que ce guide facilitera votre vie de parent et vous permettra de prendre les décisions qui vous conviendront le mieux ainsi qu'à votre famille.



Le saviez-vous?

Le contenu des guides intitulés **Tendres soins** s'applique principalement aux bébés à terme en bonne santé.

Si votre bébé est prématuré ou a des besoins spéciaux, ces guides vous seront quand même utiles. Vous devriez toutefois chercher à vous informer auprès de votre fournisseur de soins de santé et d'autres ressources.

Table des matières

Apprenez à connaître votre bébé 7

Ce que vous dit votre bébé..... 8

Tempérament de votre bébé..... 10

Enseignez à votre bébé à aimer 13

L'attachement..... 14

Le contact peau contre peau
avec votre bébé 16

Croissance et développement 19

Étape par étape 20

Ce qu'un nouveau-né peut faire 22

Développer de nouvelles habiletés 24

Observez comment votre bébé
se développe 26

Aidez votre bébé à se développer..... 28

Quand dois-je me poser des questions
sur le développement de mon bébé? 30

Jouer 33

Jeux et activités..... 34

Sur le ventre 35

Massage..... 36

Suivi 36

Imitation 37

Se relever 37

Jouets 38

Temps passé devant un écran 39

Allaiter 41

Le meilleur départ 42

Créer des liens avec votre bébé..... 44

Allaiter pour réconforter votre bébé 45

Les bébés doivent être allaités souvent 46

Faire roter votre bébé 47

Régurgiter 47

Comment savoir que votre bébé
est bien nourri 48

Prise de poids et croissance 49

Poussées de croissance..... 50

Vitamine D 51

Il est trop tôt pour donner des
aliments solides..... 52

Comment savoir si mon bébé est
prêt à manger des aliments solides? 53

Allaiter n'importe quand et n'importe où.... 54

Le soutien est important
pendant l'allaitement 55

Pleurer 57

Pourquoi les bébés pleurent-ils? 58

Comment réconforter un bébé qui pleure... 60

Pleurs et coliques 62

Réconfort pour les parents 63

Réconfort pendant les coliques..... 64

Si votre bébé continue à pleurer 66



Tendres soins

4

De la naissance à 6 mois

Dormir **69**

Le sommeil chez les bébés	70
Cycle veille-sommeil de votre bébé.....	72
Aidez votre bébé à s'endormir	74
Les bébés ont besoin de votre réconfort	77
Routine du coucher	78
Un sommeil plus sécuritaire	79

Rester propre **85**

Cordon ombilical	86
Couches.....	87
Érythème fessier (irritation des fesses)	88
Bain	89

Santé **91**

Se laver les mains	92
Visite médicale	93
Vaccins	94
Des questions que votre fournisseur de soins de santé pourrait poser	96
Quand faut-il aller chez le fournisseur de soins de santé?.....	97
Préoccupations communes	99
Boutons.....	99
Parties génitales et seins enflés, érections	99
Calotte séborrhéique (croûte de lait)	99
Tête plate.....	100
Pipi et caca	101
Jaunisse	102

Soins des dents.....	103
Soins de la bouche et des gencives	104
Poussée des dents	104
Sucettes.....	105

Sécurité **107**

La sécurité en voiture	108
La sécurité à la maison	109
Mobilier	109
Gigoteuses.....	111
Porte-bébés en bandoulière	111
Jouets	112
Protégez votre bébé.....	113
Chutes	113
Excès de chaleur	113
Animaux domestiques	114
Étouffements.....	114
Écran solaire.....	115
Noyade	115
Brûlures.....	115
Une maison et une voiture sans fumée	116

Ressources **119**

Santé publique	120
Programme de vaccination pour les enfants, les jeunes et les adultes.....	121
Soins de santé - Enfant couvert par l'assurance-maladie provinciale (MSI)	122

Merci! **125**





Apprenez à connaître votre bébé

Ce que vous dit votre bébé 8

Tempérament de votre bébé 10

« J'étais heureuse quand j'ai ramené mon bébé à la maison, mais j'avais peur aussi. Je me demandais comment j'allais faire pour comprendre ce dont il avait besoin? Comment savoir ce que je devais faire? »

Ce que vous dit votre bébé

Les bébés n'ont pas de désirs, seulement des besoins. Quand vous vous occupez de votre bébé, vous ne le gênez pas, mais vous lui donnez ce dont il a besoin pour grandir et se sentir bien.

Votre bébé ne peut pas encore parler, mais il possède ses propres moyens pour vous faire comprendre ce dont il a besoin. Ces moyens ressemblent à des « signaux ».

Prêtez attention à votre bébé; vous commencerez rapidement à comprendre ses signaux et ce qu'il vous dit.

Votre bébé vous dit « j'ai faim » en :

- tenant ses mains ou ses poings sur sa poitrine;
- suçant ses doigts ou son poing;
- se tournant vers vous la bouche ouverte;
- se léchant les lèvres;
- sortant sa langue de la bouche;
- faisant un bruit de succion;
- pleurant.

Votre bébé vous dit « je n'ai plus faim » en :

- détournant la tête;
- fermant la bouche;
- tombant endormi;
- relâchant ses mains et ses bras.



Votre bébé vous dit « je suis fatigué » ou « j'ai besoin d'une pause » en :

- détournant le regard;
- s'agitant;
- pleurant;
- hoquetant;
- faisant des grimaces – plissant le front ou fronçant les sourcils;
- ouvrant et fermant les yeux;
- courbant le dos;
- gigotant;
- donnant des coups de pied;
- faisant un mouvement vers l'arrière.

Votre bébé vous dit « j'ai besoin de toi », « je me sens seul », « joue avec moi » en :

- se tournant vers vous;
- vous regardant avec des yeux grand ouverts et brillants;
- tendant les bras vers vous;
- faisant des bruits doux;
- levant la tête;
- souriant.

Votre bébé vous dit « je m'endors » en :

- devenant plus calme, moins actif;
- ouvrant et fermant lentement les yeux;
- bâillant;
- tétant de plus en plus lentement.



Votre bébé veut que vous sachiez...

Montre-moi que tu m'aimes. Ton visage souriant, ta voix douce et tes gestes tendres sont tous des preuves d'amour.

Tempérament de votre bébé

Chaque bébé a son propre tempérament. Certains bébés sont calmes, et d'autres bruyants. Certains bébés sont tranquilles, et d'autres difficiles. Certains bébés sont affectueux, et d'autres sont agités.

Ce sont ces différences qui font de chaque bébé une personne unique.

Le tempérament façonne la manière dont un bébé voit les choses et la manière dont le monde réagit par rapport à lui. Par exemple, la plupart d'entre nous ne peuvent s'empêcher de sourire quand ils voient un bébé sourire. Par contre, il est plus difficile de sourire à un bébé qui ne sourit pas.

La personnalité d'un bébé se développe grâce aux relations qu'il a avec ceux qui l'entourent. La façon dont vous vous comportez par rapport au tempérament de votre bébé aura des conséquences importantes sur la personne qu'il deviendra.

Des bébés qui ont le même tempérament peuvent développer des personnalités différentes. Cela dépend de la façon dont leurs parents et les personnes réagissent par rapport à eux.

Vous devez donc comprendre le tempérament de votre bébé et réagir de façon à ce qu'il puisse se sentir aimé et protégé. Votre bébé ne peut pas changer son tempérament; toutefois, vous pouvez changer ce que vous attendez de lui et la façon dont vous réagissez.

« Je pensais que tous les bébés étaient pareils, mais mon bébé NE RESSEMBLE PAS DU TOUT à celui de ma sœur. Le sien est calme et câlin, alors que le mien est bruyant et s'éloigne quand j'essaie de lui donner des câlins. Est-ce que mon bébé a un problème? »

Dès que vous comprenez le tempérament de votre bébé, vous pouvez alors mieux vous y adapter. Par exemple, si votre bébé commence à pleurer quand trop de personnes qu'il ne connaît pas lui donnent de l'attention, vous pouvez faire en sorte que les visites ne durent pas longtemps. S'il commence à trop s'agiter, vous pouvez également l'emmener dans une pièce plus tranquille pour le calmer.

Savoir comment réagir au tempérament de votre bébé est une question d'habitude, et cela peut donc prendre du temps. Il se peut que vous ayez besoin de beaucoup de temps pour comprendre ce dont votre bébé a besoin pour être heureux et se sentir en sécurité. Tous les parents apprennent en essayant différentes choses jusqu'à ce qu'ils trouvent quelque chose qui fonctionne. C'est en essayant que l'on trouve.

Grâce à la façon dont vous vous comportez avec votre bébé, vous développez des liens d'amour et de confiance. Dès que vous acceptez le tempérament de votre bébé et réagissez avec amour et tendresse, votre bébé apprend à être bien dans sa peau. Et vous aussi vous vous sentez bien.

Le saviez-vous?

Les gens demandent souvent aux parents s'ils ont un « bébé bien sage ». Cela signifie : « Est-ce que ton bébé dort bien et ne pleure pas beaucoup? » Si leur bébé n'est pas comme ça, certains parents peuvent alors s'inquiéter.

Il n'y a pas de « bons » ou de « mauvais » bébés. Le tempérament d'un bébé est un mélange de caractéristiques que les parents acceptent facilement ou ont plus de mal à supporter.

En tant que parent, vous devez comprendre le tempérament de votre enfant et l'aimer comme il est.

Votre bébé veut que vous sachiez...

Tu es tout pour moi. Je me vois dans tes yeux. J'ai besoin de savoir que tu m'aimes comme je suis.







Enseignez à votre bébé à aimer

L'attachement	14
Le contact peau contre peau avec votre bébé	16

« J'ai entendu dire que le mot « attachement » est très important pour un bébé. De quoi s'agit-il exactement, et que dois-je faire? »

Le saviez-vous?

Il se peut que ce soit difficile pour vous de donner à votre bébé l'amour et l'attention dont il a besoin. Il peut y avoir de nombreuses raisons à cela; par exemple, vous avez peut-être connu vous-même une enfance difficile, ou vous souffrez peut-être de dépression post-partum.

Comprendre ce que vous ressentez et vous faire aider peut être une étape importante pour construire un lien affectif fort avec votre bébé.

Si cela vous inquiète, parlez-en à un fournisseur de soins de santé, adressez-vous à un centre de ressources pour les familles ou communiquez avec le service d'assistance téléphonique (Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles.**)

Vous trouverez plus de renseignements sur la dépression post-partum dans le guide **Tendres soins : Parents et familles.**

L'attachement

Le mot « attachement » signifie les liens d'amour et de confiance qui se créent entre un parent et son enfant.

Ce lien se développe quand vous prêtez attention à votre bébé et que vous répondez à ses besoins.

Votre bébé dépend de vous pour tout. Il a besoin de savoir qu'il peut vous faire confiance chaque fois qu'il a besoin de vous.

Quand vous apportez amour et tendresse à votre bébé, vous ne le gênez pas; vous lui faites savoir :

- qu'il peut vous faire confiance et compter sur vous;
- qu'il est important pour vous;
- qu'il compte dans votre vie;
- qu'il se trouve dans un endroit sûr et confortable.

Vous enseignez à votre bébé ce que c'est que d'être aimé. Vous développez entre lui et vous un attachement.

La façon dont votre bébé pensera, se sentira et agira le reste de sa vie dépend de ce lien. Si ce lien est fort, votre bébé pourra alors aimer, apprendre et se développer. Il pourra être en bonne santé et heureux. Il pourra également vous donner, ainsi qu'aux autres, l'amour que vous lui aurez donné. La relation saine que vous avez avec votre bébé lui permettra de développer des relations saines pendant toute sa vie.

L'attachement entre un bébé et ses parents ne se produit pas soudainement; il s'agit en effet d'un lien qui se développe petit à petit. À mesure que votre bébé grandira, les liens d'amour et de confiance entre vous et lui grandiront aussi. Cet attachement ne cessera jamais de grandir et durera toute la vie.

Le saviez-vous?

Il n'est jamais trop tard pour commencer à établir des liens entre vous et votre bébé.

Si vous adoptez un bébé, ou si vous avez été séparé de votre bébé pendant un certain temps, vous vous demandez peut-être si vous avez manqué l'occasion de tisser des liens avec votre enfant. En fait, ce n'est pas le cas.

En effet, répondre aux besoins de votre bébé permettra de faire grandir, entre vous et lui, de l'amour et de la confiance, et ceci, à n'importe quel âge.

Votre bébé veut que vous sachiez...

Occupe-toi de moi! Enseigne-moi à aimer et à faire confiance en répondant à mes besoins avec amour; je ne deviendrai pas un enfant gâté.

Viens me voir quand je pleure. J'ai besoin de savoir que je peux compter sur toi. Quand tu attends avant de venir me voir, je me dis que tu ne viendras peut-être pas du tout.

Réconforte-moi. Nourris-moi quand j'ai faim. Change-moi quand je suis mouillé. Réchauffe-moi quand j'ai froid. Prends-moi et fais-moi des câlins quand je pleure ou quand j'ai peur.

Remarque-moi. Sois attentif à mes signaux. Essaie de comprendre ce que j'aime et ce que je n'aime pas. Parle-moi quand je fais des petits bruits. Souris-moi quand je te souris.

Enseignez à votre bébé à aimer



*Tendres soins
De la naissance à 6 mois 15*

Le contact peau contre peau avec votre bébé



Les nouveau-nés adorent le contact peau contre peau. Le contact peau contre peau profite à la fois aux bébés et aux parents.

Se serrer contre la poitrine de son parent immédiatement après la naissance permet à un bébé de commencer à s'habituer au monde extérieur. Cela permet également de réguler son rythme cardiaque, sa pression artérielle, sa respiration, ainsi que la température de son corps. Les bébés qui ont un contact peau contre peau avec leur parent pleurent moins. De plus, ce contact leur permet de se sentir en sécurité, d'être au chaud et de rester calme.

Serrer votre bébé contre vous dans les semaines qui suivent sa naissance vous permet de vous sentir plus proche de lui, et cela l'aide à vous reconnaître plus tôt. Cela permet également à votre bébé de reconnaître votre odeur et votre contact. Vous créez ainsi des liens d'amour et un attachement qui dureront toute la vie. Cela peut également réduire les sentiments de dépression et de stress.

Pour avoir un contact peau à peau avec votre bébé, posez son ventre sur votre poitrine et couvrez-le avec une couverture. Vous pouvez être en position assise ou couchée.

Si vous avez sommeil, mettez votre bébé dans son berceau, ou peau à peau avec quelqu'un qui est éveillé et alerte. Ne prenez pas le risque de vous endormir avec votre bébé contre vous : cela peut être dangereux pour lui.

Vous et votre/vos partenaire(s) pouvez également, ensemble, vous blottir peau à peau avec votre bébé.

Les contacts peau à peau avec votre bébé sont importants non seulement tout de suite après sa naissance, mais également pendant ses premières semaines et après.



Enseignez à votre bébé à aimer





Croissance et développement

Étape par étape	20
Ce qu'un nouveau-né peut faire	22
Développer de nouvelles habiletés.....	24
Observez comment votre bébé se développe	26
Aidez votre bébé à se développer	28
Quand dois-je me poser des questions sur le développement de mon bébé?	30

« Mon bébé est tellement petit! Il a l'air sans défense. De quoi est-il capable? Peut-il me voir? Peut-il m'entendre? »

Étape par étape

Dès l'instant où votre bébé vient au monde, il commence à faire les deux choses suivantes :

- **Il grandit** : Il prend des forces, son corps s'allonge et il prend du poids.
- **Il se développe** : Il apprend de nouvelles choses et il est capable de faire des nouvelles choses.

Les bébés grandissent et se développent de façon graduelle. À mesure qu'ils grandissent et prennent des forces, ils développent de nouvelles habiletés.

Chaque bébé grandit et se développe à son propre rythme. Votre bébé a besoin de vous pour grandir et devenir une personne heureuse et en bonne santé.

Quand vous nourrissez votre bébé et prenez soin de lui, vous l'aidez à **grandir**.

Quand vous prêtez attention à votre bébé et jouez avec lui, vous l'aidez à **se développer**. Vous lui enseignez des choses sur lui-même et sur son univers.



Le saviez-vous?

Si votre bébé est prématuré ou a des problèmes de santé, il se développera différemment des autres bébés et à des périodes différentes. Demandez à un fournisseur de soins de santé ce qui est normal pour votre bébé.

Le saviez-vous?

L'ouïe de votre bébé devrait être testée à l'hôpital, après sa naissance.

Si, pour quelque raison que ce soit, cela n'a pas été fait, communiquez avec le centre d'orthophonie de votre région (voir les coordonnées dans le guide

Tendres soins : Parents et familles).



Ce qu'un nouveau-né peut faire

Dès sa naissance, un bébé possède des habiletés qui vont lui permettre d'apprendre et de grandir.

Votre nouveau-né peut :

Voir

- Les nouveau-nés peuvent distinguer la lumière de l'obscurité, voir les formes de couleur blanche et noire, ainsi que les couleurs vives.
- Ils peuvent voir les choses clairement quand ils se trouvent à une distance de 18 à 25 cm (7 à 10 pouces).
- Ils clignent des yeux quand la lumière est vive.
- Ils regardent les visages fixement.

Entendre

- Les nouveau-nés entendent très bien.
- Ils se tournent vers les bruits et les voix.
- Les bruits doux les calment.
- Les bruits forts et soudains les font sursauter.

Le saviez-vous?

Les bébés peuvent aussi **RESSENTIR** des choses. Il est donc important de les tenir tout près de soi. Les bébés adorent le contact peau contre peau et entendre votre cœur battre. Cela leur permet non seulement de se sentir bien, mais également de grandir et de se développer.

Bouger

- Les nouveau-nés bougent leurs bras et leurs jambes.
- Ils serrent les doigts des personnes.
- Ils tournent la tête.
- Ils lèvent la tête pendant quelques secondes quand ils sont allongés sur le ventre.

Produire des sons

- Les nouveau-nés pleurent.
- Ils produisent de petits sons.



Développer de nouvelles habiletés

Chaque bébé se développe à son propre rythme, de sa propre façon, et graduellement.

Chaque jour, votre bébé apprend de nouvelles choses et développe de nouvelles habiletés. Il développe sa propre personnalité et devient peu à peu une personne unique. Votre bébé développera peu à peu de nouvelles habiletés. Cela ne se produira pas en une seule fois, et il aura besoin de temps pour apprendre.

En fin de compte, la plupart des bébés se développent très bien.

Votre bébé veut que vous sachiez...

Rendu à ma sixième semaine, j'aurai appris à te sourire. Quand je te souris, souris-moi. Ton sourire me dit : « Je t'aime! »



Tendres soins



Observez comment votre bébé se développe



À 1 mois, est-ce que votre bébé...

- Vous regarde?
- Lève la tête pendant quelques secondes quand il est allongé sur le ventre?
- Remarque les bruits? Sursaute quand il y a des bruits forts?
- Cligne des yeux quand la lumière est vive?



À 3 mois, est-ce que votre bébé...

- Connaît votre visage?
- Sourit quand vous lui souriez?
- Suit les objets des yeux?
- Tient sa tête droite?
- Gazouille, rit et pousse des cris?
- Ouvre et ferme les mains?
- Serre votre doigt?
- Donne des coups de pied?



À 6 mois, est-ce que votre bébé...

