

**Informations
utiles**



Vous avez encore des questions ?

Ressources pour les parents

Adresses utiles

Ressources d'urgence

Centre antipoison du Québec

1 800 463-5060

www.csssvc.qc.ca/services/capq.php

Explications sur ce qu'il faut faire en cas d'empoisonnement et dépliants à télécharger.

Éducation coup-de-fil

(514) 525-2573

Service téléphonique de consultation professionnelle pour les parents.

Info-santé CLSC

Vous pouvez trouver le numéro de téléphone de votre CLSC par téléphone en contactant Services Québec au 1 800 363-1363; sur le site Web, à l'adresse suivante :

www.msss.gouv.qc.ca/reseau/info_sante.html

Conseils santé donnés par une infirmière 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

La ligne assistance parents

1 888 603-9100

www.assistanceparents.ca/fr/index.html

Information et soutien aux parents.

La ligne parents

(514) 288-5555 / 1 800 361-5085

Soutien téléphonique pour parents d'enfants de 0-18 ans.

SOS Violence conjugale

(514) 873-9010 / 1 800 363-9010

www.sosviolenceconjugale.com

Service téléphonique bilingue et accessible 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

Ordres professionnels

Association des Allergologues et Immunologues du Québec

(514) 350-5101

www.allerg.qc.ca

Association des Obstétriciens et Gynécologues du Québec

(514) 849-4969

www.gynecoquebec.com

Association des Optométristes du Québec

(514) 288-6272 / 1 888 767-6786

www.aoqnet.qc.ca

Association des Orthopédagogues du Québec

(514) 374-5883

www.adoq.ca

INFORMATIONS UTILES • RESSOURCES POUR LES PARENTS

Association des Pédiatres du Québec

(514) 350-5127

www.pediatres.ca

Ordre des Dentistes du Québec

(514) 875-8511 / 1 800 361-4887

www.ordredesdentistesduquebec.qc.ca

Ordre des Ergothérapeutes du Québec

(514) 844-5778

www.oeq.org

Ordre des Hygiénistes dentaires du Québec

(514) 284-7639 / 1 800 361-2996

www.ohdq.com

Ordre des Infirmières et Infirmiers du Québec

(514) 935-2501 / 1 800 363-6048

www.oiiq.org

Ordre des Optométristes du Québec

(514) 499-0524

www.ooq.org

Ordre des Orthophonistes et Audiologistes du Québec

(514) 282-9123 / 1 888 232-9123

www.ooaq.qc.ca

Ordre des Psychologues du Québec

(514) 738-1881 / 1 800 363-2644

www.ordrepsy.qc.ca

Ordre des Sages-Femmes du Québec

(514) 286-1313

www.osfq.org

Ordre professionnel des Diététistes du Québec

(514) 393-3733 / 1 888 393-8528

www.opdq.org

Ordre professionnel des Physiothérapeutes du Québec

(514) 351-2770 / 1 800 361-2001

www.oppq.qc.ca

Ordre professionnel des Travailleurs sociaux du Québec

(514) 731-3925 / 1 888 731-9420

www.optsq.org

Organismes gouvernementaux

Association québécoise d'établissements de santé et de services sociaux

(514) 931-1448

www.aqesss.qc.ca

Directeur de l'état civil – Gouvernement du Québec

www.etatcivil.gouv.qc.ca

(514) 864-3900 / (418) 643-3900 / 1 800 567-3900

Pour demande de certificat de naissance.

RESSOURCES POUR LES PARENTS • INFORMATIONS UTILES

Ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs du Québec

1 800 561-1616

www.mddep.gouv.qc.ca/eau/potable/depliant/index.htm

Liste de laboratoires accrédités pour la vérification de la qualité de l'eau provenant d'un puits privé.

Office de la protection du consommateur – Gouvernement du Québec

1 888 672-2556

www.opc.gouv.qc.ca

Programme provincial de dépistage urinaire – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, Hôpital Fleurimont

(819) 564-5253

Information sur le programme de dépistage des maladies métaboliques héréditaires offert à tous les nouveau-nés.

Régie de l'assurance-maladie du Québec

(514) 864-3411 / (418) 646-4636 / 1 800 561-9749

www.ramq.gouv.qc.ca

Secrétariat à l'adoption internationale

(514) 873-5226 / 1 800 561-0246

www.adoption.gouv.qc.ca

Organisme gouvernemental offrant de l'information et une liste de ressources.

Associations, organismes et groupes de soutien

Association de parents de jumeaux et de triplés de la région de Montréal (APJTM)

(514) 990-6165

www.apjtm.com

Organisme venant en aide aux familles de la région de Montréal ayant vécu une naissance multiple.

Association de parents pour l'adoption québécoise

(514) 990-9144

www.quebecadoption.net

Promouvoir l'adoption d'enfants nés au Québec. Soutien, conférences et activités familiales.

Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA)

(514) 990-2575

www.aqaa.qc.ca

Écoute, échange et renseignements sur les allergies alimentaires.

Association québécoise des consultantes en lactation diplômées de l'IBLCE

(514) 990-0262

www.ibclc.qc.ca

Pour obtenir la liste des consultantes en allaitement.

Fédération des associations de familles monoparentales et recomposées du Québec

(514) 729-6666

www.cam.org/fafmrq

Organisme de défense des droits et des intérêts des familles monoparentales et recomposées du Québec.

Fédération du Québec pour le planning des naissances

(514) 866-3721

www.fqpn.qc.ca

Information sur la contraception et la santé sexuelle des femmes.

La ligne J'ARRÊTE

1 866 527-7383

www.jarrete.qc.ca

Information et soutien à l'arrêt tabagique.

Préma-Québec

1 888 651-4909

www.premaquebec.ca

Association québécoise pour les enfants prématurés.

Regroupement Naissance-Renaissance

(514) 392-0308

www.cam.org/~rnr

Services de soutien à l'allaitement, relevailles et autres.

