



# Conseils

pour la santé des  
nourrissons



# Conseils pour la santé des nourrissons

## TABLE DES MATIÈRES

Introduction	2
Les soins du nouveau-né à l'hôpital	3
La jaunisse	4
La vaccination	4
La fièvre et la prévention des infections	5
L'alimentation	5
Le sommeil sécuritaire	6
Les pleurs du nourrisson	7
Conclusion	8

### REMERCIEMENTS

#### CONCEPTION ET COORDINATION DE LA PRODUCTION

Dr Jean François Turcotte, *pédiatre*

Véronique Toussaint, *conseillère en soins spécialisés périnatalité*

#### RÉVISION (2025)

Dre Isabelle Bouchard, *pédiatre*

Dre Marie-Odile Gilbert, *omnipraticienne*

#### COLLABORATION

Diane Tousignant, *conseillère en soins, consultante en lactation*

Martin Parent, *infirmier clinicien*

service de pédiatrie du CHU de Québec - Université Laval

#### GRAPHISME

Éric Morin, service d'illustration médicale,

Direction de l'enseignement et des affaires universitaires

Reproduction en tout ou en partie et distribution non commerciale permises, en mentionnant la source :  
CHU de Québec-Université Laval.

Aucune modification autorisée. © CHU de Québec - Université Laval, 2021

#### Dépôt légal :

Bibliothèque et Archives nationale du Québec 2025

Bibliothèque et Archives du Canada 2025

ISBN 978-2-925409-08-3 (PDF 2<sup>e</sup> édition 2025)

ISBN 978-2-9819573-0-6 (PDF 1<sup>re</sup> édition 2021)

ISBN 978-2-9819573-1-3 (version imprimée 2021)

### **Félicitations votre nouveau-né est arrivé !**

Au cours des prochaines 24-48 heures  
(accouchement par voie vaginale)  
ou 48-72 heures (accouchement par césarienne),  
votre nourrisson vivra en milieu hospitalier sa phase de transition  
entre la vie de fœtus et celle de nouveau-né.

Cette période permettra aux professionnels de la santé  
de vous offrir les conseils nécessaires  
et d'assurer une transition harmonieuse et sécuritaire  
pour votre retour à la maison.



### ► LES SOINS DU NOUVEAU-NÉ À L'HÔPITAL

Lors de votre séjour à l'hôpital, différents soins seront prodigués à votre nouveau-né. Voici quelques explications sur certains d'entre eux.

#### **VITAMINE K**

La vitamine K joue un rôle important dans la coagulation (capacité à faire des caillots). Certains bébés peuvent avoir un manque de vitamine K important qui entraînera de graves saignements, incluant des saignements au cerveau. Cette maladie s'appelle la maladie hémorragique du nouveau-né. Il n'est pas possible de prédire avec certitude quel enfant développera cette maladie, c'est pourquoi une injection intramusculaire de vitamine K est recommandée pour la santé de votre enfant.

#### **DÉPISTAGE DES MALADIES MÉTABOLIQUES HÉRÉDITAIRES**

*(Mieux vivre avec notre enfant / Santé / bébé en santé / dépistage néonatal)*

Certaines maladies génétiques peuvent être détectées grâce au dépistage sanguin fait sur le talon des nouveau-nés entre 24h et 48h de vie. Ces maladies (fibrose kystique pancréatique, tyrosinémie, phénylcétonurie, hypothyroïdie congénitale, MCADD et maladies sévères de l'hémoglobine) peuvent causer des séquelles graves, comme un mauvais fonctionnement du foie ou un retard intellectuel profond. Il est donc important de dépister ces maladies dès les premiers jours de vie. Un 2<sup>e</sup> dépistage dans l'urine, pour détecter d'autres maladies, sera aussi fait à 21 jours de vie. Vous devrez envoyer celui-ci dans l'enveloppe qui vous sera remise au moment du congé de l'hôpital. Pour ces deux examens, l'absence de nouvelles est une bonne nouvelle. Vous serez contactés seulement si les prélèvements devaient être repris ou si des anomalies étaient découvertes.

#### **GLYCÉMIES CHEZ LE NOUVEAU-NÉ À RISQUE**

L'hypoglycémie (une baisse du taux de sucre dans le sang) peut être grave si elle n'est pas détectée chez les nouveau-nés. Certains bébés sont plus à risque d'hypoglycémie : les prématurés, les bébés de petit ou de gros poids ou les bébés dont la mère avait un diabète durant la grossesse. Ces nouveau-nés auront des mesures répétées de glycémies dans les premières heures de vie afin de dépister l'hypoglycémie, qui peut passer inaperçue et prévenir les séquelles qui pourraient y être associées.