- Aime regarder les visages plus que tout autre chose?
- Sourit quand il entend votre voix? Quand il voit quelqu'un qu'il connaît? Quand il est heureux? Quand il veut jouer avec vous? Quand il se voit dans le miroir?
- Produit des sons musicaux et reproduit certains sons?
- Tourne la tête pour voir d'où vient un son?
- Produit des sons quand il joue seul?
- Adore la musique, le rythme, les voix ainsi que les jouets qui font du bruit?
- Reconnaît les voix qu'il entend souvent? Vous cherche quand il entend votre voix? Remarque les voix qu'il ne connaît pas?
- Aime les jeux comme « faire coucou »?
- Essaie de se relever à l'aide de ses bras quand il est allongé sur le ventre?
- Essaie de se mettre en position assise quand vous lui tenez les mains?
- Se retourne sur le ventre ou sur le dos?
- Essaie de s'appuyer avec ses jambes quand vous le tenez?
- Met ses mains ou certains objets dans sa bouche?
- Essaie de prendre les choses avec une ou deux mains?
- Prend des petits jouets dans ses mains et les secoue?
- Passe les choses d'une main à l'autre?

Aidez votre bébé à se développer

Vous permettez à votre bébé de se développer quand vous lui parlez, lui faites de la lecture, lui chantez une chanson, jouez avec lui et lui répondez.

Pour que les muscles de votre bébé se développent :

- Tenez des jouets dans votre main pour que votre bébé essaie de les attraper.
- Donnez-lui des objets qu'il peut prendre et explorer.
- Faites en sorte que votre bébé soit souvent sur le ventre (reportez-vous à la **page 35** pour savoir de quoi il s'agit).



Pour que votre bébé puisse développer ses aptitudes sociales :

- Répondez à votre bébé. Souriez-lui quand il vous sourit. Allez le voir quand il pleure. Montrez-lui qu'il peut compter sur vous.
- Faites des grimaces pour qu'il puisse les reproduire. Tirez la langue. Faites gonfler vos joues. Fronce le nez. Laissez votre bébé vous imiter.
- Respectez les sentiments de votre bébé. Certains bébés s'habituent rapidement aux personnes qu'ils ne connaissent pas, alors que d'autres ont besoin de plus de temps. Laissez votre bébé s'habituer aux gens à son propre rythme.
- Exposez votre bébé à de nouvelles choses : emmenez-le se promener; parlez-lui de ce qu'il voit.



Pour que l'ouïe et la parole se développent :

- Faites en sorte que votre bébé puisse fréquemment écouter des choses. Chantez-lui des chansons. Parlez-lui. Par exemple, dites-lui ce que vous faites quand vous travaillez. Dites-lui ce que vous faites quand vous l'habillez, le lavez, et changez ses couches. Quand vous vous promenez avec lui, décrivez ce que vous voyez. Vous faites un cadeau à votre bébé lorsque vous et d'autres membres de votre famille lui parlez en différentes langues.
- Donnez à votre bébé un hochet pour qu'il fasse du bruit. Jouez de la musique. Faites-lui écouter des sons apaisants. Les bruits forts et soudains peuvent lui faire peur.
- Reproduisez les sons que fait votre bébé. Faites des sons pour qu'il les imite.
- Jouez à des jeux qui comportent des chansons et des mots.
- Lisez à votre bébé.

Votre bébé veut que vous sachiez...

Souris-moi! J'adore regarder les visages. Tiens-moi près de toi pour que je puisse voir ton sourire. Donne-moi des choses de couleurs vives, des objets de forme différente et des choses qui brillent.

Parle-moi! J'aime les voix et les bruits doux. Fais-moi la lecture. J'aime la musique. J'aime t'entendre chanter et fredonner.

Fais-moi des câlins! J'ai besoin de me faire serrer et que l'on me touche avec tendresse. Quand tu me touches, je sais que tu m'aimes. Je me sens le bienvenu dans ce monde. Je ne me fatigue jamais de tes câlins et de ton contact peau contre peau.



Le saviez-vous?

Si votre bébé est prématuré, n'oubliez pas qu'il développera peut-être ses habiletés à des âges différents. Informez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé pour savoir ce qui est normal pour votre bébé.

Quand dois-je me poser des questions sur le développement de mon bébé?

Rendus à 6 mois, la plupart des bébés ont développé un ensemble d'habiletés de base. Vous devriez poser des questions à un fournisseur de soins de santé si votre bébé :

- ne se retourne pas;
- n'essaie pas de s'appuyer sur ses jambes quand vous posez ses pieds sur une surface dure;
- n'a pas commencé à babiller;
- n'a pas commencé à sourire;
- ne tourne pas la tête pour voir d'où vient un son;
- n'arrive pas à s'asseoir, même avec de l'aide;
- ne rit pas et ne pousse pas de petits cris aigus;
- a l'air très raide, comme si ses muscles sont tendus;
- a l'air très mou, comme une poupée de chiffon;
- forme toujours un poing avec ses mains et n'agrippe pas d'objets;
- louche la plupart du temps.







Jouer

Jeux et activités	34
Sur le ventre	35
Massage.....	36
Suivi	36
Imitation	37
Se relever	37
Jouets	38
Temps passé devant un écran.....	39

Jeux et activités

« Je sais que jouer est important pour les bébés, mais mon bébé est si petit! Que puis-je faire pour l'amuser qui ne comporte aucun danger? »

C'est en jouant que votre bébé apprend. Cela lui permet de développer les habiletés dont il a besoin pour grandir et apprendre.

Quand vous jouez avec votre bébé, vous lui montrez que vous l'aimez et qu'il est important pour vous. Et c'est amusant pour tout le monde.





À consulter

Mettre un bébé sur le ventre permet aussi d'éviter que sa tête devienne plate. Pour en savoir plus à ce sujet, allez à la **page 100**.



Attention

Lorsque votre bébé est sur le ventre, ne le laissez jamais sans surveillance.

Position sur le ventre : pourquoi est-ce important?

Placer votre bébé sur le ventre en le surveillant est une activité quotidienne importante pour son développement. Cela l'aide à développer des muscles forts ainsi qu'à prévenir les muscles tendus au niveau du cou et la tête plate. Cela aide également votre bébé à améliorer ses capacités motrices.

Votre bébé devrait passer du temps sur le ventre tous les jours, sous surveillance. Commencez dès la naissance quelques minutes chaque jour. Vous pouvez placer votre bébé sur le ventre, soit sur votre poitrine, soit sur une couverture posée sur le plancher.

À l'âge de trois mois, assurez-vous que votre bébé passe fréquemment du temps sur le ventre pendant la journée. Chaque jour, après avoir changé sa couche, vous pouvez le laisser jouer par terre sur le ventre.

Si votre bébé n'aime pas être sur le ventre, voici quelques conseils :

- Mettez-vous face à votre bébé.
- Donnez-lui un miroir, un livre ou des jouets afin qu'il lève la tête pour regarder.
- Blottissez votre bébé poitrine contre poitrine, en position semi-allongée.
- Placez une couverture enroulée sous sa poitrine, au niveau de ses aisselles, pour mieux le soutenir.
- Encouragez votre bébé à regarder dans différentes directions en changeant la position des mobiles, des livres et des jouets.
- Faites rouler votre bébé sur le ventre pendant quelques minutes après chaque changement de couche.
- Passez de la musique afin qu'il regarde d'où viennent les sons.



Massage – Pour que votre bébé apprenne à connaître son corps

Quand vous faites un massage à votre bébé, chantez-lui une chanson. Parlez-lui. Nommez chaque partie de son corps.

- Allongez votre bébé sur le dos.
- Asseyez-vous ou mettez-vous à genoux.
- Caressez chacun de ses bras, de haut en bas, jusqu'au bout des doigts. Faites cela plusieurs fois.
- Caressez chacune de ses jambes de haut en bas, jusqu'au bout des orteils. Faites cela plusieurs fois.
- Caressez son visage, de haut en bas. Commencez en haut du front, caresses autour des joues, puis sous le menton.
- Frottez ses mains et ses pieds entre vos mains.



Suivi – Pour permettre à votre bébé de suivre des objets du regard

- Allongez votre bébé sur le dos.
- Dites son nom jusqu'à ce qu'il vous regarde.
- Tenez quelque chose de blanc et noir à environ 20 cm (8 pouces) de son visage.
- Bougez cet objet lentement de gauche à droite et de droite à gauche. Allez lentement pour que les yeux de votre bébé aient le temps de suivre le mouvement.
- Laissez votre bébé se reposer un instant. Souriez-lui et parlez-lui.
- Répétez le jeu plusieurs fois.

Imitation – Pour que votre bébé apprenne en vous imitant

- Allongez votre bébé sur le dos.
- Dites son nom jusqu'à ce qu'il vous regarde.
- Approchez votre visage du sien, à environ 25 cm (10 pouces).
- Tirez la langue, lentement. Attendez quelques secondes, puis recommencez.
- Attendez que votre bébé vous imite.

Se relever – Pour que votre bébé puisse utiliser ses muscles

Faites cette activité quand votre bébé est en mesure de relever la tête.

- Allongez votre bébé sur le dos.
- Tenez ses deux mains.
- Relevez-le lentement jusqu'à ce qu'il soit assis.
- Parlez-lui pendant que vous le relevez. Dites des choses comme : « Allez, on se relève! » Refaites le même mouvement plusieurs fois.
- Après un certain temps, vous remarquerez que votre bébé essaie de se relever par lui-même et que vous avez de moins en moins besoin de le faire vous-même.



Jouets

Les bébés n'ont pas besoin de jouets qui sont chers; ils ont besoin de :

- **regarder des choses** : photos en couleurs, mobiles et livres
- **tenir et mordre des choses** : jouets pour faire les dents, débarbouillettes propres et mouillées
- **faire du bruit** : jouets musicaux, hochets
- **jouets doux** : pour toucher différentes textures

Pour un bébé, le parent est le meilleur jouet au monde.

Il regarde votre visage et votre sourire.

Il écoute votre voix.

Il serre et tient vos doigts.

Il se sent en sécurité dans vos bras et dans la chaleur de votre corps pendant qu'il découvre le monde qui l'entoure.

Pour votre bébé, vous êtes donc le jouet le plus intéressant.

Votre bébé veut que vous sachiez...

C'est quand je suis calme et réveillé qu'il faut me lire quelque chose ou jouer avec moi. Quand je suis fatigué de jouer, je détourne le regard ou je tourne la tête. Quand je suis très fatigué, je pleure.



Temps passé devant un écran

Les bébés apprennent le mieux et s'amuse^{nt} lorsqu'ils jouent avec d'autres personnes et explorent leur environnement. Les bébés ne comprennent PAS ce qui se passe sur un écran. Ils peuvent être intéressés par les couleurs et les sons, mais les écrans ne les aident pas à apprendre. Les bébés apprennent surtout par des interactions directes avec leurs parents et les personnes qui s'occupent d'eux. Pour se développer, votre bébé a besoin d'expériences interactives réelles avec de vraies personnes dans des situations réelles.

Les écrans (télévision, tablette, téléphone ou ordinateur) ne peuvent remplacer votre amour et votre attention.

Les écrans ne peuvent pas offrir les bienfaits que votre bébé tire du jeu.

La seule utilité positive des écrans est la fonction d'appel vidéo (p. ex. sur FaceTime ou WhatsApp) qui peut aider à renforcer et à entretenir des relations à distance avec la famille et des amis.

Pour aider votre enfant à se développer

- Ne laissez pas les enfants de moins de 2 ans utiliser des écrans, sauf pour les appels vidéo.



- Évitez d'exposer votre bébé à des écrans en arrière-plan. Éteignez la télévision et les autres appareils électroniques dans la pièce où est votre bébé, surtout si personne ne les regarde.
- Faites attention à votre utilisation des écrans. Accordez toute votre attention à votre bébé afin qu'il se développe dans les meilleures conditions possibles. Désactivez les notifications ou posez votre téléphone plus loin pendant que vous êtes ensemble.

Vous trouverez plus d'informations sur la limitation du temps d'écran dans la section « **Familles** » de **Tendres soins : Parents et familles**.

Si vous décidez de donner à votre bébé de la préparation pour nourrisson, parlez-en d'abord à votre fournisseur de soins de santé; parlez-lui également de la santé de votre bébé. Pour vous renseigner sur l'alimentation de votre bébé avec de la préparation pour nourrisson, veuillez vous procurer le livret intitulé **Les préparations pour nourrissons : Ce qu'il faut savoir**.

Vous pouvez vous en procurer un exemplaire au bureau de la Santé publique de votre région. (Coordonnées, page 120)

Le saviez-vous?

Les termes « allaitement maternel », « donner le sein », « allaitement naturel » et simplement « allaitement » peuvent être utilisés sans distinction. Le lait maternel peut également être appelé lait humain ou lait de femme. Il est important de déterminer ce qui vous convient le mieux et de communiquer vos préférences à vos fournisseurs de soins de santé.

Attention

Le lait de vache et de chèvre, ainsi que les boissons à base de plantes, comme le lait de soja, ne doivent pas être utilisés au lieu de l'allaitement maternel. Ils ne contiennent pas les éléments nutritifs nécessaires pour une croissance et un développement en santé.

Si vous n'allaitiez pas votre bébé, consultez votre fournisseur de soins de santé pour discuter des préparations commerciales pour nourrissons.





Allaiter

Le meilleur départ.....	42
Créer des liens avec votre bébé	44
Allaiter pour réconforter votre bébé	45
Les bébés doivent être allaités souvent	46
Faire roter votre bébé	47
Régurgiter	47
Comment savoir que votre bébé est bien nourri	48
Prise de poids et croissance.....	49
Poussées de croissance	50
Vitamine D.....	51
Il est trop tôt pour donner des aliments solides.....	52
Comment savoir si mon bébé est prêt à manger des aliments solides?	53
Allaiter n’importe quand et n’importe où	54
Le soutien est important pendant l’allaitement.....	55

« L'allaitement s'est révélé être l'expérience la plus enrichissante, à la fois pour moi et pour ma famille. Je n'étais pas sûre au début, mais je suis contente d'avoir allaité. »



À consulter

Le livret intitulé **L'essentiel sur l'allaitement** est une excellente ressource pour les parents qui allaitent. Il donne des informations sur les aspects suivants : importance de l'allaitement, prendre un bon départ, continuer à allaiter, surmonter les défis de l'allaitement, prendre soin de ses seins, lait maternel, avoir une vie saine et obtenir de l'aide. Vous pouvez obtenir un exemplaire auprès du bureau de la Santé publique de votre région (voir les coordonnées à la **page 120**).



Le meilleur départ

Allaiter votre bébé, c'est lui donner le meilleur départ possible dans la vie. En effet, pour un nourrisson, il s'agit de la meilleure nourriture.

Le lait maternel est la **seule** nourriture dont les bébés ont besoin jusqu'à environ 6 mois. Si vous donnez à votre bébé un autre type de nourriture, notamment de la préparation commerciale pour nourrisson, vous pourriez produire moins de lait. Cela signifie que votre bébé aura moins de lait maternel et qu'il ne pourra pas pleinement profiter des avantages que l'allaitement offre.

L'allaitement offre de nombreux avantages, que ce soit pour les bébés, les parents, les familles et la communauté en général.

L'allaitement est important pour le bébé

- Le lait maternel est la nourriture parfaite pour les bébés.
- Le lait maternel protège les bébés contre les infections d'oreille, les allergies, la diarrhée, les vomissements et l'anémie (manque en fer).
- Le lait maternel favorise le développement du cerveau puisqu'il est parfaitement équilibré.
- Grâce au lait maternel, les risques d'avoir la leucémie, le diabète de type 1 et 2, des infections respiratoires, ainsi que d'être victime du SMSN (syndrome de la mort subite du nourrisson) sont plus faibles.
- Étant donné que le lait maternel est toujours propre, les risques d'entrer en contact avec des germes dangereux sont plus faibles.
- Étant donné qu'allaiter ne demande aucune préparation, les bébés peuvent être nourris dès l'instant où ils ont faim.
- Étant donné que le lait maternel est toujours à la bonne température, les risques de brûlure chez le bébé sont plus faibles.

L'allaitement est important pour vous

- Allaiter permet à l'utérus de reprendre plus rapidement la forme qu'il avait avant la grossesse.
- En allaitant, vous utilisez les graisses que vous avez emmagasinées pendant la grossesse.
- Allaiter permet de produire une hormone qui vous permet de vous sentir bien.
- Grâce à l'allaitement, les risques d'avoir un cancer du sein ou des ovaires, ou de faire de l'ostéoporose, sont plus faibles.
- Le lait maternel ne demande aucune préparation. Vous n'avez pas à l'acheter, à le mesurer et à le préparer. Vous n'avez pas non plus à réchauffer un biberon pendant la nuit. Vous pouvez nourrir votre bébé sans attendre.

L'allaitement est important pour la famille et la collectivité

- Allaiter permet d'économiser puisque vous n'avez pas besoin d'acheter de la préparation pour nourrisson, des biberons et tout le matériel nécessaire. Le lait maternel ne nécessite aucune préparation. Vous n'avez pas non plus besoin d'électricité et d'eau chaude.
- Allaiter permet de protéger l'environnement puisqu'il n'y a pas d'emballage et que sa production est naturelle.
- Allaiter permet de réduire les coûts relatifs aux soins de santé. Les bébés qui sont allaités tombent malades moins souvent; les visites chez le médecin et à l'hôpital sont donc moins fréquentes.
- Allaiter pourrait contribuer à réduire le nombre de jours de congé maladie que les familles doivent prendre pour s'occuper de leurs enfants malades.

Le saviez-vous?

Vous et votre bébé serez en meilleure santé si vous ne fumez et buvez pas, ou encore si vous ne prenez pas de drogues pendant que vous allaitez.

Toutefois, même si vous fumez, l'allaitement reste la meilleure façon de nourrir votre bébé.

Vous pouvez vous informer sur les conséquences du tabac, de l'alcool et des drogues sur l'allaitement dans le livret intitulé **L'essentiel sur l'allaitement**. Vous pouvez obtenir un exemplaire de ce livret au bureau de la Santé publique de votre région. (Coordonnées, **page 120**)

Pour en savoir plus sur ce que vous devez faire pour arrêter de fumer, lisez la partie intitulée « **Parents** » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.

Le saviez-vous?

Il existe de nombreuses façons pour les partenaires de tisser des liens avec leur bébé.

- Avoir un contact peau contre peau.
- Prendre le bébé dans ses bras, le bercer, lui donner des câlins, le masser et jouer avec lui.
- Le changer, le faire roter ou le baigner.

Il existe de nombreuses façons de tisser des liens d'amour avec votre bébé.

Votre bébé veut que vous sachiez...

Tiens-moi tout près de toi quand tu me nourris. Regarde-moi dans les yeux et dis-moi que tu m'aimes.

Créer des liens avec votre bébé

Nourrir votre bébé est un moment spécial car cela vous permet de le serrer dans vos bras, d'avoir des moments de plaisir avec lui et de créer des liens.

Quand vous nourrissez votre bébé :

- vous le tenez tout près de vous. Les bébés adorent le contact peau contre peau. Ils s'accrochent mieux et se nourrissent mieux quand le contact peau contre peau est fréquent;
- vous le regardez dans les yeux;
- vous lui souriez, lui parlez et lui chantez des chansons.

Les autres membres de la famille peuvent également profiter de l'allaitement.

C'est l'occasion pour les frères et sœurs d'établir un rapport avec le nouveau bébé. Ils peuvent par exemple s'asseoir près de vous pour prendre une collation. Ils peuvent parler au bébé ou lui chanter une chanson. Vous pouvez également leur raconter une histoire.

L'aide des partenaires et des membres de la famille permet aux parents d'allaiter avec plus de joie et d'efficacité. Les partenaires peuvent par exemple aider le parent qui allaite en lui apportant de la nourriture, des boissons ainsi que des oreillers pendant l'allaitement. Grâce à leurs encouragements, leurs compliments et leur fierté, les parents qui allaitent peuvent mieux composer avec la fatigue et continuer à allaiter leur bébé quand ils se demandent si cela en vaut la peine.

Quand vous allaitez votre bébé, vous faites plus que simplement l'alimenter : vous établissez des rapports qui dureront toute une vie.