Relevailles de Montréal

(514) 640-6741

www.cam.org/~cdcpat/membres/relevail.htm

Soutien téléphonique, cours, rencontres, aide à domicile, prêt de vidéocassettes et référence.

Re Père

(514) 381-3511

www.repere.org

Programme d'aide et de soutien pour les pères.

Réseau des centres de ressources périnatales

(819) 563-0222

www.reseaudescrp.org

Réseau pour connaître le centre de ressources périnatales de votre secteur.

Réseau québécois d'accompagnantes à la naissance

1 866 NAISSANCE

www.naissance.ca

Centre d'information et de référence ayant pour but de faire connaître les services de ses membres au public.

Seréna

(514) 273-7531 / 1 866 273-7362

www.serena.ca

Organisme de promotion des méthodes de planification naturelle des naissances.

Sites Web

Sites gouvernementaux

Attachez-le à la vie – Société de l'assurance automobile du Québec

www.saaq.gouv.qc.ca/prevention/sieges/index.html

Site très complet sur l'installation des sièges d'auto. Lien avec le réseau permanent de vérification des sièges d'auto pour enfants.

Devenir parent

www.naissance.info.gouv.qc.ca

Site qui donne tous les détails concernant l'enregistrement du bébé, l'aide financière, les congés parentaux, etc.

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

www.msss.gouv.qc.ca

Information sur les services et les publications du ministère de la Santé et des Services sociaux.

Transports Canada – La sécurité en voiture

www.tc.gc.ca/securiteroutiere/securitedesenfants/menu.htm

Site du ministère fédéral des transports avec de nombreux conseils d'installation et explications concernant les sièges d'auto.

Régie des rentes du Québec – Gouvernement du Québec

www.rrq.gouv.qc.ca/fr/enfants

Information sur le programme de soutien aux enfants.

Santé Canada

www.hc-sc.gc.ca/francais

Site du ministère fédéral de la santé. Information sur différents sujets en lien avec la santé et la sécurité de l'enfant.

Autres sites

Bébé roule-t-il en sécurité? – CAA Québec

www.caaquebec.com/Accueil/Automobile/SecuriteRoutiere.htm

Site de CAA Québec qui recommande, par région, les garages qui ont suivi une formation sur l'installation des sièges d'auto pour enfant.

Centre d'information et de documentation sur la circoncision

www.infocirc.org

Site comprenant de la documentation et des références professionnelles.

Centre d'information sur la santé de l'enfant – Hôpital Sainte-Justine

www.chu-sainte-justine.org/fr/famille/cise

Banque d'informations classées par fiches que les parents peuvent commander ou aller consulter. Offre aussi différents programmes de formation pour parents d'enfants de la naissance à 6 ans.

Centre québécois des ressources de la petite enfance

www.cqrpe.qc.ca

Nombreux renseignements sur les groupes d'entraide, les associations du domaine de la santé, les livres suggérés pour les parents, les sites Web pour les parents, etc.

Croix-Rouge canadienne

www.croixrouge.ca

Information sur le cours sur la prévention et les premiers soins pour les parents de jeunes enfants ainsi que sur le cours de gardiens avertis.

Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine

www.chu-sainte-justine.org/applications/editions/index.asp

Liste des ouvrages édités par l'hôpital portant sur l'enfance et la famille. On peut les commander à partir du site Web.

Enfant et famille Canada

www.cfc-efc.ca

Site réunissant 50 organismes canadiens sans but lucratif offrant de l'information sur les enfants et les familles.

Fédération canadienne des services de garde à l'enfance

www.cccf-fcsgc.ca

Idées sur une foule de sujets d'intérêt pour les familles (sorties, activités, soins, trucs, etc.).

Fondation Investir dans l'enfance

www.investirdanslenfance.ca

Promotion du développement sain des enfants, de la naissance à 5 ans.

Institut canadien de la santé infantile

www.cich.ca/French/index-f.html

Organisme voué à la santé infantile et familiale, offrant de nombreuses publications et ressources à l'intention des parents.

Magazine Enfants Québec

www.enfantsquebec.com

Nombreux résumés d'articles sur la petite enfance.

Petit monde

www.petitmonde.com

Site dédié à l'enfance et à la famille.

Programme canadien de promotion de la vaccination

www.immunize.cpha.ca/francais/index-f.htm

Explications sur les vaccins, calendrier de vaccination, questions et réponses, ressources, etc.

Réseau canadien de la santé

www.reseau-canadien-sante.ca

Information sur une multitude de sujets tels que la prévention de la violence, la prévention des blessures, l'alimentation saine, etc.

Soins de nos enfants – Société canadienne de pédiatrie

www.soinsdenosenfants.cps.ca

Information sur la santé des enfants donnée par des pédiatres canadiens.

Lectures suggérées

Livres et revues sur le bébé en général

Le grand livre de notre enfant

Einon, Dorothy. Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2002, 224 pages, 14,95 \$.

Livre complet sur l'enfant, dans un style encyclopédique.

Le nouveau guide Info-Parents : Livres, organismes d'aide, sites Web

Gagnon, Michèle, Louise Jolin et Louis-Luc Lecompte. Montréal, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2003, 456 pages, 19,95 \$.

Disponibles en librairie ou directement auprès des Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine au (514) 345-4671 ou sur le site Web de l'hôpital à :

www.chu-sainte-justine.org/applications/editions/index2.asp?section=cparents

Le nouveau guide Info-Parents comprend les thèmes des guides antérieurs consacrés à l'enfant et à l'adolescent en difficulté, à la vie de famille et aux complications de la maternité ainsi que de toutes nouvelles thématiques touchant la santé de l'enfant. En tout, plus de 200 sujets revus, annotés et présentés par ordre alphabétique, contenant chacun un choix de livres, d'organismes d'aide et de sites Web.