### ► LA JAUNISSE

*(Mieux vivre avec notre enfant / Santé / Problème de santé courants)*

La jaunisse, causée par la présence d'une grande quantité de bilirubine dans le sang, est fréquente chez le nouveau-né. Elle est souvent sans gravité, mais peut devenir dangereuse lorsque les taux de bilirubine deviennent trop élevés. Dans cette situation, le bébé devient irritable ou endormi. Des conséquences graves peuvent être associées à de grandes quantités de bilirubine dans le sang de votre bébé, d'où l'importance de faire les tests de dépistage. Lors de votre séjour à l'hôpital, un test de dépistage (avec une lumière sur le front) sera fait chez votre nouveau-né dès l'apparition de jaunisse ou juste avant son congé. Si ce test donne une valeur élevée, une prise de sang sera nécessaire pour mesurer l'importance de la jaunisse. Le pic de la jaunisse arrive habituellement entre le 3<sup>e</sup> et le 5<sup>e</sup> jour de vie. L'infirmière de votre CLSC fera le suivi nécessaire avec vous. Une bonne hydratation du bébé (des boires fréquents) demeure le meilleur moyen de prévenir la jaunisse. Si votre nouveau-né présente un teint jaunâtre ainsi qu'une détérioration de son état général (par exemple il est de plus en plus difficile à réveiller pour les boires ou il est irritable), veuillez consulter votre infirmière du CLSC ou vous présenter à l'hôpital.

**À 3 semaines de vie, tout bébé qui présente encore une jaunisse doit avoir une prise de sang pour évaluer son taux de bilirubine.** Consultez sans faute un médecin si votre enfant présente toujours une coloration jaune à 3 semaines de vie.

### ► LA VACCINATION

*(Mieux vivre avec notre enfant / Santé / Bébé en santé)*

La vaccination débute chez l'enfant à 2 mois de vie et s'échelonne principalement sur les 18 premiers mois de vie. Les vaccins protègent contre plusieurs maladies graves, incluant la méningite. Les risques liés aux vaccins sont très faibles et il est important de souligner que **la vaccination n'est pas du tout associée à l'autisme** (il s'agit d'une fausse croyance).



### ► LA FIÈVRE ET LA PRÉVENTION DES INFECTIONS

*(Mieux vivre avec notre enfant/ Santé / Problème de santé courants)*

**La fièvre n'est pas normale dans le 1<sup>er</sup> mois de vie.** Si votre enfant vous paraît chaud au toucher, endormi ou présente un état que vous jugez différent, une prise de température rectale est suggérée. Toute situation de fièvre (**température rectale  $\geq 38^{\circ}\text{C}$** ) nécessite une consultation à l'urgence pour une évaluation médicale, et ce, jusqu'à trois mois de vie.

La prévention des infections est d'une grande importance pour le jeune enfant dont le système immunitaire n'est pas encore mature. Les contacts avec des gens présentant des infections contagieuses (par exemple un rhume ou une gastro-entérite) sont, dans la mesure du possible, à éviter. En particulier, **le virus de l'herpès (feux sauvages)** est hautement risqué pour le nourrisson en raison du potentiel d'infection grave (dont la méningite) ; on doit donc éviter les contacts directs entre les personnes qui présentent des feux sauvages et les nouveau-nés.

### ► L'ALIMENTATION

*(Mieux vivre avec notre enfant/ Alimentation /Nourrir bébé au sein et Nourrir bébé au biberon)*



**Le lait maternel** représente l'aliment de choix pour tous les bébés. Un nouveau-né allaité boit en moyenne entre 8 et 12 fois par 24 heures sans horaire fixe. Le plus important lors de l'allaitement est de reconnaître une tétée nutritive (le bébé avale) et les signes que le bébé reçoit suffisamment de lait soit : il mouille 6 à 8 couches par jour, fait 2 à 3 selles par jour, s'éveille seul pour boire, est calme entre les tétées, est actif et réactif lorsqu'il est réveillé et il prend du poids.

L'infirmière du CLSC vous contactera et fera le suivi pour le poids. De nombreuses ressources existent pour vous soutenir et vous offrir des conseils si vous avez des difficultés avec votre allaitement. N'hésitez pas à demander de l'aide auprès de votre médecin ou de l'infirmière du CLSC.

Les préparations commerciales pour nourrissons représentent une alternative sécuritaire pour répondre aux besoins nutritionnels des jeunes enfants lorsque l'allaitement n'est pas possible ou souhaité. Au besoin, un pharmacien pourra vous guider dans le choix d'une préparation adaptée à votre enfant. Plusieurs ressources, dont le *Mieux-Vivre*, pourront vous guider sur les quantités de lait et la fréquence des boires des nourrissons nourris aux préparations commerciales. Au moment du retour à la maison, votre nouveau-né devrait boire au moins six fois par période de 24 heures; les quantités et la fréquence des boires sont variables d'un bébé à l'autre, mais les quantités augmenteront progressivement.