Allaiter pour réconforter votre bébé

Allaiter, ce n'est pas seulement permettre à votre bébé de devenir fort, c'est aussi le réconforter. Vous pouvez donc allaiter votre bébé quand il se sent seul, quand il est fatigué, ou encore quand il a peur; et pas seulement quand il a faim.

Quand vous prenez votre bébé tout près de vous pour l'allaiter, celui-ci se sent aimé et en sécurité. Allaiter votre bébé quand il a besoin d'être réconforté et proche de vous, ce n'est pas le gâter.

Votre bébé veut que vous sachiez...

Quand tu m'allaites, ton amour me nourrit également.

Le saviez-vous?

Pour donner à votre bébé un bon départ grâce à l'allaitement, il est préférable de ne pas lui donner de sucette avant sa 6^e semaine. Rendu à 6 semaines, votre bébé saura bien téter.



Les bébés doivent être allaités souvent

Chaque bébé a son propre poids et sa propre taille, mais les bébés ont tous des ventres très petits!

Étant donné que l'estomac d'un bébé ne peut pas contenir beaucoup de nourriture à la fois, il doit être souvent nourri, la nuit comme le jour.

Les bébés ne têtent pas tous à la même fréquence. La plupart des nouveau-nés doivent être nourris toutes les 1, 2 ou 3 heures. Certains bébés doivent être nourris plusieurs fois pendant la nuit; alors que d'autres n'ont pas besoin de l'être aussi souvent. Soyez attentif aux signaux de votre bébé; vous comprendrez très vite quels sont ses besoins.

Le saviez-vous?

Votre bébé a de nombreuses façons de vous dire qu'il a faim. Voici certains signaux :

- Il tient ses mains ou ses poings sur sa poitrine.
- Il suce ses doigts ou son poing.
- Il se tourne vers vous la bouche ouverte.
- Il fait un petit bruit sec avec ses lèvres.
- Il montre sa langue.
- Il fait des bruits de succion.
- Il pleure.



L'estomac d'un nouveau-né est à peu près gros comme une cerise.



Après 3 ou 4 jours, l'estomac d'un bébé est à peu près gros comme une noix de Grenoble.



Après 5 ou 6 jours, l'estomac d'un bébé est à peu près gros comme un abricot.



Entre 1 et 3 semaines, l'estomac d'un bébé est à peu près gros comme un œuf.

Information sur la taille de l'estomac du bébé adaptée avec l'autorisation de Nexus Santé.

Faire roter votre bébé

Faire roter votre bébé permet de faire remonter l'air qu'il a avalé pendant la tétée. Votre bébé peut aussi avaler de l'air quand il pleure, et même pendant qu'il respire. Bien roter peut être utile pour certains bébés, mais ce n'est pas toujours nécessaire. Un bébé rote souvent tout seul quand il change de position. Si votre bébé semble content, il n'est peut-être alors pas nécessaire de le faire roter.

Les bébés nourris avec des préparations pour nourrissons ont parfois besoin de faire plus de rots que les bébés nourris au sein. En effet, les bébés nourris au sein contrôlent mieux le débit et tètent souvent moins vite.

Il faut souvent faire roter les nouveau-nés nourris avec des préparations pour nourrissons, aussi bien pendant la tétée qu'après. Roter peut aider à empêcher votre bébé à régurgiter.

Régurgiter

Presque tous les bébés régurgitent, surtout les nouveau-nés. Le liquide sort tout simplement de la bouche du bébé, parfois avec un rot, sans le déranger. Si vous remarquez que votre bébé régurgite davantage après l'avoir nourri, essayez de le faire roter plus souvent pendant la tétée.

Régurgiter et vomir n'est pas la même chose. Vomir provoque des mouvements très brusques, encore et encore. Si votre bébé vomit plus de quelques cuillères à soupe de liquide, il peut se déshydrater. Si vous pensez que votre bébé est en train de vomir, appelez votre fournisseur de soins de santé.

Le saviez-vous?

Pour en savoir plus sur le rot et réduire les régurgitations, consultez le livret **Les préparations pour nourrissons : Ce qu'il faut savoir**. Vous pouvez obtenir un exemplaire auprès du bureau de la Santé publique de votre région (voir les coordonnées à la **page 120**).



Le saviez-vous?

Il existe peut-être une bonne raison pour laquelle les bébés veulent être allaités pendant la nuit. En effet, allaiter la nuit vous permet de produire plus de lait. Vous produisez plus de lait la nuit car les hormones qui permettent la production de lait sont toujours plus nombreuses la nuit.

Votre bébé veut que vous sachiez...

Viens me voir quand je t'appelle.

Pleurer fait partie des façons que j'ai de te dire que j'ai faim. Quand tu viens dès que je commence à pleurer, tu m'enseignes que je peux compter sur toi chaque fois que j'ai besoin de toi.

Quand je pleure, j'ai besoin que tu viennes vite me voir. Si tu attends trop longtemps, j'ai peur que tu ne viennes pas du tout. Et je pleure si fort que tu devras me calmer avant que tu puisses m'allaiter.

Comment savoir que votre bébé est bien nourri

Votre bébé est bien nourri quand :

- **vous pouvez l'entendre avaler;**
- **il est satisfait après avoir été nourri;**
- **ses couches sont mouillées ou souillées tous les jours.**

À mesure que l'estomac de votre bébé grossit, il mouille sa couche plus souvent. Le premier jour, il mouillera sa couche peut-être une fois. Puis, chaque jour de la première semaine, il mouillera sa couche plusieurs fois. Après la première semaine, il devrait mouiller ou salir sa couche entre 6 à 10 fois par jour;

- **il grandit et prend du poids.**





3 jours



3 mois

Prise de poids et croissance

Il est normal pour un bébé de perdre un peu de poids pendant les premiers jours qui suivent sa naissance. Rendus à 2 ou 3 semaines, la plupart des bébés reprennent leur poids de naissance.

Entre la naissance et l'âge de 3 mois, la plupart des bébés prennent environ de 675 à 900 grammes (de 1,5 livre à 2 livres) par mois.

Entre 4 et 6 mois, la plupart des bébés prennent environ de 450 à 560 grammes (de 1 à 1,25 livre) par mois. Votre bébé ne prend pas seulement du poids, mais il grandit également. Il se peut donc qu'il devienne plus grand que ses pyjamas de nouveau-né.

N'oubliez pas que chaque bébé grandit à son propre rythme. Si vous vous posez des questions sur le développement de votre bébé, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

Poussées de croissance

Pendant certaines périodes, les bébés grandissent très rapidement. Pour la plupart des bébés, ces poussées de croissance se produisent à environ 10 jours, 3 semaines, 6 semaines, 3 mois et 6 mois.

Les poussées de croissance ne durent en général que quelques jours. Pendant une poussée de croissance, les bébés veulent en général être nourris plus souvent et plus longtemps. Là encore, soyez attentive aux signaux de votre bébé : il vous indiquera quand il a faim et de quelle quantité il a besoin.

En nourrissant votre bébé chaque fois qu'il a faim, vous produirez suffisamment de lait pour pouvoir répondre à ses besoins.

Votre lait lui procurera tout ce dont il a besoin pour grandir. À cet âge, il n'a pas besoin d'aliments solides.

Le saviez-vous?

Ce n'est pas parce que votre bébé essaie d'attraper la nourriture que vous mangez qu'il est prêt à manger des aliments solides. Les bébés essaient toujours d'attraper ce qu'ils voient, pas seulement la nourriture.



Vitamine D

Tous les bébés ont besoin de vitamine D. Cette vitamine les aide à développer et à maintenir des os et des dents solides et en bonne santé. Si un bébé ne reçoit pas suffisamment de vitamine D, il peut être atteint de rachitisme. Lorsqu'un enfant est atteint de rachitisme, ses os ne se développent pas bien. Le lait maternel ne contient que de petites quantités de vitamine D, ce qui peut ne pas être suffisant pour répondre aux besoins de votre bébé. Les bébés allaités devraient donc avoir chaque jour un supplément de vitamine D, dès la naissance et jusqu'à ce que leur alimentation leur apporte cette vitamine en quantité suffisante. Les bébés allaités devraient recevoir 400 UI (unités internationales) de vitamine D par jour.

Étant donné que les fabricants ajoutent de la vitamine D aux préparations pour nourrissons, la plupart des bébés nés à terme qui sont uniquement nourris avec ce type de lait n'ont pas besoin de supplément de vitamine D. Les bébés nourris à la fois avec du lait maternel et des préparations pour nourrissons devraient avoir un supplément de 400 UI de vitamine D par jour.

Outre les suppléments, il est possible d'obtenir de la vitamine D grâce à la lumière du soleil et aux aliments enrichis en vitamine D. Étant donné que les nourrissons ne doivent pas être exposés à la lumière directe du soleil et que les nourrissons allaités (surtout s'ils ont moins de 6 mois) ne mangent pas d'aliments enrichis en vitamine D, il faut donc leur donner un supplément.

Le saviez-vous?

Les bébés présentant des facteurs de risque de carence en vitamine D peuvent avoir besoin d'un supplément de vitamine D plus important. Discutez avec votre fournisseur de soins de santé si votre bébé est allaité et :

- s'il a la peau plus foncée;
- si sa peau est recouverte de vêtements la plupart du temps (p. ex., pour des raisons religieuses);
- s'il vit dans une région où les carences en vitamine D sont courantes (p. ex. certaines communautés du nord);
- si ses parents ont une carence en vitamine D.

Le saviez-vous?

Essayez de ne pas comparer votre bébé à d'autres bébés.

Les bébés en bonne santé peuvent avoir des formes, des tailles et des poids différents.

Ils grandissent et prennent du poids à des rythmes différents.



Il est trop tôt pour donner des aliments solides

Les parents se sentent souvent poussés à donner à leur bébé des aliments solides, mais c'est seulement autour de 6 mois que les bébés sont prêts à prendre des aliments solides.

Donner des aliments solides trop tôt à votre bébé remplit son ventre : il ne peut plus alors boire de lait maternel. Cela signifie que vous produirez moins de lait et que votre bébé ne pourra pas obtenir ce dont il a besoin pour grandir et se développer.

Il se peut que vos parents vous aient donné des aliments solides pour la première fois avant l'âge de 6 mois. Il se peut également que vous entendiez des avis opposés sur la question.

Toutefois, il y a de bonnes raisons pour attendre jusqu'à 6 mois :

- Les bébés peuvent digérer des aliments solides à partir de 6 mois, voire un peu avant.
- Pendant ses 6 premiers mois, un bébé apprend à avaler, à mâcher et à prendre des aliments solides dans ses mains.
- À 6 mois, les bébés ont besoin d'aliments solides contenant du fer pour leur croissance et leur développement.

Jusqu'à l'âge de 6 mois, les nutriments que les bébés obtiennent grâce au lait maternel sont plus nourrissants et donc meilleurs pour leur croissance et leur développement que n'importe quel aliment solide.

« Mon bébé grandit tellement vite! Est-il prêt à manger des aliments solides? »

Comment savoir si mon bébé est prêt à manger des aliments solides?

Autour de 6 mois, vous pourrez commencer à rechercher les signes indiquant que votre bébé est prêt à essayer des aliments solides.

- Votre bébé garde la tête droite et contrôle bien son cou.
- Votre bébé s'assoit avec peu d'aide.
- Votre bébé manifeste de l'intérêt pour la nourriture lorsque d'autres personnes mangent.
- Votre bébé prend de la nourriture avec ses mains et tente de la mettre dans la bouche.
- Votre bébé ouvre grand la bouche lorsque vous lui présentez de la nourriture.
- Votre bébé indique qu'il ne veut plus de sa nourriture en détournant la tête, en gardant la bouche fermée ou en repoussant son plat.

Lorsque votre bébé fait la plupart de ces choses, il est prêt à commencer une alimentation solide.

Si vous avez un doute pour déterminer si votre bébé est prêt à manger des aliments solides ou si vous vous inquiétez parce que votre bébé ne mange pas d'aliments solides, consultez votre fournisseur de soins de santé.

Le saviez-vous?

Donner à votre bébé des aliments solides ne lui permettra pas de mieux dormir la nuit.

Donner à un bébé, tôt dans sa vie, des aliments solides ne signifie pas qu'il est en avance ou qu'il se développera plus vite que les autres bébés.



Le saviez-vous?

Votre bébé n'a pas besoin d'avoir des dents pour être prêt à essayer les aliments solides.

Allaiter n'importe quand et n'importe où

Peu importe l'heure ou l'endroit, vous avez le droit d'allaiter votre bébé. En Nouvelle-Écosse, ce droit est protégé à la fois par la loi et le gouvernement. Personne ne peut donc vous demander de quitter un lieu public parce que vous allaitez.

Il peut être utile de parler à d'autres parents pour obtenir des conseils sur l'allaitement en public. Vous pouvez également vérifier si l'association Ligue La Leche organise des rencontres dans votre région, ou si certains groupes de soutien existent dans votre communauté. Si certaines de vos amies ont déjà allaité, demandez-leur des conseils.

Une fois de retour au travail ou à l'école, vous pouvez également obtenir des conseils sur l'allaitement auprès du bureau de la Santé publique de votre région. (Coordonnées, **page 120**)

Chacune et chacun de nous doit respecter et faciliter l'allaitement dans les lieux publics.

Le saviez-vous?

On peut voir des bébés se faire allaiter dans de nombreux endroits publics. Certains parents choisissent de se couvrir pendant qu'ils allaitent. Vous n'avez pas besoin de vous couvrir lorsque vous allaitez en public. Il existe de nombreuses façons de s'y prendre; toutefois, il est important que vous soyez à l'aise.

- Vous pouvez porter des vêtements qui se relèvent à partir de la taille.
- Vous pouvez mettre une couverture ou une serviette autour de vous et de votre bébé.
- Vous pouvez utiliser un porte-bébé hamac qui permet de couvrir le bébé pendant que vous l'allaites.
- Vous pouvez également vous asseoir de façon à ce que les personnes qui se trouvent autour de vous ne vous voient pas allaiter.
- Vous pouvez chercher des salles pour allaiter dans les centres commerciaux, les aéroports et les autres espaces publics. Ces endroits sont particulièrement utiles si vous n'êtes pas à l'aise d'allaiter en public, par exemple en raison de votre religion, de vos croyances culturelles ou de vos sentiments personnels.



« Je me pose beaucoup de questions sur l'allaitement. À qui pourrais-je parler? Qui m'écouterait? »

Le soutien est important pendant l'allaitement

Les parents et les bébés s'habituent à l'allaitement ensemble. Pour certains parents, cela vient facilement; pour d'autres toutefois, il peut y avoir des questions ou certaines inquiétudes. Souvent, les parents aiment partager leurs histoires, leur expérience et leurs sentiments sur l'allaitement.

Les parents qui allaitent ou qui ont déjà allaité sont ceux qui sont le plus à même d'apporter un vrai soutien et des informations précieuses; vous pouvez également vous adresser à ces parents si vous avez simplement envie de parler de votre situation. Pour rencontrer ces parents, vous disposez des ressources suivantes :

- Centres de ressources pour les familles
- Ligue La Leche (Les coordonnées de ces organismes se trouvent dans le guide **Tendres soins : Parents et familles.**)

Vous pouvez obtenir de l'information sur l'allaitement et du soutien :

- auprès des fournisseurs de soins de santé, de la Santé publique, des centres communautaires de santé et des centres de santé des Premières nations;
- en louant des livres et des vidéos à la bibliothèque municipale;
- en visitant des sites comme :
allaitement.ca
nshealth.ca/pregnancy-supports





Pleurer

Pourquoi les bébés pleurent-ils?	58
Comment réconforter un bébé qui pleure	60
Pleurs et coliques	62
Réconfort pour les parents	63
Réconfort pendant les coliques.....	64
Si votre bébé continue à pleurer.....	66

« Que dois-je faire quand mon bébé pleure? Est-ce que je risque de le gêner si je le prends dès qu'il commence à pleurer? »



Le saviez-vous?

Laisser un bébé pleurer **NE PERMET PAS** à ses poumons de se développer.

Pourquoi les bébés pleurent-ils?

La plupart du temps, les bébés pleurent quand ils ont besoin de quelque chose. Ils ne pleurent pas pour vous déranger. Vous ne pouvez pas gêner votre bébé en allant le voir chaque fois qu'il pleure.

Votre bébé doit pouvoir savoir qu'il peut compter sur vous quand il a besoin de vous. Quand vous répondez à ses pleurs avec tendresse et amour, vous lui montrez qu'il peut avoir confiance en vous.

La plupart des bébés pleurent entre 1 et 3 heures par jour et commencent à moins pleurer autour de 3 mois. Leurs pleurs ne se produisent pas en une seule fois mais arrivent plusieurs fois pendant la journée et la nuit.

Si votre bébé pleure plus de 4 à 5 heures par jour, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

Observez votre bébé. Prêtez attention à ses habitudes de sommeil et à ce qu'il vous dit. À mesure que vous apprendrez à le connaître, vous comprendrez et pourrez répondre à ses besoins de mieux en mieux. Faites confiance à votre instinct. Vous êtes celle qui connaît le mieux votre bébé. La plupart du temps, vous pourrez probablement comprendre pourquoi il pleure et ce dont il a besoin. Parfois cependant, vous aurez du mal à comprendre ce qu'il veut. Si cela se produit, essayer de le réconforter est la seule chose que vous pourrez faire.

À consulter



Pour comprendre ce que votre bébé essaie de vous dire, allez à la **page 8**.

Pour obtenir des informations sur les habitudes de sommeil et de veille, allez aux **pages 72 et 73**.

Votre bébé veut que vous sachiez...

Je ne pleure pas pour que tu te fâches. Quand je pleure, ce n'est pas parce que je suis en colère contre toi; et ce n'est pas parce que tu ne fais pas bien ton travail de parent.

Je pleure parce que j'ai besoin de quelque chose, mais je ne sais pas toujours ce que c'est. Parfois, je pleure parce que je ne peux pas m'en empêcher.

Comment réconforter un bébé qui pleure

Personne n'est calme en tout temps; cependant, plus vous êtes calme, plus votre bébé sera calme. Quand vous allez voir votre bébé, respirez profondément, faites un effort pour vous calmer, puis souriez.

- **Allez voir votre bébé dès qu'il commence à pleurer.** Vous ne pouvez pas gâter votre enfant chaque fois que vous le prenez parce qu'il pleure. Quand vous allez le voir rapidement, cela est bon à la fois pour vous et votre bébé. Les bébés pleurent moins quand quelqu'un vient les voir dès qu'ils commencent à pleurer.
- **Essayez de comprendre ce dont votre bébé a besoin.** Quels sont ses signaux? A-t-il faim? Est-il mouillé? A-t-il trop chaud? A-t-il froid? Est-il malade? Se sent-il seul? Est-il fatigué? S'ennuie-t-il? Est-il contrarié? Est-il trop excité? Il s'agit peut-être simplement de son moment d'agitation de la journée.
- **Réconfortez votre bébé et donnez-lui amour et tendresse.** Si votre bébé n'a pas faim et si sa couche ne doit pas être changée, essayez plusieurs choses jusqu'à ce vous trouviez ce dont il a besoin. Par exemple :
 - **Donnez-lui des câlins.**
 - **Tenez-le contre votre épaule.**

Le saviez-vous?

Pour voir si votre bébé a trop chaud, touchez le derrière de son cou. Si c'est mouillé, cela veut dire qu'il a trop chaud.