Les vaccins – Avoir la piqûre pour la santé de votre enfant

Ronald Gold, MD, Société canadienne de pédiatrie, 2002, 344 pages, 19,95 \$.

Rédigé par l'un des grands spécialistes en vaccination, cet ouvrage aidera les parents à prendre une décision éclairée pour la santé de leur enfant.

Magazine Enfants Québec

www.enfantsquebec.com

Abonnement: 1 866 807-5521

Mensuel d'information comportant un vaste choix de chroniques dédié aux parents et consacré aux enfants. Les numéros d'avril sont des éditions spéciales « Tout sur bébé ».

Mon bébé. Je l'attends, je l'élève.

De la conception à l'âge de trois ans

Fenwick, Elizabeth. Association médicale canadienne, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 2000, 256 pages, 39,95 \$.

Guide pratique et complet, de la conception à 3 ans.

Allaitement

Allaiter en double... en triple...

Association de parents de jumeaux et de triplés de la région de Montréal, 50 pages, 8,00 \$.

Tél.: (514) 990-6165

L'allaitement aujourd'hui

Entraide Naturo-Lait. Québec, Entraide Naturo-Lait, 1995, 60 pages, 3 \$.

Commande au (418) 663-2711

Petit guide simple et pratique.

L'allaitement maternel

Comité pour la promotion de l'allaitement maternel de l'Hôpital Sainte-Justine. Montréal, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2002, 104 pages, 14,95 \$.

Guide qui propose des réponses aux questions entourant l'allaitement maternel.

L'art de l'allaitement maternel

Ligue La Leche. Charlemagne, Les Éditions Ligue La Leche, 2005, 576 pages, 25 \$.

On peut se le procurer en téléphonant à la Ligue La Leche au (514) 990-8917 / 1 866 255-2483 ou en remplissant le bon de commande disponible sur le site Web www.allaitement.ca

Guide pratique et outil de référence sur l'allaitement.

Le petit Nourri-Source, 5^e édition : Guide pratique pour l'allaitement maternel

Fédération Québécoise Nourri-Source, mai 2004, 196 pages.

Pour se le procurer par la poste : poster un chèque et vos coordonnées (6,00 \$ + 3,50 \$ frais postes et manutention) au 6006 rue de Bordeaux, Montréal, H2G 2R7. Vous pouvez vous le procurer dans certains CLSC, voir aussi le site web www.nourri-source.org

Alimentation

À table les bébés

De Meyer, Véronique et Liégeois, Véronique.

Les Éditions Flammarion, 2005, 93 pages. 26,95 \$.

Recettes revues par une diététicienne qui répondent aux attentes quotidiennes de Bébé et de ses parents.

Comment nourrir son enfant : du lait maternel au repas complet

Lambert-Lagacé, Louise. Montréal, Les Éditions de l'Homme, 1999, 295 pages, 22,95 \$.

Guide complet sur l'alimentation du nourrisson et du jeune enfant.

Développement de l'enfant

Bébé joue et apprend : 160 jeux et activités pour les enfants de 0 à 3 ans

Penny, Warner. Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2000, 191 pages, 19,95 \$.

Activités à faire avec le jeune enfant.

Et si on jouait ? Le jeu chez l'enfant de la naissance à six ans

Ferland, Francine. Montréal, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, avec la collaboration du magazine Enfants Québec, 2002, 192 pages, 14,95 \$.

Différents aspects du jeu : développement, choix d'un jouet, partenaires de jeu, ami imaginaire, jeu avec les parents et les grands-parents.

Les enfants de 1 à 3 ans; les tout-petits

Bennett, Holly, et Teresa Pitman. Laval, Guy Saint-Jean éditeur, 2000, 192 pages, 16,95 \$.

Témoignages de parents et conseils de spécialistes.

Soins de base et apprentissage du langage, du partage et de la sociabilité.

L'estime de soi, un passeport pour la vie

Duclos, Germain. Montréal, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2004, 248 pages, 14,95 \$.

Cette nouvelle édition contient, outre la description des quatre composantes de l'estime de soi, un chapitre inédit sur le sentiment de compétence parentale.

Massages pour bébés

Heath, Alan, et Nicki Bainbridge. Montréal, Éditions Hurtubise HMH, 2000, 96 pages, 22,50 \$.

Guide qui enseigne les techniques de massage en expliquant, étape par étape, les gestes à faire, abondamment illustré.

Habitudes de vie

Être parent le jour... et la nuit aussi

Sears, William. Saint-Hubert, les Éditions La Ligue La Leche, 1992, 189 pages, 20 \$.

Livre qui explique le sommeil des bébés et aide les parents à trouver des solutions aux problèmes de sommeil.

Fais dodo mon trésor: comment favoriser le sommeil de votre enfant

Galarneau, Sylvie. Beauport, Les publications MNH, 1999, 178 pages, 19,95 \$.

Trucs pratiques pour régler les problèmes de sommeil des enfants.

Retour à la maison

Au fil des jours... après l'accouchement

Équipe de périnatalité de l'Hôpital Sainte-Justine. Montréal, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2001, 96 pages, 14,95 \$.

Livre qui s'adresse à la nouvelle accouchée de même qu'à tous les membres de la famille: changements physiques, retour à la maison, engagement du père et réactions de la fratrie, alimentation, exercices postnatals, cafard et dépression post-partum, relations sexuelles et contraception.

En forme après bébé. Exercices et conseils

Dumoulin, Chantale. Montréal, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2000, 120 pages, 14,95 \$.

Exercices et conseils pratiques sur la meilleure façon de reprendre les activités quotidiennes.

Situations particulières

Au-delà de la différence physique ou intellectuelle

– Un enfant à découvrir

Ferland, Francine. Montréal, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2001, 224 pages, 14,95 \$.

Guide pratique pour accompagner les parents ayant un enfant qui présente une déficience.