L'ajout de vitamine D au régime des nourrissons à raison de **1 goutte (400 unités) de vitamine D par jour est recommandé :**

- pendant toute la durée de l'allaitement
- ou jusqu'à ce que le bébé boive 1 litre de préparation commerciale par jour

### ► **LE SOMMEIL SÉCURITAIRE**

*(Mieux vivre avec notre enfant/ Bébé/ le sommeil)*

La Société canadienne de pédiatrie recommande que l'enfant dorme dans la chambre de ses parents jusqu'à l'âge de 6 mois. Les parents et enfant doivent avoir leur propre lit afin de prévenir la mort subite du nourrisson. **Deux grands facteurs de risque sont à éviter pour la mort subite : le dodo sur le ventre et le tabagisme dans la maison.**



En bref, le dodo sécuritaire se fait toujours sur le dos ! Pensez par contre à prévenir l'apparition de la plagiocéphalie (tête plate) en vous assurant de varier la position du nouveau-né et en évitant que celui-ci se retrouve toujours couché sur le même côté.

Finalement, le banc d'auto est destiné au transport sécuritaire des enfants (en fonction de leur poids et de leur grandeur), mais ne devrait pas remplacer un lit pour les siestes prolongées.

### ► LES PLEURS DU NOURRISSON

*(Mieux vivre avec notre enfant/ Bébé/ Les façons de communiquer)*

Il est fréquent pour un nourrisson de pleurer. Il s'agit là d'un mode de communication pour exprimer ses besoins. Dans un premier temps, vérifier si les besoins de base sont comblés : a-t-il faim, froid, besoin d'un changement de couche ou est-il fatigué ?

Les pleurs persistants du nourrisson (que plusieurs appellent *coliques*) sont des pleurs de transition entre la 3<sup>e</sup> semaine et le 3<sup>e</sup> mois de vie. Ils surviennent souvent en soirée et durent plus de 3 heures par jour. Aucun traitement n'est reconnu efficace sauf le bercer et le réconforter. Ces pleurs ne sont pas causés par un problème ou une maladie, mais par son développement normal. Répondez aux besoins de votre bébé et tentez de le réconforter. **En tout temps, il faut rester calme devant un bébé qui pleure de façon prolongée et pouvoir demander de l'aide à vos proches au besoin. Lors de votre séjour à l'hôpital, une infirmière fera l'enseignement avec vous sur la prévention du syndrome du bébé secoué et vous pourrez discuter avec elle des moyens à prendre si vous vous sentez en colère.**

Il est important de trouver la cause à des pleurs intenses qui s'installent subitement chez un enfant, surtout s'ils s'accompagnent de symptômes tels que des vomissements, du sang dans les selles ou de la fièvre. Dans ces cas, consultez un médecin.



## CONCLUSION

Cette brochure a pour objectif d'offrir quelques conseils importants pour l'arrivée de votre bébé dans votre vie. Nous vous invitons également à consulter d'autres ressources, telles que le *Mieux-Vivre avec notre enfant* ([www.inspq.qc.ca/mieux-vivre](http://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre)), les sites internet [www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca), ou [naitreetgrandir.com](http://naitreetgrandir.com) pour obtenir davantage d'information relative à la santé et au bien-être de votre poupon.

Suite à votre congé de l'hôpital, une infirmière du CLSC vous contactera. Celle-ci assurera le suivi de votre nouveau-né (poids, jaunisse, boires...) et vous guidera, selon vos besoins, vers les ressources en allaitement ou en vaccination de votre milieu. Un suivi médical vers 2 semaines de vie est aussi recommandé. Nous vous invitons à communiquer avec votre médecin de famille pour évaluer les possibilités de suivi de l'enfant.

Les premiers mois de vie constituent un moment privilégié pour développer la relation d'attachement avec votre enfant. En répondant à ses besoins, cette relation permettra à votre enfant de développer un sentiment de sécurité.

Les premiers mois représentent également une étape importante pour la stimulation du développement moteur et du langage de votre bébé.

Nous vous souhaitons beaucoup de bons moments de jeux et de bonheur avec votre enfant!



# Conseils pour la santé des nourrissons

Il importe de noter que ce document émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa publication. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec l'équipe de professionnels de la santé qui vous supportera. Si, d'une façon ou d'une autre, vous faisiez une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec-Université Laval ne pourra être tenu responsable de dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.