- **Caressez son dos.**
- **Bougez-le.** Essayez de marcher avec lui ou de le bercer doucement. Sortez vous promener avec la poussette. Emmenez-le faire un tour en voiture.
- **Donnez à votre bébé quelque chose à sucer.** Donnez-lui le sein si vous l'allaitiez. La plupart des bébés aiment sucer leurs doigts ou leur poing.
- **Essayez d'utiliser un porte-bébé.** Certains bébés ont besoin d'un contact peau contre peau fréquent. Essayez de porter votre bébé près de votre corps à l'aide d'un porte-bébé en tissu ou un porte-bébé hamac. Essayez de porter votre bébé près de votre peau.
- **Essayez de le calmer avec des sons.** Fredonnez ou chantez. Faites des sons apaisant comme « chhhhh, chhhhhhh! ». Jouez de la musique douce. Certains bébés aiment les sons que produisent la sècheuse et la laveuse, l'aspirateur, la douche, l'eau qui coule ou le lave-vaisselle. Enregistrez les sons que votre bébé aime, et jouez-le quand il pleure.
- **Mettez votre bébé dans une pièce différente.** S'il y a beaucoup de bruit ou d'activités dans votre maison, cela peut énerver votre bébé. Essayez alors de le mettre dans une pièce différente. Si votre bébé se trouve dans un endroit trop calme, il se peut qu'il s'ennuie. Essayez alors de le mettre dans un endroit plus occupé.

Le saviez-vous?

Vous pouvez obtenir des conseils pratiques sur les pleurs d'un bébé auprès du bureau de la Santé publique de votre région. (Coordonnées, **page 120**)

Votre bébé veut que vous sachiez...

C'est quand je pleure que j'ai le plus besoin d'attention. Même quand je donne l'impression que je ne m'arrêterai jamais de pleurer, j'ai besoin que tu me réconfortes. Quand tu m'aides à traverser cette période difficile, les liens qui se développent entre nous sont encore plus forts.

Pleurs et coliques

Un bébé qui a des coliques peut pleurer pendant des heures de suite chaque jour, et souvent le soir. Il se peut que votre bébé pleure comme s'il souffrait. Il se peut également qu'il remonte ses genoux vers sa poitrine. Peu importe ce que vous essayez de faire pour le calmer, il continue à pleurer.

Chez un bébé, les coliques commencent en général quelques semaines après la naissance et cessent vers l'âge de trois mois.

Avoir des coliques, c'est bien plus que faire le difficile; il s'agit en effet d'un problème médical. Personne ne sait ce qui cause les coliques, et personne ne sait pourquoi certains bébés en souffrent, et d'autres pas. Cela n'a rien à voir avec ce que vous faites ou ce que vous ne faites pas. Si vous pensez que votre bébé a des coliques, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

Les coliques sont difficiles à vivre tant pour les bébés que pour les parents. Il peut être très difficile de rester calme quand votre bébé ne peut pas s'arrêter de pleurer. Il est important cependant de continuer à essayer de réconforter votre bébé. Il ne peut pas vous le montrer, mais il a besoin de savoir que vous êtes là.





Réconfort pour les parents

Il se peut que vous ayez besoin du soutien de vos amis et de votre famille pendant cette période difficile.

Si quelqu'un habite avec vous, occupez-vous du bébé chacun à votre tour. Vous pouvez alors aller dehors ou dans une autre pièce pour avoir un peu de calme ou pour faire de l'exercice pendant que l'autre personne réconforte votre bébé.

Si vous vivez seul, appelez une personne en qui vous avez confiance quand vous avez besoin d'une pause.



Réconfort pendant les coliques

Il arrive souvent qu'un bébé qui a des coliques ne puisse pas se calmer, peu importe ce que vous essayez. Même si celui-ci continue à pleurer, il se peut qu'il se sente mieux si vous essayez une des choses suivantes :

- Tenez votre bébé sur votre bras. Posez votre bébé de façon à ce que son ventre soit sur votre avant-bras, et sa tête dans le creux de votre coude. Tenez-le de façon à ce que son dos soit contre l'avant de votre corps. Laissez ses bras et ses jambes pendre.
- Allongez votre bébé de façon à ce que son ventre repose sur votre avant-bras; tenez sa tête à l'aide de votre main. Laissez ses bras et ses jambes pendre. Caressez ou tapotez son dos.



- Tenez votre bébé de façon à ce que son dos soit contre l'avant de votre corps. Tenez ses fesses avec une main. Passez votre autre bras sous ses jambes, de façon à ce que ses genoux soient pliés et qu'il soit serré contre vous.
- Tenez votre bébé directement contre vous, peau contre peau, soit sur votre ventre, soit sur votre poitrine.
- Portez votre bébé près de votre poitrine dans un porte-bébé en bandoulière ou d'un autre type. Marchez, dansez ou faites simplement quelques pas. Vous trouverez des informations de sécurité sur les porte-bébés en bandoulière à la **page 111** de ce guide.
- Donnez un bain chaud à votre bébé.
- Emmenez votre bébé se promener en poussette ou en voiture.



Le saviez-vous?

Chez certains bébés qui ont des coliques, les massages peuvent faire beaucoup de bien. Vous pouvez trouver des informations de base sur ce sujet à la **page 36** de ce guide.

Certains centres de ressources pour les familles offrent des formations sur les massages pour bébés. Informez-vous pour voir ce qui s'offre près de chez vous. (Voir les coordonnées dans le guide

Tendres soins : Parents et familles.)

« Parfois, mon bébé ne peut pas s'arrêter de pleurer, et rien ne semble pouvoir le calmer. Je suis alors vraiment frustrée et je ne sais pas quoi faire. »



Si votre bébé continue à pleurer

Parfois, votre bébé continue à pleurer, peu importe ce que vous essayez de faire pour le calmer. Cela peut être très difficile pour des parents. Vous avez l'impression que vous ne pouvez rien faire et vous vous sentez frustrée, en colère et seule.

Il se peut que vous vous sentiez à ce point impuissante que vous avez peur de faire du mal à votre bébé.

Si vous pensez ne pas pouvoir vous maîtriser :

- Posez doucement votre bébé dans sa couchette, quittez la pièce et fermez la porte.
- Prenez une dizaine ou une quinzaine de minutes pour vous calmer.
- Retournez voir votre bébé et essayez à nouveau de le réconforter.
- Si votre frustration revient, remettez-le dans la couchette puis quittez la pièce.
- Appelez quelqu'un en qui vous avez confiance, comme un ami, un voisin ou un membre de votre famille.

Allez réconforter votre bébé toutes les 10 ou 15 minutes. Même quand il ne peut s'arrêter de pleurer, il a quand même besoin de savoir que vous êtes là et que vous l'aimez.

Tous les parents ont parfois besoin d'aide. Essayez de trouver quelqu'un qui peut vous aider, comme un ami ou un parent en qui vous avez confiance et qui peut rapidement venir quand vous avez besoin de prendre une pause. Ayez le numéro de téléphone de cette personne à portée de la main chaque fois que vous avez besoin d'aide. Vous pouvez également parler à d'autres parents pour obtenir des informations ou un soutien.



À consulter

Pour savoir ce qu'il faut faire quand vous êtes stressée ou en colère, consultez la partie intitulée « **Parents** » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.



Ne secouez jamais votre bébé

La tête de votre bébé est lourde et son cou est faible. Si vous le secouez, sa tête se balancera de l'avant vers l'arrière, ce qui endommagera son cerveau et le fera saigner. Il se peut également que vous blessiez sa colonne vertébrale. Si vous secouez votre bébé, celui-ci peut mourir.

Même si vous ressentez beaucoup de colère et de frustration, ne secouez jamais votre bébé!

Les bébés peuvent être blessés par les personnes qui prennent soin de lui ou par les autres membres de votre famille. Faites en sorte que chaque personne qui prend soin de votre bébé sache qu'il **NE FAUT JAMAIS LE SECOUER**.





Dormir

Le sommeil chez les bébés	70
Cycle veille-sommeil de votre bébé	72
Aidez votre bébé à s'endormir	74
Les bébés ont besoin de votre réconfort	77
Routine du coucher	78
Un sommeil plus sécuritaire	79

Le sommeil chez les bébés

Les bébés dorment plus que l'on pense. Un nouveau-né dort entre 12 et 17 heures par jour.

Cela peut être dur à croire car la plupart du temps, les bébés dorment seulement quelques heures à la fois. De fait, un nouveau-né **ne devrait pas** dormir plus de 4 à 5 heures à la fois dans une période de 24 heures. En effet, étant donné que son estomac est tout petit, un bébé doit être nourri régulièrement, le jour comme la nuit.

Pendant les premières semaines et les premiers mois, vous commencerez à comprendre les habitudes de sommeil de votre bébé, c'est-à-dire quand il a besoin de dormir et quand il se réveille. Soyez attentif aux signaux de votre bébé. Quand il vous montre qu'il est fatigué, remettez-le dans sa couchette, sur le dos. Il s'habituerait ainsi à dormir dans sa couchette.

À mesure que votre bébé grandira, ses heures de sommeil diminueront lentement.

- À 1 mois, la plupart des bébés dorment environ 15 heures et demie par jour.
- À 3 mois, ils dorment environ 15 heures par jour.
- À 6 mois, ils dorment environ 14 heures par jour.

« De combien de sommeil un bébé a-t-il besoin? J'ai l'impression que mon bébé se réveille toujours peu de temps après s'être endormi. »

Pendant le jour, les bébés dorment en faisant de courtes siestes. La nuit, leurs périodes de sommeil sont plus longues, mais ils se réveillent quand même pour être nourris.

Rendus à 4 mois, la plupart des bébés commencent à dormir moins pendant la journée et plus pendant la nuit. La plupart des bébés font 2 à 3 siestes pendant le jour – 1 sieste le matin et 1 ou 2 siestes l'après-midi.

Entre 3 et 6 mois, la plupart des bébés commencent à faire des pleines nuits une fois de temps en temps. Cela signifie qu'ils dorment pendant environ 5 heures sans se réveiller pour être nourris. Cela ne veut pas dire toutefois que votre bébé dormira pendant environ 5 heures **chaque** nuit, mais en grandissant, il le fera de plus en plus souvent.

Le saviez-vous?

Certains bébés n'aiment pas trop être touchés et se fâchent quand ils reçoivent trop d'attention de la part de trop de personnes à la fois. Cela peut se produire pendant une fête, un événement social ou quand vous recevez des gens chez vous.

Quand votre bébé s'énerve dans ce genre de situation, il aura besoin de calme avant qu'il puisse relaxer et s'endormir.

Votre bébé veut que vous sachiez...

Quand je me réveille la nuit :

Viens me voir dès que je commence à pleurer. C'est plus facile pour moi de me rendormir si je reste calme et endormi.

Laisse ma chambre dans la pénombre. Les lumières fortes peuvent me réveiller.

Ne fais pas de bruit. Fredonne ou parle-moi doucement.

Cycle veille-sommeil de votre bébé

Chaque bébé a ses propres cycles de sommeil et de veille, lesquels se produisent plusieurs fois pendant le jour et la nuit. Ce dont votre bébé a besoin peut dépendre du cycle dans lequel il se trouve.

Soyez attentif pour savoir où votre bébé est rendu dans son cycle de sommeil. Dès l’instant où vous comprenez ses habitudes, il est alors plus facile pour vous de savoir ce dont il a besoin.

Cycle veille-sommeil du bébé		
	Ce que bébé fait	Ce dont bébé a besoin
Sommeil profond	• Il ne bouge que très peu. • Son visage et ses yeux ne bougent pas, sauf pour sucer un petit peu.	• Laissez votre bébé dormir, et profitez-en pour faire la sieste.
Sommeil actif	• Votre bébé dort, mais pas aussi profondément. • Il bouge davantage. • Son visage bouge; il peut sucer ou sourire, et ses paupières peuvent battre. • Il se peut qu’il grogne ou pleure un petit peu.	• Attendez. Votre bébé peut se réveiller ou recommencer à dormir.

Cycle veille-sommeil du bébé

Somnolent —À moitié endormi

- Il bouge lentement.
- Ses yeux s'ouvrent et se ferment, mais ils ont l'air lourds et endormis.
- Son visage bouge.

Ce dont bébé a besoin

- Attendez. Votre bébé peut se réveiller ou recommencer à dormir.
- Si vous devez le réveiller, parlez-lui, déshabillez-le ou changez sa couche.

Réveillé et conscient

- Il bouge davantage.
- Ses yeux sont ouverts et brillants.
- Son visage est ouvert.
- Il s'intéresse à ce qui se passe autour de lui.

- C'est le meilleur moment pour nourrir votre bébé.
- C'est également un très bon moment pour jouer avec lui et lui parler. S'il détourne le regard, cela signifie qu'il a besoin de se reposer.
- Donnez-lui quelque chose qu'il peut regarder ou écouter.

Réveillé et actif

- Il bouge beaucoup ses bras et ses jambes.
- Il est agité.
- Ses yeux sont grand ouverts.
- Le bruit le dérange.
- Il se peut qu'il ait faim.

- Si vous jouez avec votre bébé, arrêtez et laissez-le se reposer. Essayez une autre activité.
- Il se peut qu'il veuille sucer son poing ou ses doigts.

Réveillé avec pleurs

- Il pleure.
- Il fait des grimaces.

- Si vous jouez avec votre bébé, arrêtez, car il en a assez.
- Réconfortez-le. (Allez à la **page 60** pour savoir comment réconforter un bébé qui pleure.)
- Soyez patient.

À consulter

Si votre bébé dort toujours avec la tête tournée dans la même direction, celle-ci peut devenir plate. Pour savoir comment éviter ce problème, allez à la **page 100**.



Attention

Il n'est pas prudent d'appuyer un biberon contre quelque chose pour que votre bébé boive sans aide ou de coucher votre bébé avec un biberon.

Cela peut causer une infection de l'oreille, l'étouffement et la carie du biberon. (Pour plus de renseignements, allez à la **page 103**.)



Aidez votre bébé à s'endormir

Tous les bébés sont différents. Certains dorment plus que d'autres. Certains dorment moins. Certains s'endorment rapidement et ne se réveillent pas, alors que d'autres s'endorment moins facilement et se réveillent au moindre bruit. Vous ne pouvez rien y faire : votre bébé est comme il est, c'est tout.

Si votre bébé a des problèmes pour s'endormir, soyez patient et aidez-le à trouver et à obtenir le sommeil dont il a besoin :

- en établissant des habitudes pour le coucher et les siestes; (Pour plus de renseignements, allez à la **page 78**.)
- en le couchant et en lui faisant faire des siestes aux mêmes heures tous les jours;
- en le réveillant à la même heure tous les matins;
- en les réconfortant pour qu'ils s'endorment.

Il peut être très décourageant pour un parent de voir son bébé s'endormir pendant qu'il le tient dans ses bras ou qu'il le nourrit et de le voir se réveiller dès qu'il est déposé dans sa couchette, ou encore de voir son bébé refuser de s'endormir. Le tableau qui se trouve à la page suivante offre un certain nombre de raisons et de solutions possibles.

Causes des problèmes de sommeil

	Problème possible	Solutions possibles
Solitude	Votre bébé se sent mieux quand il sait que vous êtes près de lui.	• Tapotez le ventre de votre bébé quand vous l'allongez, puis faites-le de plus en plus doucement et lentement jusqu'à ce que vous puissiez retirer votre main sans le réveiller.
Bruit	Il arrive que le bruit normal que fait une famille garde un bébé éveillé.	• Produisez à l'aide d'un objet des sons apaisants pour couvrir les autres bruits. Vous pouvez par exemple utiliser un ventilateur, ou un enregistrement des sons que votre bébé aime, comme ceux du lave-vaisselle, de l'aspirateur ou de la sècheuse. • Quand votre bébé se réveille pendant la nuit, ne faites pas de bruit. Faites des sons doux et apaisants d'une voix calme comme « chhhhhhh... ».

Causes des problèmes de sommeil

Lumière

Problème possible

Certains bébés ne peuvent pas s'endormir s'il y a trop de lumière.

Solutions possibles

Enseignez à votre bébé la différence entre le jour et la nuit.

- Pendant le jour, faites en sorte qu'il ait beaucoup de lumière, surtout celle du jour, tout en évitant toutefois de le mettre directement au soleil. Pendant le jour, parlez-lui et jouez avec lui. La nuit, assurez-vous que la chambre où il dort reste sombre et calme.
- Pendant la routine du coucher, essayez de réduire la lumière. Le soir et la nuit, parlez-lui et jouez avec lui calmement. Réservez les jeux bruyants et les activités pour la journée.

Trop fatigué et excité

Si votre bébé a fait beaucoup de choses pendant la journée ou s'il a manqué une ou deux siestes, il se peut qu'il soit trop fatigué et énervé pour dormir.

- Essayez d'éviter ce problème avant même qu'il commence. Soyez attentif aux façons qu'utilise votre bébé pour vous dire qu'il s'endort. Certains bébés deviennent calmes, alors que d'autres sont plus énervés. Certains bébés bâillent ou clignent des yeux. Mettez-le à dormir avant qu'il soit trop fatigué. Essayez d'organiser votre journée de façon à ce qu'il puisse régulièrement faire des siestes. Cela vous permettra d'éviter qu'il se fatigue trop.
- Si votre bébé est trop énervé pour pouvoir se calmer et s'endormir, vous pouvez essayer de le calmer en lui donnant des câlins, en le mettant près de vous dans un porte-bébé et en faisant quelques pas, en le berçant, ou par tout autre moyen permettant de le calmer.

Les bébés ont besoin de votre réconfort

Les petits bébés s'endorment souvent dans les bras de leurs parents. S'endormir dans vos bras est une bonne chose pour votre bébé, car il se sent réconforté. Tôt ou tard, tous les bébés se mettent à dormir.

Rien ne presse pour que votre bébé apprenne à s'endormir tout seul. C'est surtout au cours des six premiers mois que votre bébé a besoin de votre réconfort et de votre aide pour s'endormir. Lorsque des parents réconfortent et apaisent leur bébé, ce dernier développe son estime de soi. Chaque fois que vous répondez à votre bébé en le réconfortant ou en l'apaisant, vous lui montrez que ses besoins seront toujours satisfaits.

Si votre bébé commence à pleurer, réconfortez-le et apaisez-le. Lorsqu'un bébé pleure, il ne peut pas se calmer tout seul et a donc besoin de votre réconfort. Plus il pleure, plus il est contrarié, et plus il est difficile pour lui de se rendormir.

Le saviez-vous?

Vous avez peut-être entendu dire que vous pourriez « gâter » votre bébé en allant trop rapidement le réconforter et qu'il vaut mieux le laisser « pleurer ». Les études actuelles montrent cependant que laisser votre enfant « pleurer » peut être nocif pour vous et votre bébé et n'est donc pas recommandé. Les bébés ne peuvent pas se calmer seuls. Les bébés qui sont régulièrement réconfortés avant leurs 6 mois pleurent moins plus tard. Vous ne « gâtez » pas votre bébé en le réconfortant lorsqu'il pleure. Lorsque vous tenez et câlinez votre bébé, il se sent en sécurité et protégé.

Votre bébé veut que vous sachiez...

J'ai besoin de dormir, même quand j'ai l'air de ne pas **vouloir** dormir. J'ai besoin de ton amour, de ta tendresse et de ta patience pour m'aider à obtenir le sommeil dont j'ai besoin.

Tendres soins

De la naissance à 6 mois 77





Le saviez-vous?

Il n'est jamais trop tard pour commencer à faire de la lecture à votre bébé. Lire une histoire pendant la routine du coucher est une bonne façon de lui faire découvrir le monde merveilleux du livre.

Vous trouverez les coordonnées du programme « **Lis-moi une histoire!** » dans le guide **Tendres soins : Parents et familles.**

Routine du coucher

À 3, à 4 ou à 5 mois, votre bébé pourrait être prêt à avoir une routine pour le coucher, c'est-à-dire faire la même chose chaque soir à la même heure. Une routine l'aidera à se calmer et à bien s'endormir.

La routine du coucher doit être calme et doit être adaptée à votre bébé. Par exemple, cette routine peut commencer par un bain, suivi par une histoire, des câlins, puis le lit. Si donner un bain à votre bébé l'énerve et lui donne envie de jouer, le bain ne peut pas faire partie de sa routine du coucher. Vous devrez alors remplacer le bain par quelque chose qui permet de le calmer.