L'enfant malade: répercussions et espoirs

Boivin, Johanne, Sylvain Palardy et Geneviève Tellier. Montréal, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2000, 96 pages, 14,95 \$.

Guide qui présente des témoignages et des pistes de réflexion pour aider les parents à vivre avec un enfant gravement malade.

À petits pas – S'occuper de son enfant prématuré à la maison

l'Institut canadien de la santé infantile (ICSI), Ottawa, 2003, 20,00 \$.

Pour commander: www.cich.ca/French/ressource-f_GrossesseNaissance.htm

Cette deuxième édition permet d'informer les parents et les parents-substituts sur les soins à donner aux enfants prématurés à domicile.

Le grand livre du bébé prématuré (2 tomes)

Louis, Sylvie, avec la collaboration spéciale de Gaëlle Trébaol et Annie Veilleux. Montréal, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine et le magazine Enfants Québec, 2001 et 2002, 366 et 356 pages, 44,95 \$ chacun.

Ce livre a pour objectif d'accompagner et d'aider les parents à faire face à la situation complexe de la prématurité (tome 1) et fournit des informations détaillées sur les causes, les séquelles et autres enjeux liés à cette situation (tome 2).

Que faire quand bébé pleure? Vivre avec un bébé aux besoins intenses

Sears, William. Saint-Laurent, Les Éditions Ligue La Leche, 1998, 194 pages, 20 \$.

On peut se procurer ce livre en téléphonant à la Ligue La Leche au (514) 990-8917 / 1 866 255-2483 ou en remplissant le bon de commande disponible sur le site Web www.allaitement.ca.

Conseils pratiques pour les parents ayant un enfant difficile ou exigeant.

Vidéos

Bébé arrive à la maison

Productions Liandrea, 2004, 71 minutes, 24,95 \$.
Tous les détails sur

www.liandreaproductions.com/fr-accueil.html

Document-vidéo qui renferme une foule de conseils pratiques sur les soins à prodiguer aux nourrissons.

Le lait de maman

Ligue La Leche, 2006, 28 minutes, 25 \$.

On peut se procurer ces vidéos en téléphonant à la Ligue La Leche au (514) 990-8917 / 1 866 255-2483 ou en remplissant le bon de commande disponible sur le site Web www.allaitement.ca

Publications diverses

De la naissance à l'école. De A à Z on s'aide! – Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS)

Trousse d'éveil à la lecture et à l'écriture que l'on peut se procurer sur le site du MEQ:

www.meq.gouv.qc.ca/dfga/portail.html

(sous les rubriques « Discipline » puis « Alphabétisation » puis « Autres productions thématiques » et cliquer sur l'onglet « De A à Z »).

Guide alimentaire canadien pour manger sainement. Renseignements sur les enfants d'âge préscolaire à l'intention des éducateurs et des communicateurs – Santé Canada

www.hc-sc.gc.ca (cliquer sur l'onglet « Vie saine » puis « Alimentation et nutrition »)

Feuillet d'information sur le Guide alimentaire canadien adapté pour les jeunes enfants.

Guides et brochures du ministère de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine

www.mfacf.gouv.qc.ca/publications/

(514) 873-2323 / 1 800 363-0310

Publications à télécharger ou à commander.

Les premières années durent toute la vie – Institut canadien de la santé infantile

www.cich.ca/French/childdev-f.htm

À commander sur le site Web ou par téléphone au (613) 230-8838.

Livret de 12 pages qui propose dix lignes directrices visant à promouvoir le développement sain des jeunes enfants et à les préparer à leur entrée à l'école.

Mouvement et croissance – Institut canadien de la santé infantile

www.cich.ca/French/childdev-f.htm

À commander sur le site Web ou par téléphone au (613) 230-8838.

Collection de 3 livrets de 54 à 70 pages qui présente des exercices, activités et jeux destinés aux enfants de 0 à 2 ans, 2 à 4 ans et 5 à 6 ans, au coût de 5 \$ chacun ou de 12 \$ pour la série.

10 bonnes raisons pour allaiter et 10 précieux conseils pour allaiter avec succès – Santé Canada

www.phac-aspc.gc.ca/dca-dea/publications/smpf07_f.html

(613) 957-2991 / 1 866 225-0709

Publications sur l'allaitement à télécharger ou à commander.

Ressources d'aide en allaitement

La ligue La Leche

Présente dans plusieurs régions du Québec. Soutien téléphonique par des monitrices reconnues. Vente de livres et accessoires d'allaitement. 1 866 255-2483
www.allaitement.ca

Nourri-Source

Présent dans 6 régions du Québec (Montréal, Laval, Laurentides, Lanaudière, Montérégie et Lac-St-Jean). Fédération québécoise Nourri-Source
www.nourri-source.org
(514) 948-9877 ou 1 866 948-5160

Les adresses, noms d'organismes ou documents mentionnés dans cette section ont retenu l'attention des auteurs en raison de leur pertinence pour les lecteurs de ce guide. Toutefois, il ne s'agit nullement d'une liste exhaustive et les contenus qui y sont développés n'engagent ni la responsabilité des auteurs ni celle de l'Institut national de santé publique du Québec.



On se retrouve !