Un sommeil plus sécuritaire

Avoir des pratiques de sommeil sécuritaires peut réduire le risque de SMSN.

SMSN signifie « syndrome de mort subite du nourrisson ». Il s'agit de la mort subite d'un bébé qui avait l'air d'avoir une parfaite santé. Le SMSN est la cause la plus fréquente de décès au cours de la première année de vie des bébés, et 90 % des cas de SMSN surviennent avant l'âge de six mois. Le risque de SMSN est plus fréquent chez les bébés prématurés et les bébés qui ont un faible poids à la naissance. Le SMSN survient généralement pendant que le bébé dort. Personne ne sait ce qui cause le SMSN. Les parents peuvent cependant faire certaines choses pour réduire les risques. Depuis que les parents suivent ces conseils, le nombre de bébés mourant du SMSN au Canada a baissé de près de moitié.

Le SMSN est MOINS SUSCEPTIBLE de se produire lorsque :

- **les bébés dorment sur le dos.** Couchez toujours votre bébé sur le dos pour dormir.
- **les bébés dorment dans la chambre de leurs parents pendant les 6 premiers mois,** dans une couchette ou un lit d'enfant à portée de main.
- **le lit d'enfant ou la couchette a un matelas ferme.**
- **il n'y a rien dans le lit d'enfant ou la couchette à part le matelas et le bébé.** Les oreillers, couettes, jouets en peluche ou coussins de protection qui sont présents dans les lits d'enfant ou les couchettes peuvent augmenter les risques d'étouffement.
- **les bébés sont allaités.** Allaiter pendant au moins deux mois réduit le risque de SMSN d'environ la moitié. Votre bébé bénéficiera de l'effet protecteur du lait maternel même si vous ne l'allaitiez que de temps en temps. Plus vous allaitez votre bébé longtemps, plus il sera protégé.
- **les bébés ont une sucette à la sieste et au coucher.** Attendez de lui donner une sucette jusqu'à ce qu'il ait appris à téter avec une bonne prise du téton. Les bébés apprennent souvent à bien téter au cours des 4 à 6 premières semaines. C'est vous qui connaissez le mieux votre bébé. Donner à votre bébé une sucette pendant qu'il apprend à téter peut entraîner des problèmes. L'utilisation d'une sucette est également liée à un sevrage précoce.
- **les bébés vivent dans une maison sans fumée de tabac.**
- **les bébés ne sont pas recouverts par une couverture.** Une couverture peut recouvrir accidentellement la bouche et le nez de votre bébé, ce qui présente un risque d'étouffement.

- Au lieu de lui mettre une couverture, faites en sorte que votre bébé n'ait pas froid pendant la nuit en lui mettant **une couche de vêtements**, comme une dormeuse.
- **les bébés n'ont pas trop chaud et ne sont pas trop habillés ou emmaillotés.** Il est préférable de ne pas emmailloter votre bébé pendant la nuit ou lorsqu'il est sans surveillance, car il risque de s'étouffer ou d'avoir trop chaud. Les gigoteuses sont plus sécuritaires, mais la façon la plus sûre de procéder est de mettre votre bébé dans une couche de vêtements, comme une dormeuse.

Le saviez-vous?

Pour en savoir plus sur le sommeil sécuritaire, adressez-vous au bureau de la Santé publique de votre région ou lisez le document de Santé Canada intitulé « **Sommeil sécuritaire pour votre bébé** ». Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**.

Beaucoup d'études ont été menées pour comprendre si un bébé peut dormir dans le lit de ses parents en toute sécurité. Dans le présent guide, nous utilisons le terme « partager le lit de ses parents ». Des études récentes montrent que partager le lit de ses parents peut augmenter le risque de SMSN et n'est donc pas recommandé. Vous ne devriez pas dormir avec votre bébé dans votre lit. Un bébé peut en effet tomber, rester pris sous les draps, les couvertures ou les oreillers, se faire écraser, avoir trop chaud ou étouffer.

Certains parents trouvent souvent qu'il est plus facile d'allaiter leur bébé le soir dans le lit. Allaiter le soir est important pour la croissance et le développement d'un bébé. Allaiter votre bébé au lit le soir ne présente pas de dangers tant que vous le remettez dans son lit ou sa couchette une fois la tétée terminée et avant de vous endormir. N'oubliez pas de placer votre bébé sur le dos, sans couvertures, oreillers, jouets en peluche ou coussins protecteurs.



À consulter

Allez à la **page 116** pour en savoir plus sur les maisons et les voitures sans fumée de cigarette.

Il n'est jamais recommandé de partager son lit avec son bébé, **et il est SURTOUT** risqué de dormir avec son bébé dans un sofa ou fauteuil. Un bébé peut en effet tomber ou rester pris entre les coussins et le dos du sofa.

Le partage du lit est SURTOUT risqué si vous (ou toute autre personne) fumez — même si vous ne fumez jamais au lit. Fumer pendant la grossesse ou après la naissance de votre bébé augmente le risque de SMSN.

Le partage du lit est SURTOUT risqué si vous laissez des animaux de compagnie ou d'autres enfants dormir avec lui.

Le partage du lit est SURTOUT risqué si vous ou toute autre personne présente dans le lit :

- pourriez avoir du mal à intervenir pour vous occuper de votre bébé;
- êtes trop fatigué pour avoir du mal à vous réveiller lorsque votre bébé pleure;
- avez une maladie ou un problème de santé pouvant vous empêcher d'intervenir pour vous occuper de votre bébé;
- avez pris des médicaments pouvant provoquer de la somnolence;
- avez pris de l'alcool, du cannabis ou d'autres drogues.



Attention

Si votre bébé s'endort dans un siège d'auto, une poussette, une balançoire, un transat, ou tout autre équipement pour bébé, ne le laissez jamais seul.

Si votre bébé s'endort en position assise, surveillez-le attentivement : sa tête risque de basculer vers l'avant et de bloquer sa respiration.

Il est DANGEREUX de faire dormir votre bébé dans un siège d'auto, une balançoire ou une poussette.

Si vous ne pouvez pas surveiller votre bébé attentivement, couchez-le dans un endroit sûr.



À consulter

Consultez les **pages 109 à 111** pour en savoir plus sur l'équipement pour bébés, comme les couchettes, les bassinettes, les porte-bébés en bandoulière et les gigoteuses.

Conseils de réduction des risques liés au partage du lit

Même si vous comprenez les risques graves liés au partage du lit, il se peut quand même qu'il vous arrive de partager votre lit avec votre bébé. Il est possible par exemple que vous vous endormiez accidentellement pendant que vous allaitez votre bébé au lit. Vous pouvez aussi décider de partager votre lit avec votre bébé — en tant que parent, c'est vous qui décidez. Si vous décidez de partager votre lit avec votre bébé, suivez les conseils suivants pour réduire les risques autant que possible :

- Couchez toujours votre bébé sur le dos.
- Ayez un lit ferme, plat et propre. Ne partagez pas votre lit si vous avez un lit d'eau, un surmatelas, un matelas de plumes, un matelas pneumatique, un matelas affaissé ou un matelas en mousse à mémoire de forme.
- Placez votre matelas au sol pour réduire les risques de chutes. Assurez-vous que le matelas est suffisamment éloigné des murs pour que votre bébé ne puisse pas rester coincé entre le matelas et un mur ou la table de chevet.
- Placez les articles de literie mous ou tout autre objet loin de votre bébé. Les oreillers, les couettes et les couvertures pesantes peuvent augmenter les risques que votre bébé s'étouffe ou reste coincé.
- Placez votre bébé dans une dormeuse ayant une seule épaisseur pour éviter qu'il ait trop chaud.
- N'emballotez pas votre bébé.

- Dormez en forme de « C » : allongez-vous sur le côté, face au bébé, les genoux repliés sous ses pieds et votre bras au-dessus de sa tête. Cela l'empêche de descendre sous les couvertures ou de remonter sous l'oreiller. En ce qui concerne l'allaitement, la position en « C » est également appelée position couchée. Voir à quoi ressemble la position allongée dans le livret intitulé **L'essentiel sur l'allaitement**. Vous pouvez obtenir un exemplaire auprès du bureau de la Santé publique de votre région (voir les coordonnées à la **page 120**).
- Faites dormir votre bébé sur le côté du lit, plutôt qu'entre deux adultes. Chaque adulte présent dans le lit doit savoir que le bébé est également dans le lit. Les adultes concernés doivent être à l'aise avec la décision de partager le lit ainsi que conscients des risques.
- Si un adulte a les cheveux longs, assurez-vous qu'ils sont attachés en arrière afin qu'ils ne puissent pas s'emmêler autour du cou du bébé.
- Ne laissez jamais votre bébé seul dans le lit. Les lits pour adultes ne sont pas conçus pour assurer la sécurité des bébés.
- Ne partagez jamais votre lit avec votre bébé si un des risques indiqués dans les sections « **Le partage du lit est SURTOUT risqué** » existe. Voir les risques à la **page 81**.

Texte adapté ou reproduit à partir des documents Un sommeil plus sécuritaire pour mon bébé et Bien dormir en sécurité pour votre bébé, Droit d'auteur, Province de la Colombie-Britannique. Tous droits réservés.



À consulter

Pour en savoir plus sur les meubles sécuritaires pour les bébés, allez à la **page 109**.



Attention

Si votre bébé s'endort dans un siège d'auto, une poussette, une balançoire, un transat, ou tout autre équipement pour bébé, ne le laissez jamais seul.

Si votre bébé s'endort en position assise, surveillez-le attentivement : sa tête risque de basculer vers l'avant et de bloquer sa respiration.

Il est DANGEREUX de faire dormir votre bébé dans un siège d'auto, une balançoire ou une poussette.

Si vous ne pouvez pas surveiller votre bébé attentivement, couchez-le dans un endroit sûr.





Rester propre

Cordon ombilical.....	86
Couches	87
Érythème fessier (irritation des fesses).....	88
Bain	89

« Est-ce que je dois donner chaque jour un bain à mon bébé? Que dois-je faire pour le cordon ombilical? »

Attention

Appelez votre fournisseur de soins de santé :

- si la partie qui se trouve autour du cordon est rouge ou enflée;
- s'il y a du pus ou du liquide.



Cordon ombilical

Le cordon ombilical de votre bébé peut prendre une ou plusieurs semaines avant de sécher et de tomber. Il est normal qu'il y ait un peu de sang quand cela se produit.

Ne vous inquiétez pas si vous mouillez le cordon ombilical quand vous changez la couche de votre bébé ou quand vous lui donnez un bain. Il suffit de l'essuyer avec délicatesse pour qu'il sèche.

Jusqu'à ce que le cordon ombilical tombe, repliez le bord de la couche pour qu'il puisse sécher. C'est la seule chose que vous devez faire.

Votre bébé veut que vous sachiez...

J'aime jouer quand tu changes ma couche. Embrasse mes doigts, mes orteils et mon ventre. Parle-moi. Chante-moi quelque chose. Nomme les parties du corps.

Tendres soins



Couches

Un nouveau-né en bonne santé mouille ou salit sa couche entre 6 et 10 fois pendant le jour et la nuit. Les bébés âgés entre 6 semaines et 6 mois mouillent ou salissent leur couche entre 6 et 8 fois par jour.

Renseignez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé si votre bébé mouille ou salit sa couche moins de 6 fois par jour.

Votre bébé sera plus à l'aise si son derrière est sec. Changez la couche de votre bébé dès qu'elle est mouillée ou salie.

Lavez et séchez bien, à chaque fois, la partie du corps où se trouve la couche.

- Lavez de l'avant vers l'arrière. Assurez-vous que tous les plis de la zone vaginale sont propres.
- Ne faites pas descendre le prépuce quand vous lavez le pénis.



Attention

N'utilisez pas de poudres pour bébés ou d'autres poudres contenant du talc. Si votre bébé ingère ce type de poudre en respirant, cela peut causer de graves lésions pulmonaires et problèmes respiratoires.

Le saviez-vous?

Se laver les mains après avoir changé une couche empêche les germes de se propager. Cela permet donc à toute votre famille de rester en bonne santé.

Le saviez-vous?

Lorsque vous parlez à votre bébé, il est recommandé d'utiliser les bons mots pour les parties du corps, comme « pénis », « testicules », « lèvres » et « vagin ». Ainsi, vous n'aurez pas besoin de changer les mots que vous utilisez lorsqu'il sera plus grand.

Connaître les bons mots pour les parties du corps permet à votre enfant d'avoir une meilleure image de son corps et confiance en soi et de mieux communiquer avec vous. Cela permet de plus aux enfants d'avoir les bons mots s'ils doivent dire à un adulte de confiance qu'ils ont été agressés sexuellement.

Érythème fessier (irritation des fesses)

Attention

Appelez votre fournisseur de soins de santé si :

- la peau de la partie du corps où se trouve la couche est très rouge et pèle;
- les rougeurs sont accompagnées de lésions;
- après avoir suivi tous les conseils indiqués sur cette page, les rougeurs ne partent pas ou s'aggravent.



L'érythème fessier (irritation des fesses) est très commun. Tous les bébés ont de temps en temps les fesses rouges ou irritées. Vous pouvez essayer de prévenir l'érythème fessier :

- changez souvent la couche de votre bébé;
- nettoyez bien la partie du corps où se trouve la couche, et ceci, chaque fois que vous changez votre bébé. N'oubliez pas de bien la sécher également;
- laissez les fesses de votre bébé à l'air le plus souvent possible.

Pour traiter l'érythème fessier :

- changez la couche de votre bébé dès qu'elle est mouillée;
- nettoyez et séchez bien la partie du corps où se trouve la couche, et ceci, chaque fois que vous changez votre bébé;
- mettez une **crème à base de zinc** sur les rougeurs.



Tendres soins



Rester propre

Votre bébé veut que vous sachiez...

J'ai besoin de temps pour m'habituer à prendre des bains. Dans quelques mois, j'aimerai peut-être tellement m'amuser pendant mon bain que je ne voudrai pas en sortir!

Bain

Il est important que votre bébé soit toujours propre. Assurez-vous que pendant son bain, votre bébé s'amuse, par exemple en lui parlant, en lui chantant quelque chose ou en jouant avec lui.

Vous pouvez faire prendre un bain à votre bébé dans une baignoire tous les jours si vous et votre bébé aimez ça; toutefois, ce n'est pas nécessaire.

Vous devez, tous les jours :

- **laver le visage de votre bébé** avec de l'eau tiède et propre;
- **laver les mains et la partie du corps de votre bébé où se trouve la couche.** Utilisez un linge propre et un savon doux; rincez bien;
- **laver et essuyer la partie qui entoure le cordon ombilical.**

Il se peut que certains bébés aient besoin de plus de temps pour s'habituer à prendre un bain dans une baignoire. En effet, les bébés aiment se sentir bien au chaud et n'apprécient pas la sensation de l'air froid sur leur peau.

Beaucoup de bébés aiment se faire masser après un bain.

Attention

Étant donné que l'eau chaude du robinet peut brûler votre bébé, **vérifiez toujours la température du bain**, par exemple en mettant votre coude dedans.



Ne vous retournez jamais et ne lâchez jamais votre bébé pendant son bain, même pendant une seule seconde. Un bébé peut se noyer dans moins de 2,5 cm (1 pouce) d'eau.

Les sièges de bain **NE SONT PAS** sécuritaires pour les bébés.

Le saviez-vous?

Si vous ne parlez pas la même langue que votre fournisseur de soins de santé, n'hésitez pas à lui demander si un·e interprète est disponible. Les interprètes sont formés pour vous aider à comprendre et à communiquer avec les fournisseurs de soins de santé qui ne parlent pas votre langue.



Application mobile YourHealthNS



L'application mobile YourHealthNS offre un accès sécurisé et rapide à une multitude de renseignements, de ressources et de services de santé. Vous pouvez l'utiliser pour trouver des services de santé près de chez vous, pour consulter votre dossier médical, pour prendre un rendez-vous de vaccination ou de prélèvement sanguin, pour recevoir des rappels de rendez-vous, etc.

Allez sur www.yourhealthns.ca ou téléchargez l'application sur votre appareil.



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play



Santé

Se laver les mains.....	92
Visite médicale	93
Vaccins	94
Des questions que votre fournisseur de soins de santé pourrait poser	96
Quand faut-il aller chez le fournisseur de soins de santé?	97
Préoccupations communes	99
Boutons.....	99
Parties génitales et seins enflés, érections	99
Calotte séborrhéique (croûte de lait)	99
Tête plate.....	100
Pipi et caca	101
Jaunisse	102
Soins des dents	103
Soins de la bouche et des gencives	104
Poussée des dents	104
Sucettes.....	105

Se laver les mains

Vous laver les mains avant de nourrir, de laver et d'habiller votre bébé est l'une des choses les plus faciles que vous pouvez faire pour sa santé; ceci s'applique également à toutes les personnes qui s'occupent de votre bébé.

Vous laver les mains permet de vous protéger, de protéger votre bébé ainsi que votre famille contre les germes qui peuvent causer des maladies.



Lavez-vous les mains :

- après avoir changé la couche de votre bébé;
- avant de manger;
- avant de nourrir votre bébé;
- avant de préparer le repas;
- avant de nettoyer la bouche de votre bébé;
- après avoir été aux toilettes;
- après avoir touché quelque chose de sale;
- après avoir caressé un animal;
- après vous être mouché le nez ou avoir mouché le nez de quelqu'un d'autre, ou après avoir éternué ou toussé dans votre main.

Visite médicale

Votre bébé devra avoir une visite médicale pendant sa 1^{re}, 3^e ou 4^e semaine, et à l'âge de 2, 4 et 6 mois.

Le fournisseur de soins de santé vérifiera la croissance et le développement de votre bébé et vous posera beaucoup de questions pendant qu'il l'examinera.

En général, pendant une visite médicale, le fournisseur de soins de santé :

- pèse et mesure votre bébé pour s'assurer qu'il profite bien;
- vérifie que votre bébé se développe normalement;
- vérifie si votre bébé voit et entend bien;
- répond aux questions que vous avez sur la santé, la croissance et le développement de votre bébé;
- vous donne des suggestions quant à certaines inquiétudes que vous avez au sujet de votre bébé.

« Combien de fois mon bébé doit-il avoir une visite médicale? Quand doit-il être vacciné? »

Le saviez-vous?

Pendant les visites médicales de votre bébé, le fournisseur de soins de santé vous demandera également comment **vous** allez. Si vous avez des questions ou des inquiétudes sur votre santé mentale ou physique, ce sera l'occasion de lui en parler.

Le saviez-vous?

Entre chaque visite médicale, faites une liste des questions qui vous viennent à l'esprit; cela vous permettra de ne rien oublier.



Le saviez-vous?

On utilise une seringue pour administrer la plupart des vaccins, ce qui peut effrayer les enfants et leur causer de la douleur.

Le fait de reporter ou d'éviter la vaccination de votre enfant parce que vous ne voulez pas qu'il ressente de la douleur signifie que votre enfant ne sera pas protégé contre des maladies graves.

Pour obtenir des renseignements sur la façon de réduire la douleur de votre enfant pendant la vaccination, communiquez avec le bureau de la Santé publique de votre région (coordonnées, **page 120**).

Le saviez-vous?

La Nouvelle-Écosse offre un vaccin contre le virus respiratoire syncytial (VRS) afin de protéger les bébés contre les formes graves de la maladie. La plupart des bébés âgés de moins de 8 mois peuvent se faire vacciner contre le VRS s'ils sont nés pendant la saison du VRS ou s'ils arrivent à leur première saison de VRS. Certains bébés âgés de moins de 24 mois présentant un risque plus élevé de contracter la maladie peuvent recevoir le vaccin à d'autres moments. Discutez avec votre fournisseur de soins de santé du risque auquel votre bébé est exposé.