Index

A

- Abcès, 217, 219
- Acétaminophène, 425
- Activités familiales, 155
- Adaptation (problème d'), 37, 167
- Âge corrigé, 94
- Aide financière, 164
- Aîné (réaction de l'), 150
- Alcool (et allaitement), 225
- Alimentation
 - Et allaitement, 142
 - Problèmes liés à l'alimentation, 312
- Alimentation au biberon, 234
- Aliments complémentaires (solides), 266
 - À quel âge, 267
 - Bébé prématuré, 269
 - Dans quel ordre les introduire ?, 269
 - Beurre d'arachide, 307
 - Céréales, 275, 291, 300, 304
 - Fromage, 298, 304
 - Fruits, 278, 280, 292, 299, 305
 - Jaune d'œuf, 293
 - Jus de fruits, 281, 292
 - Légumes, 278, 292, 299, 305
 - Légumineuses et tofu, 293, 299
 - Miel et botulisme, 274
 - Œuf, 293, 299
 - Poissons, 293, 298, 305
 - Premier repas, 270
 - Produits céréaliers, 300, 304
 - Purées, 283
 - Risques d'étouffement, 274
 - Texture, 290
 - Viande et volaille, 282, 298, 305
 - Yogourt, 297
- Allaitement maternel, 172
 - Abcès, 217, 219
 - Alimentation de la mère, 142, 191
 - Allaiter en public, 195
 - Ampoule de lait, 219
 - Bébé a-t-il suffisamment bu ?, 197
 - Bébé endormi, 185, 210
 - Congélation du lait, 232
 - Conseils pour faciliter l'allaitement, 199
 - Conservation du lait, 232
 - Consultante en lactation, 208, 334
 - Douleur, 187, 213, 215, 217
 - Écoulement de lait, 212
 - Engorgement, 217
 - Et alcool, 225
 - Et césarienne, 183

- Et chirurgie mammaire, 224
- Et drogues, 226
- Et médicaments, 226
- Et prématurité, 222
- Et tabac, 225
- Expression du lait, 227
- Gerçures et crevasses, 214, 219
- Horaire des boires, 192
- Infection à champignons (muguet), 215, 221
- Jumeaux, 223
- Lait maternel, 172
- Mamelons douloureux, 187
- Mastite, 219
- Mécanisme de production du lait, 179
- Mise au sein, 204
- Montée laiteuse, 187
- Muguet, 215, 221
- Peu de lait, 212
- Peau irritée, 216
- Position pour allaiter, 201
- Premières tétées, 200
- Que faire si bébé ne boit pas assez ?, 198
- Réflexe d'éjection du lait, 181
- Refus du sein, 210
- Ressources d'aide en allaitement, 208, 474
- Reprise de l'allaitement, 225
- Retour au travail, 238
- Sevrage, 239
- Signes de faim, 184
- Soins des seins, 194
- Technique de la compression du sein, 207
- Technique d'expression manuelle du lait, 227
- Tétée difficile, 210
- Volume des seins, 194
- Allergies, 372, 421
- Allergies alimentaires, 315
 - Prévention dans les familles allergiques, 319
- Amygdalite, 435
- Anémie, 320
- Appétit, 271, 323
- Asphyxie, 372
- Assurance maladie, 15, 464
- Assurance médicament, 15, 166, 247, 317
- Attachement, 76
- Audition, 41, 85

B

Baby blues, 132
Bain, 47
Balançoire, 383
Barrières, 382
Bébé prématuré (voir prématurité)
Beurre d'arachide, 307
Biberon, 234
Bicyclette, 376
Bilirubine, 27
Blessures à la bouche et aux dents, 402
Bouche
 Muguet dans la bouche, 215, 415
 Soins de la bouche, 352
Boutons, 26, 416
Bronchiolite, 431
Brûlures, 403

C

CLSC (voir CSSS)
Carie de la petite enfance, 354
Carnet de vaccination, 346
Centre anti-poison, 393, 407
Centre de la petite enfance, 158
Centre stationnaire d'activité, 384

Céréales, 275, 291, 300, 304
Cerveau, 34
Chaise haute, 372, 381
Chaise portative, 381
Chambre, 368
Chapati, 300, 304
Chapeau, 416
Chauffe-eau, 392
Chaussures, 60
Choc électrique, 392, 404
Chute, 391
Cigarette, 366
Circoncision, 25
Cohabitation, 14
Coliques (pleurs excessifs), 37, 312
Collations, 300
Colostrum, 173
Communication, 34
Congélation
 Du lait maternel, 232
 Des purées, 286
Congé parental, 15
Conservation
 Des purées, 286
 Du lait maternel, 232

Constipation
 De la mère, 145
 Du bébé, 31, 314
 Consultante en lactation, 208, 334
 Contraception, 139
 Contraception orale d'urgence, 141
 Coqueluche, 451
 Cordon ombilical, 23, 46
 Couches, 53
 Couple
 Partage des tâches, 153
 Prendre soin, 149
 Coupure, 400
 Crème solaire, 387
 Croissance du bébé, 337
 Croûtes au cuir chevelu, 416
 CSSS (CLSC)
 Services offerts, 163
 Info-santé, 332, 462

D

Déclaration de naissance, 15
 Dentiste et hygiéniste dentaire, 334, 359

Dents
 Blessures, 402
 Poussée des dents, 352
 Prévention de la carie de la petite enfance, 354
 Soins des dents, 352
 Dépistage des maladies métaboliques héréditaires, 15
 Déprime, dépression, 132
 Déangement intestinal, 440
 Dermite du siège, 418
 Déshydratation, 14, 441
 Désir sexuel, 137
 Développement
 Étapes, 94
 Éveil à la lecture et à l'écriture, 117
 Jeu, 81
 Période du non, 92
 Réflexes, 95
 Stimulation, 80
 Tempérament, 78
 Devenir parent (brochure), 15
 Diarrhée, 440
 Difficultés financières, 164
 Discipline, 86

INDEX • INFORMATIONS UTILES

E

Eau

- Appareil maison pour traiter l'eau, 262
- D'aqueduc, 258
- De puits, 259
- Embouteillée, 261
- Faire bouillir, 257
- Quand en offrir ?, 256
- Température du chauffe-eau, 392

Eczéma, 420

- Empoisonnement, 407
- Prévention, 393

Encadrement (discipline), 86

Engorgement des seins, 217

Érythème fessier, 418

Éternuements, 28

Étouffement, 274, 390, 405

Exerciseur, 384

F

Faim (signes de), 184

Famille recomposée, 150

Fer, 320, 348

- Aliments riche en fer, 322

Fièvre, 29, 422

- Médicaments contre la fièvre, 425, 428

Fils électriques, 392

Fluor, 349, 347

Fontanelle, 24

Four à micro-ondes, 235, 290, 294

Fromage, 298, 304

Fumée de tabac, 366

G

Garderie, 158

Gardiennage, 156

- Services de garde, 157

- Gardienne privée, 159

Gastro-entérite, 440

Gerçures aux seins, 215, 221

Gobelet, 238, 241, 281, 292

Goût, 40

Grippe, 433

Groupes de soutien, 161

Guide alimentaire canadien, 308

H

- Hamac, 383
- Hoquet, 28
- Horaire
 - Des boires, 192
 - Des repas, 302
- Huile minérale, 145
- Humidificateur, humidité, 368, 401

I

- Ibuprofène, 425
- Ictère, 26
- Infection à champignons (muguet), 215, 221
- Infections des voies respiratoires supérieures, 431
- Infirmière du CSSS (CLSC), 163, 333
- Info-santé, 332, 462
- Intolérance au lactose, 320
- Intoxication, 407

J

- Jaunisse, 14, 26
- Jeu, 81

Jouets

- Choix, 82
 - Sécurité, 384
- Jumeaux, 152, 223
- Allaitement, 223
- Jus de fruits, 281, 292

L

- Lactose (intolérance au), 320
- Lait
- Cru, 250
 - De chèvre, 250
 - De vache, 248, 316, 321
 - Maternel, 172, 179, 227, 232, 239
- Langage, 83, 96, 98, 100, 101, 104, 108, 111, 113
- Légumes, 278, 292, 299, 305
- Lit et literie, 64, 368

M**Maladies**

- Métaboliques héréditaires, 15
 - Contagieuses, 451
- Mal de gorge, 435

INDEX • INFORMATIONS UTILES

Mamelons

Douloureux, 213

Gerçures et crevasses, 214, 219

Marchette, 384

Massage, 39

Mastite, 219

Médecin de famille, 333

Choix du médecin de votre enfant, 336

Médicaments contre la fièvre, 425, 428

Méningites, 452

Menus, 272, 301

Mère

Alimentation, 142

Constipation, 145

Contraception, 138

Déprime et baby blues, 132

Désir sexuel, 137

Exercice, 136

Guérison du périnée, 135

Hygiène, 136

Pertes sanguines, 134

Poids santé, 137

Repos, 133

Miel et botulisme, 274

Milium ou Milia (boutons), 416

Montée laiteuse, 187

Morsure, 400

Mort subite du nourrisson, 65

Muguet, 215, 415

N

Nez

Corps étranger dans le nez, 404

Nez bouché, 433

Saignement de nez, 401

Nitrates

Et eau, 259

Et légumes, 279

Nombril (soins du), 46

Nouveau-né

Audition, 41, 85

Bosse sérosanguine, 25

Boutons, 26

Cerveau, 34

Cordon ombilical, 23, 46

Duvet, 23

Goût, 40

Jaunisse, 26

Odorat, 40
 Organes génitaux, 25
 Peau, 23
 Perte de poids, 22
 Poids, 22
 Seins gonflés, 26
 Taches, 26
 Taille, 22
 Tête, 24
 Vue, 42
 Yeux (couleur), 24

O

Obésité, 325
 Odorat, 40
 Œil (sable dans), 404
 Œuf, 293, 299
 Ongles, 52
 Oreillons, 454
 Organismes communautaires, 162
 Otite, 436

P

Parc, 382
 Paternité, 124
 Relation père-enfant, 128
 Peau
 Exposition au soleil, 387
 Allergies, 421
 Boutons de chaleur, 417
 Du nouveau-né, 23
 Eczéma, 420
 Érythème fessier, 418
 Miliium (milia), 416
 Peau sèche, 419
 Rougeurs (intertrigo), 417
 Urticaire, 420
 Pédiatre, 334
 Pénis, 25, 52
 Père, 124
 Période du non, 92
 Pharyngite, 435
 Picote, 456
 Pita, 300, 304
 Piqûre d'insectes, 405
 Plantes toxiques, 395

INDEX • INFORMATIONS UTILES

Pleurs, 35
 Spasme du sanglot, 36
Poids
 Croissance, 337
 Du nouveau-né, 22
Perte de poids (bébé), 22
Perte de poids (mère), 137
Poissons, 293, 298, 305
 Et allaitement, 143
Pouce (sucrer son), 360
Poudre pour bébé, 52
Poussées de croissance, 341
Poussette, 375
Prématurité
 Âge corrigé, 94
 Fer, 321, 346
 Introduction des aliments, 269
 Vaccination, 346
Prendre le bébé, 46
Position anti-coliques, 32, 38
Prépuce, 25, 52
Produits dangereux, 393
Propreté (apprentissage de la), 116
Purées, 283

R

Refus
 De manger, 323
 Du sein, 210
Régurgitations, 313
Ressources communautaires, 162
Ressources d'aide en allaitement, 208, 475
Rhume, 433
Roséole, 453
Rougeole, 454
Rot, 193
Rubéole, 454

S

Sable (dans les yeux), 404
Sac à dos, 382
Sac ventral, 382
Sage femme, 334
Saignement de nez, 401
Savon, 48
Scarlatine, 454
Séborrhée, 416

Sécurité

- À bicyclette, 376
- À l'extérieur, 374
- À pied, 375
- Dans la chambre, 368
- Dans la cuisine, 372
- Dans un taxi, 381
- Dans les escaliers, 373
- En poussette ou landau, 375
- En voiture, 376
- Jouets, 384