Pour en savoir plus sur la vaccination contre le VRS, adressez-vous à votre fournisseur de soins de santé ou au bureau de la Santé publique de votre région (coordonnées, **page 120**).

Tendres soins

Vaccins

Les vaccins sont un élément important de la santé de votre bébé car ils le protègent contre les maladies graves. Les vaccins que votre bébé reçoit pendant les six premiers mois de sa vie le protègent contre la diphtérie, la coqueluche, le tétanos, la polio, l'*haemophilus influenzae* de type b, la pneumonie, le rotavirus, le virus respiratoire syncytial (VRS) et certaines infections de l'oreille.

Votre bébé devrait être vacciné par votre fournisseur de soins de santé à l'âge de 2, 4 et 6 mois. Il devrait se faire vacciner le plus près possible de l'âge recommandé pour chaque vaccin afin de bénéficier de la meilleure protection possible contre les maladies graves.

Chaque fois que votre bébé se fait vacciner, vous devez le noter. Pour vous faciliter la tâche, vous pouvez utiliser le **carnet de vaccination jaune**. Si vous n'en avez pas un, vous pouvez vous en procurer un dans un des bureaux de la Santé publique de votre région. Vous pouvez également utiliser VaxRecordNS pour suivre les vaccinations de votre enfant **en ligne**, disponible à vaxrecordns.nshealth.ca.

Consultez le document **Programme de vaccination pour les enfants, les jeunes et les adultes** à la **page 121** pour obtenir la liste des vaccins nécessaires pour votre bébé et les autres membres de votre famille et savoir quand vous devez les recevoir.

Pour obtenir les calendriers les plus récents, consultez le site Web du ministère de la Santé et du Mieux-être (novascotia.ca/dhw/cdpc/documents/Routine-Immunization-Schedules-for-Children-Youth-Adults-fr.pdf) ou balayez ce code :



Si vous n'avez pas de fournisseur de soins de santé (comme un médecin de famille) pour vacciner vos enfants, composez le 811.

Le saviez-vous?

Toutes les personnes enceintes devraient se faire vacciner contre le tétanos, la diphtérie et la coqueluche (dcaT) au cours de chaque grossesse, peu importe quand elles ont reçu leur dernier vaccin dcaT. La coqueluche est particulièrement dangereuse pour les nourrissons qui sont trop jeunes pour recevoir la première dose du vaccin, c'est-à-dire à deux mois. Lorsqu'une personne enceinte reçoit le vaccin dcaT pendant la grossesse, elle transmet son immunité au bébé de façon temporaire.

Dans l'idéal, les personnes enceintes devraient recevoir le vaccin dcaT entre la 27^e et la 32^e semaine de grossesse. Les personnes enceintes qui n'ont pas reçu le vaccin dcaT pendant cette période peuvent le recevoir jusqu'à la naissance de leur bébé.

Le saviez-vous?

Vaccin contre la grippe

La grippe peut rendre votre bébé très malade, très rapidement. Le vaccin contre la grippe n'est pas recommandé pour les bébés de moins de six mois. Il est donc important pour les personnes enceintes de se faire vacciner contre la grippe pendant la grossesse pour qu'elles transmettent une immunité temporaire à leur bébé. C'est aussi une bonne idée que toute autre personne qui vit avec votre enfant ou s'en occupe se fasse vacciner. Le vaccin contre la grippe est gratuit en Nouvelle-Écosse.

Vous pouvez obtenir plus d'informations sur la grippe et le vaccin contre la grippe de votre fournisseur de soins de santé ou d'un des bureaux de la Santé publique de votre région. (Coordonnées, **page 120**)



Le saviez-vous?

Si vous n'avez pas de médecin ou de fournisseur de soins de santé, consultez la page du site Web de Santé Nouvelle-Écosse pour les personnes en attente d'un médecin. (Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles.**)

Votre bébé veut que vous sachiez...

C'est grâce à tes tendres soins que je peux rester en bonne santé. Quand je suis malade, j'ai besoin que tu t'occupes de moi et que tu obtiennes les soins dont j'ai besoin.

Le saviez-vous?

Nous avons tous droit à des soins de santé qui répondent à nos besoins individuels et qui nous permettent de nous sentir en sécurité et respectés.

Parlez à votre fournisseur de soins de santé de ce que vous désirez et de ce dont vous avez besoin pour vous-même et pour votre bébé. Vous avez le droit à des soins de santé qui respectent votre race, votre culture, votre religion, votre orientation sexuelle, votre identité et vos capacités.

Des questions que votre fournisseur de soins de santé pourrait poser

Si votre bébé est malade, le fournisseur de soins de santé vous posera des questions sur ce qu'il a.

Avant de parler au fournisseur de soins de santé, pensez à ce qui ne va pas et à la raison pour laquelle, selon vous, votre bébé est malade. Cela vous aidera à expliquer plus clairement ce qui vous inquiète.

Le fournisseur de soins de santé vous posera des questions sur les symptômes de votre bébé :

- Fièvre? Forte ou non? Depuis quand?
- Diarrhée? Combien de fois? Importante ou non? Quelle est l'apparence de son caca?
- Vomissements? Combien de fois? Quelle est l'apparence du vomi?
- Toux ou nez qui coule? A-t-il de la difficulté à respirer?
- Ne veut pas manger?
- Rougeurs graves?
- Le comportement de votre bébé a-t-il changé? Dort-il beaucoup ou est-il très agité?

Écrivez chaque symptôme sur une feuille de papier dès que vous le remarquez. Si vous le pouvez, écrivez l'heure à laquelle le symptôme s'est produit. Écrivez tout ce que vous avez peur d'oublier.

Quand vous êtes chez le fournisseur de soins de santé, assurez-vous de bien comprendre tout ce qu'il vous dit. Si vous n'en êtes pas sûr, demandez-lui des explications.

Quand faut-il aller chez le fournisseur de soins de santé?

N'ayez pas peur d'amener votre bébé chez le fournisseur de soins de santé trop souvent. Faites confiance à votre intuition. Aucune autre personne ne connaît votre bébé mieux que vous. Si certains changements vous inquiètent, que ce soit des changements physiques ou de comportement, consultez votre fournisseur de soins de santé ou appelez le 811.

Informez-vous auprès de votre médecin si votre bébé a l'un des symptômes suivants :

- Il a de la difficulté à respirer.
- Il dort tout le temps et vous avez de la difficulté à le réveiller.
- Il mouille sa couche moins souvent que d'habitude, ou son urine est jaune foncé et sent fort.
- Il pleure beaucoup plus souvent que d'habitude; ses pleurs vous semblent différents.
- Il ne semble pas vouloir manger ou boire.
- Il n'arrête pas de se frotter les oreilles ou de tirer dessus.
- Son caca est très mou ou liquide.
- Son caca est dur et sec.
- Il tousse depuis plusieurs jours.
- Ses fesses sont rouges, en raison de ses couches, et pèlent ou ont des lésions.
- Il ne semble pas éveillé et ne vous sourit pas.
- Il ne semble pas vouloir jouer.
- Sa température est de plus de 37,3 °C (99,1 °F).



Attention



Si votre bébé a moins de 6 mois et présente de la fièvre (37,3 °C/99,1 °F ou plus), vous devriez consulter un fournisseur de soins de santé. Les bébés de moins de 3 mois qui ont de la fièvre devraient être examinés par un fournisseur de soins de santé **sans tarder**.

Le saviez-vous?

Pour prendre la température de votre bébé, utilisez un thermomètre numérique en plastique.

Placez l'extrémité du thermomètre au centre de l'aisselle de votre enfant, puis maintenez-le en place en appuyant doucement sur son coude pour qu'il soit près de son corps.

Attendez 2 minutes ou jusqu'à ce que vous entendiez le bip sonore. Vérifiez alors la température.

Le saviez-vous?

Si vous vous inquiétez pour la santé de votre bébé et si vous n'arrivez pas à contacter votre médecin, allez aux urgences d'un hôpital ou d'une clinique.

À consulter

Vous trouverez des informations utiles dans la partie intitulée « **Bienvenue** » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.



Attention

Informez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé ou de votre pharmacien **avant** de donner un médicament à votre bébé.



Votre bébé veut que vous sachiez...

Tu me connais mieux que n'importe quelle autre personne. Si je n'ai pas l'air d'aller bien, fais confiance à ton intuition.



Préoccupations communes

Vous devriez vous informer auprès de votre fournisseur de soins de santé chaque fois que votre bébé est malade. Chez un bébé de moins de 6 mois, de la fièvre, un rhume, de la diarrhée ou certaines autres maladies peuvent être graves. Cette partie du guide concerne les problèmes de santé sur lesquels vous pouvez avoir des questions, mais qui en général ne sont pas graves.

Boutons

Chez beaucoup de bébés, de petits boutons blancs apparaissent sur le visage. Ces boutons sont causés par l'huile qui se trouve dans leur peau. Laissez ces boutons tranquilles et continuez à laver le visage de votre bébé avec de l'eau tiède et propre. Ces petits boutons ne sont pas graves et ils partiront tout seuls.

Parties génitales et seins enflés, érections

Après sa naissance, un bébé peut avoir des seins ou des organes génitaux enflés. Chez certains bébés, il peut y avoir un faible saignement vaginal. Cela est causé par les hormones de la grossesse de la personne qui donne naissance. Cela est normal et disparaîtra tout seul. Il est également normal que certains bébés aient des érections. Le pénis se durcit sans raison. Il n'y a pas de quoi s'inquiéter.

Calotte séborrhéique (croûte de lait)

De quoi s'agit-il?

Il s'agit d'une croûte jaunâtre et sèche qui se forme sur le cuir chevelu de votre bébé.

Prévention

Vous pouvez prévenir l'apparition de cette croûte en :

- rinçant bien la tête ou les cheveux de votre bébé après les avoir lavés;
- brossant chaque jour les cheveux et le cuir chevelu de votre bébé.

Traitement

N'essayez pas de faire décoller la croûte.

1. Frottez de l'huile végétale, de l'huile pour bébé ou de l'huile minérale sur le cuir chevelu de votre bébé. Faites attention de ne pas en mettre dans ses yeux.
2. Laissez l'huile agir toute une nuit ou au moins pendant de 15 à 20 minutes.
3. Enlevez l'huile en lavant le cuir chevelu de votre bébé.
4. Brossez doucement avec un peigne fin pour enlever les croûtes.
5. Faites la même chose chaque jour jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de croûtes.

Emmenez votre bébé chez votre fournisseur de soins de santé si ce traitement ne permet pas d'éliminer les croûtes.

Le saviez-vous?

La tête de votre bébé peut s'aplatir s'il passe trop de temps assis dans un siège à dossier inclinable, un siège de voiture, un siège pour bébé ou une poussette.

Si votre bébé passe beaucoup de temps dans un siège, assurez-vous qu'il passe également beaucoup de temps sur son ventre quand il est réveillé.



Tête plate

Ce problème est plus répandu depuis que les bébés dorment sur leur dos pour prévenir le SMSN. Cela se produit parce que le crâne d'un bébé est mou.

Si un bébé est toujours dans la même position, le derrière ou le côté de sa tête peut s'aplatir.

Une tête plate peut causer de graves problèmes. Si cela vous inquiète, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

Prévention :

- **Changez chaque jour la position de votre bébé dans sa couchette :** allongez-le un jour avec la tête située à la tête de la couchette, puis le jour suivant, avec la tête située au pied de la couchette.
- **Suspendez un mobile ou un autre objet intéressant sur le côté de la couchette, face à la pièce.** Cela donnera à votre bébé une raison de changer la position de sa tête.
- **Quand votre bébé est réveillé, allongez-le très souvent sur son ventre.** Il est important que les bébés dorment sur leur dos. Mais quand votre bébé est réveillé et que quelqu'un est avec lui, allongez-le sur le ventre. Faites en sorte que cela soit amusant. Vous pouvez par exemple vous allonger sur le ventre vous aussi et jouer avec lui. Vous pouvez également vous allonger par terre et mettre le ventre de votre bébé contre votre poitrine.

Pipi et caca

Pipi

Le pipi d'un bébé doit être jaune clair et ne pas sentir trop fort. **Informez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé** si le pipi de votre bébé :

- sent fort;
- est jaune foncé.

Caca

L'apparence du caca d'un bébé change à mesure qu'il grandit.

- Immédiatement après la naissance, son caca sera noir et collant.
- Pendant la première semaine, son caca prend une couleur brune verdâtre.
- Après la première semaine, le caca d'un bébé qui est allaité est liquide et jaunâtre. Parfois, on a l'impression qu'il contient de petites graines. Après le premier mois, il est normal pour un bébé qui est allaité de ne pas faire caca pendant plusieurs jours. Cela ne signifie pas qu'il est constipé.
- Le caca des bébés allaités a tendance à être plus jaune que le caca des bébés nourris aux préparations pour nourrissons. Le caca des bébés allaités peut aussi avoir l'air tacheté. Le caca d'un bébé nourri avec des préparations pour nourrissons peut être plus foncé ou brun.

Attention

Il se peut que votre bébé soit constipé si son caca est dur et sec :

- Il est agité et n'a pas l'air à l'aise.
- Il semble forcer quand il fait caca.
- Il ne fait pas caca aussi souvent que d'habitude.

Si cela se produit, appelez votre fournisseur de soins de santé.

Appelez votre fournisseur de soins de santé si le caca de votre bébé sent mauvais, est plein d'eau et a changé d'apparence. Un bébé qui a la diarrhée peut perdre beaucoup d'eau, ce qui peut le rendre très malade, très vite.



Jaunisse

La jaunisse est fréquente chez les nouveau-nés. Elle est causée par un excès de bilirubine qui s'accumule dans les tissus adipeux sous la peau. La bilirubine est une substance jaunâtre provenant de la dégradation des globules rouges, ce qui est normal. Chez la plupart des nouveau-nés, les niveaux de bilirubine augmentent quelques jours après la naissance, puis diminuent lentement à mesure que leur corps apprend à s'en débarrasser.

Le corps de votre bébé se débarrasse de la jaunisse en faisant pipi et caca. Nourrir souvent votre bébé au cours des premières heures et des premiers jours l'aide à se débarrasser de la jaunisse, car il fait plus pipi et caca. Le colostrum, qui est le premier lait maternel que produit le corps après l'accouchement, a un effet laxatif qui aide votre bébé à faire caca.

Le saviez-vous?

Si votre bébé a la jaunisse et s'il ne se réveille pas tout seul, il est important de le réveiller afin de le nourrir régulièrement. Nourrir votre bébé est le meilleur moyen de se débarrasser de la jaunisse. Votre bébé doit téter au moins huit fois en 24 heures. Voir les conseils sur la façon de réveiller votre bébé pour le nourrir dans le livret **L'essentiel sur l'allaitement**. Vous pouvez en obtenir un exemplaire auprès du bureau de la Santé publique de votre région (voir les coordonnées à la **page 120**).



Attention

Pour traiter la jaunisse, il n'est pas recommandé d'exposer votre bébé au soleil (directement ou indirectement), car cela peut être nocif. Si vous avez des préoccupations au sujet de la jaunisse, parlez-en avec votre fournisseur de soins.

Chez certains nouveau-nés, leur taux de bilirubine est trop élevé et doit donc être traité avec une lumière spéciale à l'hôpital. Les niveaux de bilirubine de votre bébé seront vérifiés à l'hôpital avant votre retour à la maison. Si vous remarquez cependant l'un des signes indiqués sur cette page, contactez votre fournisseur de soins de santé.

Signes à surveiller :

- **La peau et les yeux de votre bébé sont jaunâtres. Il s'agit du symptôme le plus courant de la jaunisse.**
- **Votre bébé est somnolent, il est difficile de le réveiller, ou il est trop fatigué pour être nourri.**
- **Votre bébé ne tète pas bien ou refuse de s'alimenter.**
- **Votre bébé a moins de couches mouillées (pipi) ou souillées (caca) que prévu pour son âge.**

Si vous craignez que votre bébé ait la jaunisse, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé. Consultez le tableau qui se trouve dans le document **L'essentiel sur l'allaitement** pour savoir combien de fois votre bébé doit faire pipi et caca, en fonction de son âge, au cours des trois premières semaines. Vous pouvez en obtenir un exemplaire auprès du bureau de la Santé publique de votre région (voir les coordonnées à la **page 120**).

Soins des dents

La santé bucco-dentaire est un élément essentiel de la santé générale à tout âge et à toutes les étapes de la vie. Chez les enfants, une bonne santé bucco-dentaire favorise la croissance, de bons comportements et le développement ainsi que la capacité d'apprendre, de socialiser et de jouer.

La carie dentaire est l'une des maladies infantiles les plus courantes, mais aussi l'une des plus faciles à prévenir. La carie dentaire résulte de la décomposition des sucres contenus dans les aliments et les boissons par les bactéries présentes dans la bouche. Cette réaction produit un acide qui endommage l'émail des dents (la couche externe des dents). Une carie peut causer de la douleur et une infection pouvant nuire au sommeil, à la parole et à la croissance de votre bébé.

Une bonne santé bucco-dentaire commence dès le plus jeune âge

Les dents de lait méritent qu'on en prenne soin! La santé bucco-dentaire commence avant même l'apparition des premières dents de lait. La santé bucco-dentaire de votre bébé est un élément essentiel de son bien-être général. Les dents de lait contribuent à façonner le visage de l'enfant et guident les dents définitives vers leur place.

Transformez le nettoyage de la bouche de votre bébé en un moment de jeu! Entonnez une chanson. Inventez des histoires sur l'enlèvement des bactéries responsables des caries dentaires.



À consulter

Chez la plupart des bébés, la première dent commence à sortir vers l'âge de 6 mois. Dès l'apparition de la première dent, programmez la première visite de votre enfant chez le dentiste. Si une dent apparaît plus tôt, consultez la section « **Santé** » du guide **Tendres soins : De 6 à 12 mois** pour obtenir de l'information sur les soins dentaires.



Le saviez-vous?

Vous pouvez transmettre à votre bébé les bactéries qui causent des caries. Pour protéger votre bébé, prenez soin de vos propres dents. Vous donnerez à votre bébé un bon exemple et vous aurez moins de bactéries qui causent des caries dans la bouche.



Soins de la bouche et des gencives

Nettoyez la bouche et les gencives de votre bébé après chaque repas.

- Lavez-vous les mains.
- Enroulez votre doigt dans une débarbouillette propre, douce et mouillée.
- Essuyez doucement l'intérieur de la bouche de votre bébé ainsi que ses gencives.
- Si vous remarquez des taches blanches qui ne s'enlèvent pas des gencives, de la langue ou de l'intérieur de la bouche de votre bébé, contactez votre fournisseur de soins de santé.

Poussée des dents

La poussée des dents est un processus naturel pendant lequel les dents de votre bébé sortent progressivement des gencives. Chez les bébés, les premières dents commencent à sortir vers les 6 mois. Il se peut toutefois que cela se produise un peu plus tôt ou en peu plus tard.

Quand les dents sortent, votre bébé peut être agité et de mauvaise humeur. Selon certains parents, les suggestions suivantes permettent aux bébés de sentir mieux :

- **Donnez à votre bébé un objet qui n'est pas dangereux et qu'il peut mordiller**—par exemple, une débarbouillette mouillée et froide ou un anneau de dentition froid, mais pas gelé. Quel que soit l'objet que vous lui donnez, celui-ci doit être propre. Vous devez donc souvent le laver avec de l'eau chaude et du savon, puis bien le rincer.
- **Massez les gencives de votre bébé avec votre doigt; celui-ci doit être propre.**

La fièvre et la diarrhée **ne font pas partie** des symptômes associés à la poussée des dents. Si votre bébé fait de la fièvre ou a de la diarrhée pendant plus de 24 heures, appelez votre fournisseur de soins de santé.