Seins

- Abcès, 217, 219
- Engorgement, 217
- Gerçures et crevasses, 214, 219
- Infection à champignons (muguet), 215, 221
- Mastite, 219
- Soins, 194

Selles, 29, 197, 340

- Liquides, 440

Services de garde, 157

Sevrage, 239

Siège d'auto, 17, 377

Sieste, 71

Soleil, 387

Solutions d'électrolyte, 442

Sommeil

- Autour de l'âge de 4 mois, 68
- Entre 1 et 2 ans, 71
- Faire ses nuits, 69
- Mort subite du nourrisson, 65
- Position recommandée, 64
- Routine du coucher, 68

Sortie (du bébé), 154

Soutien financier, 164

Soya (boisson de), 130, 251, 317

Stores, 369

Succion (besoin de), 360

Sucette, 196, 360

Système d'ancrage universel, 19, 378

T

Tabac, 366

Taches sur la peau, 26

Talc, 52

Tempérament, 78

Température

- De la pièce, 28, 48, 368

- De l'eau, 392

- Prendre la température (fièvre), 423

INDEX • INFORMATIONS UTILES

Testicules, 25
Tétées
 Durée, 192
 Nombre, 207
Tétines, 234
Thermomètre, 423
Tire-lait, 231
Tofu, 293, 299, 307
Torticolis, 24
Toucher, 39
Toux, 435
Travail et allaitement, 238

U

Urine, 28, 197, 340
Urticaire, 420

V

Vaccination, 342
 Calendrier, 344
 Carnet, 346
 Contre-indications, 345
 Enfant prématuré, 346
 Où et quand faire vacciner ?, 343
 Réactions possibles aux vaccins, 345

Varicelle (picote), 456
Vêtements, 58
Viande et volaille, 282, 298, 305
Vitamines et minéraux
 Fer, 348
 Fluor, 349, 357
 Vitamine A, 348
 Vitamine B12, 349
 Vitamine C, 348
 Vitamine D, 347
Vomissements, 440
Vue, 42, 412
Vulve, 25, 50

Y

Yeux
 Couleur, 24
 Collés, 412
 Larmoyants, 412
 Soleil, 388
Yogourt, 297

Nous avons toujours besoin de vos plus belles photos pour illustrer ce petit guide si précieux pour les parents.



Faites parvenir vos photos en fichiers JPG, 5 x 7 po., 300 ppp, à pascale.turcotte@inspq.qc.ca

Pour nous permettre d'utiliser vos photos, vous devez nous acheminer un formulaire d'autorisation. Vous le trouverez sur notre site Web, à l'adresse www.inspq.qc.ca/MieuxVivre

TABLE DE CONVERSION

ONCES	GRAMMES	LIVRES	GRAMMES	LIVRES	GRAMMES
1 once	28 grammes	1 livre	454 grammes	17 livres	7 711 grammes
2 onces	57 grammes	2 livres	907 grammes	18 livres	8 165 grammes
3 onces	85 grammes	3 livres	1 361 grammes	19 livres	8 618 grammes
4 onces	113 grammes	4 livres	1 814 grammes	20 livres	9 072 grammes
5 onces	142 grammes	5 livres	2 268 grammes	21 livres	9 525 grammes
6 onces	170 grammes	6 livres	2 722 grammes	22 livres	9 979 grammes
7 onces	198 grammes	7 livres	3 175 grammes	23 livres	10 433 grammes
8 onces	227 grammes	8 livres	3 629 grammes	24 livres	10 886 grammes
9 onces	255 grammes	9 livres	4 082 grammes	25 livres	11 340 grammes
10 onces	283 grammes	10 livres	4 536 grammes	26 livres	11 793 grammes
11 onces	312 grammes	11 livres	4 990 grammes	27 livres	12 247 grammes
12 onces	340 grammes	12 livres	5 443 grammes	28 livres	12 701 grammes
13 onces	369 grammes	13 livres	5 897 grammes	29 livres	13 154 grammes
14 onces	397 grammes	14 livres	6 350 grammes	30 livres	13 608 grammes
15 onces	425 grammes	15 livres	6 804 grammes	31 livres	14 061 grammes
16 onces	454 grammes	16 livres	7 257 grammes	32 livres	14 515 grammes

LÉGENDE

- 1 once = 28 grammes
- 1 livre = 454 grammes
- 1 kilogramme = 1 000 grammes
- 1 kilogramme = 2,205 livres

EXEMPLE

6 livres et 10 onces = 3005 grammes
ou 3,005 kilogrammes

MESURES LIQUIDES

- 1 once = 30 ml
- 1 tasse = 240 ml
- 1 cuillerée à thé = 5 ml
- 1 cuillerée à table = 15 ml

Pour transformer les degrés Fahrenheit en degrés Celsius :

$$^{\circ}\text{C} = \frac{(^{\circ}\text{F} - 32) \times 5}{9}$$

LE LAIT MATERNEL : UN LAIT UNIQUE

INGRÉDIENT	FONCTION	PRÉSENT DANS LE LAIT MATERNEL ?	PRÉSENT DANS LES PRÉPARATIONS COMMERCIALES POUR NOURRISSON ?
Eau	Hydrate l'enfant	Oui	Oui
Protéines	Procurent de l'énergie, des matériaux de construction et régularisent les fonctions de l'organisme	Oui	Oui
Glucides	Procurent la principale source d'énergie pour toutes les cellules	Oui	Oui
Gras	Emmagasine de l'énergie pour une utilisation future	Oui	Oui
Minéraux	Aident les cellules et les os à croître	Oui	Oui
Vitamines	Aident les cellules et les os à croître	Oui	Oui
Enzymes actifs <ul style="list-style-type: none">• Amylases• Lipases• Lysosymes	Aident à digérer les aliments	Oui	Non
Hormones <ul style="list-style-type: none">• cortisol• insuline• thyroxine• prostaglandines	Régularisent le métabolisme et favorisent la maturation du système immunitaire	Oui	Non

INGRÉDIENT	FONCTION	PRÉSENT DANS LE LAIT MATERNEL ?	PRÉSENT DANS LES PRÉPARATIONS COMMERCIALES POUR NOURRISSON ?
Facteurs de croissance <ul style="list-style-type: none"> • Facteurs de croissance humains • EGF et autres 	Favorisent la croissance et le développement des intestins	Oui	Non
Facteurs anti-bactériens <ul style="list-style-type: none"> • SIgA, IgM, IgD • Bifidobactérium • Lactoférine • Oligosaccharides • Lysosymes • Caséine • Cellules vivantes du lait humain (macrophages, lymphocytes T et B) 	Protègent contre les infections (<i>E. Coli</i> , <i>S. pneumonia</i> , <i>V. cholera</i> , ...)	Oui	Non
Facteurs anti-viraux <ul style="list-style-type: none"> • SIgA, IgM, IgG • Cellules vivantes du lait humain (macrophages, lymphocytes T et B) 	Protègent contre les virus	Oui	Non
Facteurs anti-parasitaires <ul style="list-style-type: none"> • IgA 	Protègent contre les parasites	Oui	Non

Remerciements

Depuis plus de 25 ans maintenant, un très grand nombre de professionnels ont apporté leur soutien et leur expertise pour la ré-édition de ce guide. Nous tenons à remercier tout particulièrement les collaborateurs impliqués dans cette dernière mise à jour pour l'édition 2007. Si dans le défi que représente le recensement de ces précieux collaborateurs, vous êtes oubliés, nous vous remercions doublement.

Établissements et organismes

ACEF de l'Est de Montréal, Association pour la santé publique du Québec, Centre antipoison, Centre de médecine génétique du Québec, Comité québécois en allaitement et ses membres, CSSS du Lac-des-deux-Montagnes, Direction de santé publique de Québec, de Lanaudière, de la Montérégie et de Montréal, Dispensaire diététique de Montréal, Hôpital Sainte-Justine, Les Publications du Québec, Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale: Équipe de rédaction des protocoles infirmiers Info-Santé, Société de l'assurance automobile du Québec, Réseau des centres de ressources périnatales du Québec.

Individus

Marie-Josée Allie, Nicole April, Suzanne Atkinson, Claude Bégin, Martine Bienvenue, Sarah Blunden, Georges Bolduc, Luce Bordeleau, Isabelle Brabant, Selma Buckett, Antoine Chapdeleine, Lise Comtois, Louise Condrain, Nicole Desjardins, Marie-France Desrosiers, Suzanne Dionne, Louise Dumas, Nathalie Faucher, Suzanne Forgues, David Fortier, Julie Fortier, Denis Gauvin, Isabelle Gignac, Sophie Gravel, Louise Guyon, Jennifer Houston, Gloria Jeliu, Monique Landry, Michel Lavoie,

France Lebrun, Stéphanie Ledoux, Marie-Hélène Legault, Luc Legris, Céline Lemay, Linda Lemire, Nathalie Lévesque, Pierre Lévesque, Micheline Maltais, Sylviane Manseau Jocelyne Martel, Louise Mathers, Yves Michaud, France Paradis, Chantale Pelletier, Marie-Claude Quintal, Sylvie Renaud, France Richard, Daniel Roy, Guy Sanfaçon, Monique Séguin, Monik St-Pierre, Lucie St-Onge, Roch Tremblay, Julie Trudel ainsi que plusieurs bénévoles œuvrant dans des groupes d'entraide en allaitement.

Nous remercions les auteures et collaborateurs du guide *Pour soutenir le développement de l'attachement sécurisant de la grossesse à un an* du programme *Les services intégrés en périnatalité pour la petite enfance à l'intention des familles vivant en contexte de vulnérabilité*. MSSS 2005.

Photographes

Nous remercions sincèrement les photographes parents, professionnels et amateurs qui nous ont permis d'illustrer cette édition 2007. C'est une contribution d'une grande richesse.

Nous remercions aussi toutes les personnes qui nous interpellent par leurs commentaires et leurs questions judicieuses. C'est un lien précieux et un soutien inestimable pour la mise à jour annuelle de l'ensemble du contenu de cet ouvrage.

Mille mercis également aux parents utilisateurs du guide qui nous retournent le questionnaire d'appréciation inséré à la fin de l'ouvrage.

Votre appréciation du guide

Soucieux de poursuivre la tradition de rigueur scientifique et de facilité d'utilisation, nous faisons appel à vous, utilisateurs du guide *Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans*, afin que vous nous fassiez part de vos commentaires et de vos attentes pour l'édition 2008. Nous vous invitons à compléter cette fiche d'appréciation et à nous la faire parvenir. Voici nos coordonnées :

Institut national de santé publique du Québec

Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans

190, boul. Crémazie Est
Montréal (Québec) H2P 1E2

pascale.turcotte@inspq.qc.ca

Si vous avez le goût d'en écrire plus long, insérez ce coupon dans une enveloppe avec votre lettre.

1. Ce livre vous a-t-il été utile? Pourquoi?

2. Dans la vie de votre bébé, qui utilise le guide et à **quelle fréquence**?

Papa: _____

Maman: _____

Grands-parents ou famille élargie: _____

Gardiens, amis: _____

Autres, précisez: _____

3. Y a-t-il des sujets, des thèmes importants que vous souhaiteriez voir ajouter? Lesquels?

4. Quels sont les sujets qui vous semblent les plus importants à aborder dans le développement d'une nouvelle section portant sur la période prénatale?

5. Auriez-vous des suggestions d'outils tels des livres, des cassettes vidéo, des adresses utiles ou autres? Si oui, précisez:

6. Répondez-vous à titre de: (cochez)

parents

intervenant du réseau de la santé et des services sociaux ou des services de garde

autre