Si votre bébé continue à être agité ou de mauvaise humeur, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

Attention



N'UTILISEZ PAS de gels pour les dents qui sortent. Ces gels peuvent en effet avoir des conséquences sur la santé de votre bébé ou provoquer des étouffements en rendant sa gorge insensible.

Si vous pensez que votre bébé pourrait avoir besoin de médicaments pour les douleurs dentaires, parlez-en à un professionnel de la santé bucco-dentaire, comme un dentiste ou un hygiéniste dentaire, médecin ou pharmacien. Demandez quel médicament vous devriez utiliser, et quelle dose.

Sucettes

Sucer est naturel pour les bébés. De nombreux bébés aiment bien sucer leur poing ou leurs doigts. D'autres préfèrent une sucette.

Si vous donnez à votre bébé une sucette :

- Ne trempez pas la sucette dans un produit quelconque, particulièrement le miel. Chez un bébé, le miel peut causer le botulisme. Il s'agit d'une intoxication alimentaire qui touche seulement les bébés.
- Assurez-vous qu'aucune partie ne peut se détacher.
- Assurez-vous qu'elle est propre. Nettoyez-la à l'eau chaude et savonneuse et rincez-la bien avant de la donner à votre enfant.
- Achetez une nouvelle sucette quand celle qu'utilise votre bébé devient collante ou est endommagée.
- N'attachez pas la sucette à une corde que vous mettez autour du cou de l'enfant. La corde peut étrangler l'enfant.
- N'attachez pas la sucette aux vêtements de l'enfant avec une pince ou une épingle. Votre bébé peut se blesser avec des épingles ou même les avaler.



Attention

Les produits de dentition ne sont pas tous sûrs. Les produits de dentition, comme les colliers de dentition et les colliers d'ambre, peuvent causer des blessures graves ou la mort et ne doivent pas être utilisés. Ces produits sont associés à des risques d'étranglement et d'étouffement.

Votre bébé veut que vous sachiez...

J'ai besoin de ton amour et de ta patience quand je suis de mauvaise humeur.



À consulter



Pour obtenir des informations sur la préparation aux situations d'urgence, consultez la page « Public Health parenting supports » du site Web de Santé Nouvelle-Écosse, ainsi que la page sur la préparation aux situations d'urgence du gouvernement de la Nouvelle-Écosse. Étant donné que ces sites Web sont accessibles uniquement lorsqu'il y a de l'électricité, assurez-vous de les consulter avant une tempête.



Sécurité

La sécurité en voiture	108
La sécurité à la maison	109
Mobilier	109
Gigoteuses.....	111
Porte-bébés en bandoulière	111
Jouets	112
Protégez votre bébé	113
Chutes	113
Excès de chaleur	113
Animaux domestiques	114
Étouffements.....	114
Écran solaire	115
Noyade	115
Brûlures.....	115
Une maison et une voiture sans fumée	116

Attention

En Nouvelle-Écosse, il est illégal de fumer dans une voiture quand il y a des enfants.

Votre bébé a donc besoin d'une voiture sans fumée, que ce soit votre propre voiture ou n'importe quelle autre véhicule.

Vous trouverez des renseignements sur une maison et une voiture sans fumée à la **page 116**.

Attention

Achetez un siège de voiture pour bébés au Canada.

Les sièges de voiture achetés à l'extérieur du Canada – ou en ligne sur des sites non canadiens – ne répondent pas aux normes canadiennes en matière de sécurité.

Recherchez ce symbole de sécurité.



Si votre siège est usagé, renseignez-vous auprès de Transports Canada pour vous assurer qu'il n'y a pas eu de rappel. Un siège d'auto présent dans un véhicule ayant subi un accident peut ne plus être sécuritaire.

Attention

Ne laissez jamais votre bébé seul dans une voiture, ne serait-ce que pour quelques minutes.

Tendres soins

108 De la naissance à 6 mois

La sécurité en voiture

Les sièges d'auto sauvent des vies. Lorsque vous utilisez correctement le bon siège d'enfant, vous pouvez réduire de plus de 70 % le risque que votre enfant soit blessé ou tué dans un accident de voiture.

En Nouvelle-Écosse, la loi exige que votre bébé soit installé dans un siège chaque fois qu'il se trouve dans une voiture ou un camion. Protégez votre bébé en utilisant un siège d'auto pour tous les déplacements, y compris avec les grands-parents et les fournisseurs de soins, de même qu'en taxi.

Un siège orienté vers l'arrière offre la meilleure protection pour la tête, le cou et la colonne vertébrale de votre enfant en cas d'arrêt soudain ou de collision.

Lorsque votre bébé est trop lourd ou trop grand pour son siège, utilisez un siège de plus grande taille orienté vers l'arrière.

Un siège orienté vers l'arrière est l'option la plus sécuritaire pour votre bébé. Utilisez un siège orienté vers l'arrière pour votre bébé jusqu'à ce qu'il atteigne la limite de poids ou de grandeur pour le siège.

Pour savoir comment choisir et installer les sièges de voiture pour bébés, consultez le document intitulé **Protégeons nos enfants : Guide sur les sièges d'auto à l'intention des parents et des aidants**. Vous trouverez une copie de ce guide dans **Tendres soins : Parents et familles**.



La sécurité à la maison

Mobilier

Que vous achetiez des meubles neufs ou d'occasion ou que vous les empruntiez à vos amis ou à votre famille, ils doivent être propres, solides et conformes aux normes de sécurité. Achetez un lit pour bébés, un berceau, un parc et une poussette conformes aux normes de sécurité en vigueur au Canada.

Achetez des meubles et des articles pour bébé qui sont sécuritaires. Utilisez-les de façon sécuritaire. Suivez les instructions qui accompagnent l'article. Utilisez toujours toutes les courroies de sécurité fournies avec l'article.

Poussettes

Faire l'achat d'une poussette sécuritaire

- **La poussette doit avoir été fabriquée après 1985** et doit porter une étiquette indiquant le fabricant, l'année de fabrication et un numéro de modèle.
- **La poussette doit être appropriée à l'âge et au poids de votre bébé.**
- **La poussette doit être munie d'une ceinture de sécurité solide** et bien fixée sur le cadre.
- **La poussette doit être dotée de bons freins** et les roues doivent être bien attachées.

Utiliser la poussette de façon sécuritaire

- **Ne laissez jamais votre enfant seul dans une poussette.**
- **Bouclez toujours la ceinture de sécurité.** Veillez à ce que votre bébé reste assis dans la poussette.
- **Enclenchez les freins lorsque vous immobilisez la poussette.** Enclenchez les freins lorsque vous placez votre bébé dans la poussette ou lorsque vous le sortez de la poussette.

Le saviez-vous?

Vous pouvez obtenir des renseignements sur les rappels de jouets ou de meubles pour enfants auprès du service des Produits de consommation de Santé Canada. (Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles.**)

Vous pouvez obtenir plus de renseignements sur la sécurité et l'utilisation sécuritaire des meubles et des articles pour bébé auprès de l'organisme Child Safety Link. (Les coordonnées se trouvent dans le guide **Tendres soins : Parents et familles.**)

Attention

Les meubles d'occasion pour bébé ne sont pas toujours sécuritaires. N'achetez et n'utilisez pas de meubles d'occasion pour votre bébé à moins que :

- le nom du fabricant, le numéro de modèle et la date à laquelle il a été fabriqué soient inscrits sur l'article;
- l'article soit accompagné des instructions pour son montage et son utilisation sécuritaire.

Avant d'acheter ou d'utiliser des meubles d'occasion, consultez le service Sécurité des produits de consommation (coordonnées fournies dans le guide **Tendres soins : Parents et familles.**)



Sécurité

- **Évitez de placer des oreillers ou des couvertures dans la poussette.** Ces objets pourraient causer la suffocation.
- **Ne montez pas les escaliers roulants avec une poussette.**
- **Vérifiez la poussette régulièrement** pour vous assurer qu'elle est en bon état.

Couchettes

Faire l'achat d'une couchette sécuritaire

- **La couchette doit être conforme à la réglementation canadienne en matière de sécurité.** Depuis 2016, les lits de bébé à côté abaissable ne peuvent plus être vendus, importés ou annoncés parce qu'ils ne sont pas sécuritaires. N'utilisez pas de lits de bébé à côté abaissable, puisqu'ils sont dangereux et qu'ils ont été associés à des blessures et à des décès.
- **La couchette doit avoir été fabriquée après 1986** et doit porter une étiquette indiquant le fabricant, l'année de fabrication et un numéro de modèle.
- **La couchette doit être solide**, et fabriquée à l'aide de vis et de boulons. Rien ne doit faire de bruit ou se détacher lorsque vous secouez la couchette.
- **Le matelas doit être bien ajusté au contour de la couchette et sa surface doit être ferme.** Vous ne devez pas pouvoir insérer plus de deux doigts entre le matelas et le côté de la couchette. L'épaisseur du matelas ne doit pas dépasser 15 cm (6 po).
- **La couchette doit être facile à assembler.** Elle doit être accompagnée d'instructions claires et faciles à comprendre.

Attention



Un *co-dormeur* est un type de couchette qui se fixe sur le côté d'un lit pour adultes. Les co-dormeurs ne sont pas recommandés, car ils sont associés à des risques d'étouffement. Les bébés peuvent en effet se retrouver coincés entre le bord du matelas et le bord du co-dormeur.

Utiliser la couchette de façon sécuritaire

- **Installez la couchette loin des fenêtres.** Veillez à ce que les cordons des stores, les rideaux ou les cordons électriques soient hors de la portée de votre bébé.
- **Ajustez le matelas à la position la plus basse aussitôt que votre bébé est capable de s'asseoir.**
- **Les bordures de protection peuvent causer la suffocation.** Ne laissez pas d'oreillers, d'animaux en peluche et de couvertures épaisses dans la couchette.
- **N'attachez pas votre bébé dans la couchette.**
- **Ne placez pas votre bébé dans la couchette avec une sucette attachée à un cordon ou une ficelle.**

Bassinettes

Acheter une bassinette

- **La base doit être solide.** Si la bassinette est dotée de roues, elles doivent pouvoir être verrouillées.

- **La bassinette doit être appropriée pour la taille de votre bébé.** De nombreuses bassinettes ne sont pas sécuritaires si votre bébé pèse plus de 6,8 kg (15 livres), s'il est âgé de plus de 4 mois ou s'il peut se rouler sur lui-même.
- **La bassinette ne doit pas pouvoir être balancée d'un côté à l'autre.**

Utiliser la bassinette

- Suivez attentivement les instructions du fabricant. Communiquez avec le fabricant si vous avez des questions ou si vous avez perdu les instructions.

Gigoteuses

Les gigoteuses sont plus sécuritaires, mais la façon la plus sûre de procéder est de mettre votre bébé dans une couche de vêtements, comme une dormeuse.

Si vous utilisez une gigoteuse, protégez votre bébé le plus possible en vous assurant que la gigoteuse :



Attention

Les berceaux sont seulement sécuritaires jusqu'à ce que votre bébé puisse se retourner sur lui-même ou jusqu'à l'âge de 6 mois.

Attention

Les porte-bébés en bandoulière sont particulièrement dangereux pour les bébés de moins de 4 mois, car ils ne peuvent pas bien tenir leur tête et risquent de s'étouffer.

- est bien ajustée au niveau de la partie supérieure du corps de votre bébé, sans être serrée au niveau de sa poitrine;
- est ample autour de ses hanches;
- n'a pas de boutons-pression ou de boutons et ne comporte pas d'autres risques d'étouffement;
- est conforme aux Lignes directrices de Santé Canada concernant les exigences en matière d'inflammabilité des vêtements de nuit pour enfants. (Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles.**)

Porte-bébés en bandoulière

Beaucoup de parents trouvent que les porte-bébés en bandoulière sont une façon douillette de transporter leur bébé. Toutefois, s'il est mal utilisé, le porte-bébé peut entraîner la suffocation.

Un bébé peut suffoquer de deux manières dans un porte-bébé en bandoulière :

- Quand son visage est écrasé contre votre poitrine ou le porte-bébé.
- Quand le bébé est dans une position où son menton s'appuie sur sa poitrine.



Chaque fois que vous utilisez un porte-bébé :

- Veillez à ce qu'il soit en bon état – pas de déchirure ni d'anneaux endommagés.
- Gardez la tête du bébé par-dessus le rebord du porte-bébé.
- Veillez à ce que son visage ne soit pas écrasé contre votre corps.

Assurez-vous de toujours voir le visage de votre bébé.

Jouets

Les jouets qui ne représentent aucun danger pour des enfants plus âgés ne sont pas toujours sûrs pour de petits bébés. Vérifiez régulièrement les jouets de votre bébé. Jetez tous les jouets qui sont cassés

ou endommagés. Vérifiez si l'emballage de chaque jouet que vous achetez ou recevez comporte des consignes de sécurité. Lisez et suivez bien toutes ces consignes. Jetez tous les emballages faits en plastique, en cellophane ou en polystyrène.

Les jouets pour bébés :

- doivent être appropriés à l'âge de votre bébé;
- ne doivent pas avoir de bouts ou de bords pointus ou coupants;
- ne doivent pas avoir de petites parties qui peuvent se casser ou être enlevées;
- doivent être plus gros que le poing de votre bébé, c'est-à-dire trop gros pour être avalés ou pour provoquer un étouffement.

Le saviez-vous?

Les premiers soins ne sont pas les mêmes pour les enfants et pour les adultes. Beaucoup de parents prennent un cours de premiers soins pour apprendre ce qu'il faut faire si leur enfant se blesse.

Ambulance Saint-Jean et la Croix-Rouge offrent des cours de premiers soins. Renseignez-vous pour voir quels cours sont offerts dans votre région. (Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles.**)

Attention

Les bébés adorent mâcher et mettent dans leur bouche tout ce qu'ils peuvent attraper.

Assurez-vous que tous les objets que votre bébé met dans sa bouche sont propres et sans danger.



Protégez votre bébé

Votre bébé est toujours le plus en sécurité lorsque quelqu'un le surveille. Ne laissez jamais votre bébé seul s'il n'est pas dans une couchette ou un parc sécuritaire. Il suffit de quelques secondes pour que votre bébé se blesse.



Chutes

- Sur une table à langer, utilisez la sangle (ceinture) de sécurité et gardez toujours au moins une main sur votre bébé. Pensez à changer votre bébé par terre plutôt que sur une table pour que celui-ci ne puisse pas tomber.
- À moins que votre bébé soit dans une couchette conçue pour empêcher les chutes, ne laissez jamais votre bébé sans surveillance. Un bébé peut en effet tomber d'un sofa ou d'une autre surface en gigotant.
- Veillez à ce que les escaliers et les zones très fréquentées de votre maison ne soient pas encombrés et ne présentent pas de risques de chute. Ceci est particulièrement important pour les parents qui doivent emprunter les escaliers en portant leur bébé.
- Posez les sièges d'auto pour bébés et autres porte-bébés au sol plutôt que sur les meubles.

Excès de chaleur

- Les bébés et les jeunes enfants ont facilement trop chaud quand le temps est chaud ou humide, ce qui peut causer de graves problèmes de santé.
- Par temps chaud :
 - mettez votre enfant à l'ombre, dans un endroit frais;
 - mettez-lui des vêtements légers;
 - faites-lui prendre des bains tièdes pour qu'il n'ait pas trop chaud;
 - nourrissez votre bébé plus souvent pour qu'il puisse boire suffisamment. Les bébés n'ont pas besoin de boire de l'eau;
 - à l'intérieur de votre maison, utilisez des ventilateurs ou des climatiseurs.

Le ministère de la Santé et du Mieux-être de la Nouvelle-Écosse publie des bulletins météorologiques sur l'humidité quand le temps est suffisamment chaud pour causer des problèmes de santé. Ces bulletins sont diffusés à la radio ou à la télévision pendant les journées de grande chaleur.

Animaux domestiques

- Ne laissez jamais votre bébé seul avec un animal domestique qui pourrait le blesser, par exemple avec un chien ou un chat. Informez-vous auprès de votre vétérinaire pour savoir quoi faire pour présenter votre animal domestique à votre nouveau bébé.



À consulter

Pour en savoir plus sur la sécurité avec les animaux domestiques et les animaux sauvages, consultez la partie « **Familles** » du guide intitulé **Tendres soins : Parents et familles**.

À consulter

Appuyer un biberon ou mettre votre bébé au lit avec un biberon peut aussi causer la dégradation des dents. (Pour obtenir des renseignements sur la santé dentaire, consultez la **page 103**.)

Étouffements

- Tenez hors de la portée de votre bébé tout objet suffisamment petit pour être mis dans sa bouche.
- Évitez les vêtements qui ont des ceintures ou des cordons.
- N'appuyez jamais un biberon contre quelque chose, que ce soit le berceau, le siège d'auto ou la poussette.
- Ne couchez jamais votre bébé avec un biberon.



Écran solaire

- Il n'est pas recommandé de mettre de l'écran solaire sur la peau des bébés de moins de six mois, car ils peuvent se frotter puis s'en mettre dans les yeux et la bouche. À cet âge, toutes les écrans solaires comportent des risques.

Noyade

- Tenez bien votre bébé quand vous lui donner un bain. Ne le laissez pas seul et ayez toujours les yeux sur lui. Un bébé peut se noyer dans seulement 2,5 cm (un pouce) d'eau.
- N'utilisez pas un siège de bain pour bébés. Selon Santé Canada, ces sièges peuvent causer des noyades.

Brûlures

- Ne transportez jamais de liquides chauds quand votre bébé est dans vos bras.
- Quand vous nourrissez votre bébé, ne buvez rien de chaud.
- Ne prenez pas votre bébé dans vos bras quand vous faites la cuisine.
- Vérifiez la température de l'eau du bain avant d'y mettre votre bébé. L'eau doit être tiède. Vous pouvez vérifier la température de l'eau du bain en mettant votre coude dedans. Si l'eau est trop chaude pour vous, elle l'est également pour votre bébé.
- Assurez-vous qu'il y a un détecteur de fumée sur chaque étage. Pour obtenir de l'information sur la sécurité liée aux incendies, consultez la section « **Familles** » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.

À consulter

Les bébés de moins d'un an ne devraient pas être laissés à la lumière directe du soleil.

Pour en savoir plus sur la sécurité au soleil et la prévention des coups de soleil, consultez la section « **Familles** » du guide intitulé **Tendres soins : Parents et familles**.



Une maison et une voiture sans fumée

Une des meilleures choses que vous pouvez faire pour la santé de votre bébé est de lui donner une maison et une voiture sans fumée. **La fumée du tabac est toujours dangereuse pour votre bébé.** Elle nuit aux bébés de plusieurs façons.

- **La fumée secondaire** est de la fumée que les bébés respirent. C'est la fumée que vous pouvez voir dans l'air. La fumée secondaire est encore plus dangereuse pour les bébés que pour les adultes. Les bébés ont des poumons plus petits et respirent plus rapidement. Cela signifie qu'ils respirent plus de fumée.

- **La fumée tertiaire** est de la fumée qui pénètre dans le corps des bébés par la peau et la bouche. Les poisons que contient la fumée du tabac se collent à tout ce que les enfants touchent, comme les jouets, les vêtements, les draps, les serviettes, les tapis, les meubles et la vaisselle. Les bébés sont exposés à la fumée tertiaire en vivant simplement dans une maison où les gens fument. Ils rampent, grimpent aux meubles, jouent avec des jouets ou les mordillent, touchent des vêtements, des draps et des serviettes qui sont tous recouverts de fumée tertiaire. Ces poisons restent pendant longtemps. Lorsqu'une personne fume dans une maison ou une voiture, la fumée tertiaire qu'elle laisse derrière elle peut affecter la santé d'un bébé des mois plus tard.

Il existe un lien entre les bébés qui vivent dans une maison où on fume et plusieurs maladies graves.

- Syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN)
- Cancer chez les enfants
- Leucémie
- Cancer du cerveau
- Infections des oreilles et des poumons
- Asthme

En Nouvelle-Écosse, il est interdit de fumer dans une voiture quand des enfants sont présents. La fumée secondaire et tertiaire dans les voitures est encore plus dangereuse que la fumée à l'intérieur d'une maison. La fumée dans une voiture s'accumule rapidement, même avec les fenêtres baissées. Fumer dans une voiture, c'est-à-dire dans un petit espace, est 23 fois plus toxique que fumer à la maison. Même si vous fumez seulement dans votre voiture lorsque votre enfant n'est pas présent, il sera quand même exposé à la fumée tertiaire qui se trouve sur les sièges de voiture et le tissu.

Votre bébé ne peut pas contrôler la quantité de fumée secondaire et tertiaire à laquelle il est exposé. Seule vous pouvez le faire. Les échangeurs d'air ainsi qu'ouvrir les fenêtres ne permettent pas de protéger votre enfant. La seule façon de le protéger est de vous assurer que personne ne fume dans votre maison ou voiture.

Demandez à toutes les personnes qui s'occupent de votre bébé de ne pas fumer dans leur maison lorsque votre bébé s'y trouve. Rappelez-leur qu'il est illégal de fumer dans une voiture quand un enfant s'y trouve.

À consulter

Pour en savoir plus sur ce que vous devez faire pour arrêter de fumer, consultez la partie intitulée « **Parents** » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.

Vous pouvez également communiquer avec le service Sans Tabac Nouvelle-Écosse (coordonnées fournies dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**).







Ressources

Santé publique.....	120
Programme de vaccination pour les enfants, les jeunes et les adultes.....	121
Soins de santé - Enfant couvert par l'assurance-maladie provinciale (MSI)	122

Santé publique

Vous trouverez dans le guide intitulé **Tendres soins : Parents et familles** les coordonnées de toutes les ressources et de tous les services d'aide dont il est question dans le présent guide.

- Amherst 1-800-767-3319 ou 902-667-3319
- Antigonish 902-867-4500, poste 4800
- Baddeck 902-295-2178
- Barrington Passage 902-742-7141
- Berwick 902-542-6310
- Bridgewater 902-543-0850
- Chéticamp 902-224-2410
- Digby 902-742-7141

- Elmsdale 902-883-3500
- Glace Bay 902-842-4050
- Guysborough 902-533-3502
- Municipalité régionale d'Halifax, West Hants et côte Est 902-481-5800
- Inverness 902-258-1920
- Liverpool 902-543-0850
- Lunenburg 902-543-0850
- Meteghan Centre 902-742-7141
- Middleton 902-542-6310
- Neil's Harbour 902-336-2295
- New Glasgow 902-752-5151
- New Waterford 902-862-2204
- North Sydney 902-794-2009
- Port Hawkesbury 902-625-1693
- Shelburne 902-742-7141
- Sydney 902-563-2400
- Truro 902-893-5820
- Wolfville 902-542-6310
- Yarmouth 902-742-7141



Programme de vaccination pour les enfants, les jeunes et les adultes

Les vaccins inclus dans ce programme sont offerts gratuitement.

Les enfants, les jeunes et les adultes dont l'état de santé est à risque élevé pourraient devoir recevoir des doses supplémentaires et être admissibles à des vaccins supplémentaires ou différents. Pour obtenir plus d'information, consultez votre fournisseur de soins de santé ou le [bureau de la Santé publique](#) de votre région.

Vaccins pour les enfants

	Calendrier						
	Naissance	2 mois	4 mois	6 mois	12 mois	18 mois	4 à <7 ans
VRS Virus respiratoire syncytial - anticorps monoclonal	✓ ¹						
Antigrippal				✓ ²			
dCaT-VPI-Hib Vaccin contre la diphtérie, le tétanos, la coqueluche acellulaire, la polio et l' <i>Haemophilus influenzae</i> de type b		✓	✓	✓		✓	
RV Rotavirus		✓	✓	✓			
Pneu conj. Vaccin conjugué 15-valent contre le pneumocoque		✓	✓		✓		
Men C conj. Vaccin conjugué contre le méningocoque du groupe C					✓		
RROV Vaccin contre la rougeole, la rubéole, les oreillons et la varicelle					✓	✓	
dCaT-VPI Vaccin contre le tétanos, la diphtérie, la coqueluche acellulaire et la polio							✓

¹Le vaccin contre le VRS est offert à tous les bébés de moins de 8 mois qui vivent leur première saison du VRS.

²Pendant chaque saison de la grippe pour tous les enfants de 6 mois ou plus. Les enfants de moins de 9 ans qui reçoivent un vaccin antigrippal pour la première fois doivent recevoir deux doses.

Vaccins administrés à l'école

	7 ^e année
HPV Vaccin contre le virus du papillome humain	✓
Hépatite B Vaccin contre l'hépatite B (2 doses)	✓
dCaT Vaccin contre le tétanos, la diphtérie et la coqueluche acellulaire	✓
Méningococcique quadrivalent Vaccin quadrivalent contre le méningocoque (groupes A, C, W et Y)	✓

Vaccins pour les adultes

	Calendrier			
	Personnes enceintes	Tous les adultes	Adultes de 65 ans et plus	Adultes de 75 ans et plus
Antigrippal Chaque saison de l'influenza	✓ ³	✓		
Antigrippal renforcé Chaque saison de l'influenza			✓	
dCaT Vaccin contre le tétanos, la diphtérie et la coqueluche acellulaire (une dose à l'âge adulte 10 ans après l'administration d'un vaccin contre le tétanos)	✓ ⁴	✓		
dT Vaccin contre le tétanos et la diphtérie (aux 10 ans)		✓		
Pneu conj. Vaccin conjugué 20-valent contre le pneumocoque			✓	
Zona Vaccin contre le zona (2 doses)			✓	
VRS Vaccin contre le virus respiratoire syncytial				✓
RRO Vaccin contre la rougeole, la rubéole et les oreillons (deux doses pour les personnes nées en 1970 ou à une date ultérieure) Consultez la politique sur l'admissibilité aux vaccins financés par le gouvernement en N.-É. (en anglais seulement) pour en savoir plus.		✓		

³Peu importe le trimestre, le vaccin contre la grippe doit être offert à chaque grossesse pendant la saison grippale.

⁴Peu importe l'âge et les vaccins reçus précédemment, le vaccin dCaT doit être offert à chaque grossesse.

Vous pourriez avoir droit au vaccin contre la COVID-19. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou visitez www.nshealth.ca/coronavirusvaccine pour en savoir plus.

Pour obtenir les calendriers les plus récents, consultez le site Web du ministère de la Santé et du Mieux-être (novascotia.ca/dhw/cdpc/documents/Routine-Immunization-Schedules-for-Children-Youth-Adults-fr.pdf) ou balayez ce code :



Rév. novembre 2025

Soins de santé - Enfant couvert par l'assurance-maladie provinciale (MSI)

Soins dentaires

L'assurance-maladie (MSI) couvre les soins dentaires de base pour les enfants, dès leur naissance et jusqu'à la fin du mois de leur 15^e anniversaire.

Une fois par année, le programme de santé bucco-dentaire pour enfants du régime MSI couvre :

- Un examen dentaire de rappel
- Un traitement au fluorure
- Deux radiographies de routine
- Obturations, extractions nécessaires et conseils nutritionnels. Des traitements supplémentaires au fluorure peuvent parfois être pris en charge, selon l'avis de votre dentiste.
- Échelle (1 unité pour les enfants de 10 ans et moins; 2 unités pour les enfants de 11 à 14 ans)

- Un autre service préventif, comprenant, sans s'y limiter, des instructions sur le brossage, l'utilisation du fil dentaire ou un nettoyage

Vérifiez auprès de votre cabinet dentaire les services actuellement couverts par le régime MSI, car les possibilités de couverture peuvent changer, ou consultez le site Web du ministère de la Santé et du Mieux-être pour obtenir des renseignements sur le programme de santé bucco-dentaire pour les enfants.

De plus, le régime MSI couvre l'application de scellant sur les molaires permanentes. Dans certains cas, le régime MSI couvre également un deuxième traitement au fluorure. Vérifiez auprès de votre cabinet dentaire si votre enfant est admissible à un deuxième traitement au fluorure payé par le régime MSI.

Vision

Examen de la vue de routine

L'Association canadienne des optométristes recommande que les enfants passent leur premier examen de la vue entre 6 et 9 mois. Le régime MSI couvre un examen de la vue complet de routine **une fois tous les 2 ans** pour les enfants qui n'ont pas encore atteint leur 10^e anniversaire.

Pour ce rendez-vous, vous pouvez emmener votre enfant chez n'importe quel optométriste de la province. Un examen de la vue complet permet d'examiner si l'enfant voit bien de près, si ses yeux travaillent bien ensemble et s'ils sont en bonne santé. Votre enfant doit avoir un examen de la vue même si sa vision est de 20/20.

Spécialistes des pathologies de la parole et de l'ouïe

Hearing and Speech Nova Scotia est un service d'examen et de traitement des troubles de la parole et de l'ouïe qui est financé par la Province et qui s'adresse aux personnes de tout âge vivant en Nouvelle-Écosse. Les spécialistes des pathologies de la parole et de l'ouïe peuvent apporter une aide en lien avec tous les problèmes d'audition, de langage et d'élocution que vous ou votre enfant pourriez avoir, et ce grâce à la prévention, aux diagnostics et aux traitements.

Ces services sont gratuits pour les personnes ayant une carte MSI (assurance-maladie provinciale). Vous pouvez prendre rendez-vous directement sans consulter d'abord un médecin ou un autre professionnel.

En Nouvelle-Écosse, un examen auditif est effectué pour chaque nouveau-né avant qu'il quitte l'hôpital. Si votre bébé n'a pas subi d'examen auditif à sa naissance, prenez rendez-vous dès que possible auprès du service Hearing and Speech Nova Scotia. Si votre enfant a subi un examen auditif à sa naissance, vous pouvez quand même prendre rendez-vous si vous avez des préoccupations ou des questions.

Vous voudrez peut-être aussi faire examiner l'audition de votre enfant dans les cas suivants :

- Antécédents familiaux de perte d'acuité auditive
- Infections fréquentes du liquide de l'oreille moyenne ou des oreilles
- Maladies pouvant entraîner une perte auditive, comme la méningite
- Certaines maladies ou certains médicaments pouvant entraîner une perte auditive
- Malformations faciales ou crâniennes, comme une fente labiale ou une fissure de la voûte palatine

La parole et le langage se développent avec le temps. Chaque enfant se développe à son propre rythme. Pour savoir à quoi vous attendre selon l'âge de votre enfant, consultez le site hearingandspeech.ca.

Quelles que soient vos préoccupations au sujet des aptitudes de votre enfant à communiquer, contactez **Hearing and Speech Nova Scotia** au **1-888-780-3330** (numéro sans frais), ou par courriel à **info@nshsc.nshealth.ca**.





Merci!

Merci!

Santé Nouvelle-Écosse remercie les nombreuses personnes qui ont pu participer à la rédaction de ce guide grâce à leur engagement à l'égard des parents, des bébés et des familles de la province. Leurs conseils, avis et soutien ont rendu la création de ce guide possible.

Nous souhaitons, en particulier, remercier le Groupe de travail sur les ressources éducationnelles en matière de santé parentale dont le travail a été essentiel pour la création de la série **Tendres soins**.

Groupe de travail sur les ressources éducationnelles en matière de santé parentale (2008-2011)

- **Jennifer Macdonald** (coprésidente), éducatrice en santé, niveau provincial, ministère de la Santé et du Mieux-être
- **Kathy Inkpen** (coprésidente), coordinatrice en santé familiale, ministère de la Santé et du Mieux-être
- **Bonnie Anderson**, nutritionniste pour la santé publique, régie de la santé Capital
- **Susan DeWolf**, travailleuse en soutien familial, Extra Support for Parents Volunteer Service
- **Natasha Horne**, coordonnatrice des programmes communautaires, Dartmouth Family Centre
- **Sherry MacDonald**, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé Guysborough Antigonish Strait et Cape Breton

- **Vicki MacLean**, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé Colchester East Hants et Pictou County
- **Kathy Penny**, infirmière de la santé publique, régie de la santé Capital
- **Trudy Reid**, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale de la santé Cumberland
- **Annette Ryan**, infirmière-conseil en soins périnataux, Reproductive Care Program of Nova Scotia
- **Tina Swinamer**, coordonnatrice, nutrition de la petite enfance, ministère de la Santé et du Mieux-être
- **Shelley Wilson**, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale South West Nova



Un merci tout particulier aux nombreuses personnes qui, au cours des dernières années, ont contribué à la création ou à la révision des guides de la série **Tendres soins**.

- Kim Arcon, visiteuse à domicile, régies régionales de la santé South West Nova, Annapolis Valley et South Shore
- Sue Arsenault, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé Pictou, Colchester, East Hants et Cumberland
- Alana Baxter, agente du programme d'administration, Services pour les familles et la jeunesse, ministère des Services communautaires
- Diane Chiasson, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé Guysborough Antigonish Strait et Cape Breton
- Rose Couch, coordonnatrice, petite enfance – Développement de la santé, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Alice de la Durantaye, travailleuse communautaire, programme *Partir du bon pied*, régie régionale Southwest Nova
- Danielle Duncan, spécialiste des programmes pour la petite enfance, Santé Nouvelle-Écosse
- Geneviève Flynn, spécialiste des ressources, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Fran Gorman, infirmière de la santé publique, Services de la santé publique, régies régionales de la santé South Shore, Southwest et Annapolis Valley
- Marika Lathem, spécialiste du développement de la petite enfance/approche communautaire, ministère des Services communautaires
- Amy MacAulay, coordonnatrice des services à la petite enfance, Services de la santé publique, régie de la santé Capital
- Rita MacAulay, nutritionniste en santé publique, Services de la santé publique, régie de la santé Capital
- Deanna Macdonald, coordonnatrice régionale de la prévention, bureau de New Glasgow, ministère des Services communautaires
- Darlene MacInnis, coordonnatrice régionale de la prévention, bureau régional de l'Est, ministère des Services communautaires
- Donna Malone, consultante, Programme d'action communautaire pour les enfants (PACE) et Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP), Agence de la santé publique du Canada
- Sarah Morrison, agente du programme de la petite enfance, Santé Nouvelle-Écosse
- Michelle Newman, spécialiste des ressources, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Shannon O'Neill, hygiéniste dentaire de la santé publique, Services de la santé publique, régie de la santé Capital
- Pauline Raven, consultante en photographie
- Haileigh Robb, consultante en petite enfance, Santé Nouvelle-Écosse
- Breana Rubin, spécialiste des programmes pour la petite enfance, Santé Nouvelle-Écosse
- Shelley Thompson, coordonnatrice, élaboration de politiques et de programmes pour les centres de soins pour enfants, ministère des Services communautaires

Merci!

Nous remercions également très sincèrement les nombreux partenaires communautaires et ceux de la santé publique qui ont contribué à l'élaboration de la présente ressource.

Groupe de discussion

Nous tenons à remercier chaleureusement tous les parents qui ont participé aux groupes de discussion pour l'examen des versions préliminaires du guide **Tendres soins : De la naissance à 6 mois**, notamment pour avoir su partager leurs expériences et leurs idées.

- ESP (Extra Support for Parents) Group, Bayers Westwood Family Resource Centre, Halifax
- Cape Breton Family Place, Sydney
- Parent's Place Family Resource Centre, Yarmouth
- Kids First Family Resource Centre, Guysborough
- Dartmouth Family Centre, Dartmouth
- Maggie's Place Family Resource Centre, Truro
- Maggie's Place Family Resource Centre, Amherst
- Supportive Housing for Young Mothers Advisory Board, Halifax
- East Preston Family Resource Centre, East Preston
- Native Council of Nova Scotia, Liverpool
- Centre de santé de Clare, Meteghan Centre

Lecture critique

Nous remercions nos examinateurs qui ont généreusement donné de leur temps et nous ont fait profiter de leurs connaissances en examinant le contenu du présent livre.

- Michelle Amero, coordonnatrice du programme alimentation saine, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Ross Anderson, D.D.S., FRCD(C), chef de médecine dentaire, IWK Health Centre
- Heather Christian, directrice du Healthy Development Responsibility Centre, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Janelle Comeau, directrice du département des professions de la santé, coordonnatrice du baccalauréat en service social
- Confederacy of Mainland Mi'kmaq, Catherine Knockwood, coordonnatrice du programme de services de santé maternels et infantiles, chargée de la coordination d'une évaluation faite par des communautés membres
- Sharon Davis Murdoch, conseillère spéciale au sous-ministre délégué au sujet de la diversité et de l'inclusion sociale, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Carolyn d'Entremont, directrice, Maggie's Place (Cumberland)
- Maren Dietze, Registered Midwife (sage-femme autorisée, UK) B.A.
- Doris Gillis, candidate au programme de doctorat, University of Nottingham, membre de l'IRSC, professeure agrégée, département de nutrition humaine, Université St Francis Xavier
- Communautés en santé, science et rendement des systèmes, Santé Nouvelle-Écosse
- Katherine Hutka, spécialiste en promotion de la santé — Sécurité des enfants passagers, programme Child Safety Link, IWK Health Centre

- Krista Jangaard M.D., coordonnatrice des services néonataux, Nova Scotia Reproductive Care Program
- Charlotte Jesty, coordonnatrice Mijua'jij Aqq Ni'n, programme Unama'ki Maternal Child Health, Eskasoni
- Michelle LeDrew, directrice de la promotion de la santé et évaluatrice de la National Baby Friendly Initiative, Services de la santé publique, régie de la santé Capital
- Joanne MacDonald, directrice des services cliniques, santé mentale de la reproduction, IWK Health Services
- Steve Machat, directeur, Lutte contre le tabagisme, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Hillary Marentette, coordonnatrice des doulas bénévoles, Single Parent Centre, Spryfield
- Sarah Mavrak, spécialiste en promotion de la santé, programme Child Safety Link, IWK Health Centre
- Heather McKay, spécialiste de la promotion de la santé, Child Safety Link, IWK HealthCentre
- Patricia Millar, responsable bénévole pour la Ligue la Leche Canada, Dartmouth, Nouvelle-Écosse
- Kim Mundle, spécialiste de la sécurité des sièges pour voitures, Child Safety Link, IWK Health Centre
- Dhruv Patel, spécialiste en promotion de la santé, programme Child Safety Link, IWK Health Centre
- Laurie Phalen, responsable de la protection de la santé, des maladies transmissibles et de la prévention, Santé Nouvelle-Écosse
- Tanya Poulette, infirmière en santé communautaire, Centre de mieux-être Membertou
- Les hygiénistes dentaires de Santé publique (toutes les zones), Santé Nouvelle-Écosse, pour leur collaboration à l'amélioration des sections sur la santé dentaire de la série **Tendres soins**.
- Les diététistes de Santé publique (toutes les zones), Santé Nouvelle-Écosse, pour leur collaboration à l'amélioration des sections sur l'alimentation de la série **Tendres soins**.
- Dan Steeves, spécialiste de la nicotine, Services de prévention et de traitement des dépendances de la régie Capital
- Gaynor Watson-Creed, M.D., médecin-hygiéniste, Services de la santé publique, régie de la santé Capital
- Tracey Williams, M.D., pédiatre, régie régionale de la santé Colchester East Hants Familles ayant participé aux séances de photo

Familles ayant participé aux séances de photo

Nous remercions tout particulièrement les familles de la Nouvelle-Écosse et du Nouveau-Brunswick dont les photos apparaissent dans cet ouvrage.



Tendres soins

De la naissance
à 6 mois
2026



Les quatre guides de la série Tendres soins peuvent être téléchargés à l'adresse : nshealth.ca/parenting-supports

Le guide Tendres soins est remis gratuitement à tous les nouveaux parents de la Nouvelle-Écosse.