

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC

Mieux vivre avec notre

enfant

2007

de la naissance à deux ans



GUIDE PRATIQUE
POUR LES MÈRES
ET LES PÈRES



Québec 

Le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans*, édition 2007 et sa version anglaise *From Tiny Tot to Toddler* sont distribués gratuitement à tous les parents québécois.

Un exemplaire du guide est remis gratuitement à tous les parents, lors de la naissance de leur enfant, par les centres hospitaliers et les maisons de naissance. Exceptionnellement, les parents québécois qui habitent près des frontières et qui choisissent un établissement de santé à l'extérieur du Québec pour la naissance de leur enfant peuvent se présenter à leur Centre de santé et de services sociaux (CLSC) pour obtenir un guide gratuitement. Les parents qui adoptent un enfant à l'étranger peuvent en obtenir une copie en s'adressant à leur agence d'adoption dès que l'évaluation psychosociale est complétée. Les familles d'accueil et les parents qui adoptent un enfant au Québec peuvent recevoir le guide en contactant le Centre jeunesse de leur région dès que l'évaluation est complétée. Depuis l'automne 2004, les versions française et anglaise du guide sont aussi disponibles gratuitement sur le site Web de l'Institut national de santé publique du Québec à l'adresse www.inspq.qc.ca/MieuxVivre



Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans et *From Tiny Tot to Toddler* sont en vente en librairie à 14,95 \$.

Il est possible de les commander par téléphone ou sur le site Web des Publications du Québec.

Téléphone: (418) 643-5150 ou 1 800 463-2100

Site Web: www.publicationsduquebec.gouv.qc.ca

NICOLE DORÉ ET DANIELLE LE HÉNAFF
AUTEURES D'ORIGINE

Mieux vivre avec notre

enfant

2007

de la naissance à deux ans

GUIDE PRATIQUE POUR LES MÈRES ET LES PÈRES

PASCAL TURCOTTE
Responsable du développement et de la diffusion

IGOR BALUCZYNSKI
Soutien technique

MYLÈNE TURCOTTE, MARIE-PAULE DUQUETTE et EMMY MATEN
Nutritionnistes

**JEAN-CLAUDE MERCIER, JEAN-JACQUES TURCOTTE
et DOMINIQUE COUSINEAU**
Pédiatres

LINDA LEMIRE
Infirmière

CÉLINE LEMAY
Sage-femme

JOHANNE LAVERDURE
Coordonnatrice scientifique

RÉAL MORIN
Directeur scientifique
Direction du développement
des individus et des communautés

*Institut national
de santé publique*

Québec



La reproduction d'extraits du livre à des fins éducatives est autorisée à la condition d'en indiquer clairement la source. Toute reproduction, même partielle, pour d'autres fins, telles que la publicité ou la promotion, est strictement interdite. Aucune reproduction des dessins ou des photographies n'est permise sans autorisation.

1^{re} édition 1977. Éditions entièrement revues et augmentées : 1980, 1987, 1995, 2003.

Comment citer ce livre :

Doré, Nicole ; Le Hénaff, Danielle .
« *Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans : Guide pratique pour les mères et les pères* ». Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2007. 496 pages.

Les marques de commerce de produits mentionnées dans cet ouvrage ne sont données qu'à titre d'exemple.

Document déposé à santécom
(<http://www.santecom.qc.ca>)
Cote : INSPQ-2006-091

Dépôt légal – 4^e trimestre 2006
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISBN-13 : 978-2-551-22971-0 (version imprimée)
ISBN-10 : 2-551-22971-5 (version imprimée)
ISBN-13 : 978-2-550-48336-6 (pdf)
ISBN-10 : 2-550-48336-7 (pdf)

© Gouvernement du Québec (2006)

Édition 2007

Auteurs d'origine

Nicole Doré, Danielle Le Hénaff

Équipe éditoriale

Dominique Cousineau, Marie-Paule Duquette, Johanne Laverdure, Céline Lemay, Linda Lemire, Emmy Maten, Jean-Claude Mercier, Jean-Jacques Turcotte, Mylène Turcotte, Pascale Turcotte

Auteurs

Christiane Auray-Blais, Lucie Baribeau, Louise Beaudry, Céline Belhumeur, France Bilodeau, Julie Boissonneault, Marie-Andrée Bossé, Nicole Boulianne, Lise Brassard, Marie-Ève Caty, Brigitte Chaput, Isabelle Charbonneau, Janine Choquette, Aurore Côté, Dominique Cousineau, Rosanne Couture, Marie-Paule Duquette, Jacques Durocher, Cécile Fortin, Chantal Galarneau, Suzanne Goyette, Julie Guimond, Luce Hamel, Natacha Joubert, Ginette Lamarre, Richard Larocque, André Lavallière, Michel Lavoie, Brigitte Lépine, Suzanne Lépine, Anne Letarte, Patrick Levallois, Chantal Lévesque, Marie-Joëlle Levesque, Michel Levy, Emmy Maten, Karen Medeiros, Jean-Claude Mercier, Langis Michaud, Christina Morin, Lina Perron, Denise Phaneuf, Julie Poissant, Marie-Claude Quintal, Marie-Josée Santerre, Diane Sergerie, Isabel Thibault, Lucie Thibodeau, Josée Trahan, Jean-Jacques Turcotte, Mylène Turcotte, Pascale Turcotte, Ginette Veilleux

Support technique

Igor Baluczynski

Révision linguistique

Nadine Elsliger

Lecture d'épreuves

Marie-Josée Allie

Conception graphique et infographie

Lucie Chagnon

Illustrations enfantines

Virnie Armstrong Schaefer « Ginny »

Photos de la page couverture

Erik Arrhén, Martine Beaucaire,
Hugues Le Bars, Marika Vachon

Impression

Transcontinental Impression

Vous trouverez une liste des
collaborateurs à la page 494.

Afin de soutenir les parents québécois et favoriser le consensus dans les pratiques, le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans*, édition 2007 et sa version anglaise *From Tiny Tot to Toddler* sont distribués gratuitement aux :

- intervenants en périnatalité qui travaillent dans les Centres de santé et de services sociaux;
- omnipraticiens qui offrent un suivi de santé aux femmes enceintes et/ou aux nourrissons;
- intervenants qui œuvrent auprès des jeunes familles dans les organismes communautaires;
- marraines ou monitrices qui soutiennent les nouvelles mamans par l'intermédiaire des ressources d'aide en allaitement.

L'Institut national de santé publique du Québec est fier de vous présenter cette nouvelle édition, revue et améliorée, du guide *Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans*.

Cette année encore, notre équipe éditoriale accueille de précieux collaborateurs. Plusieurs nouveaux professionnels de la santé nous offrent leur expertise afin d'enrichir le contenu du guide. Les sections portant sur le développement de l'enfant et sur l'alimentation ont été entièrement révisées. Un nouveau chapitre intitulé *Le lait de maman et les autres laits* vous est offert.

Cet outil de promotion de la santé et du bien-être du nourrisson est remis gratuitement à tous les parents québécois lors de la naissance ou de l'adoption de leur enfant.

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*, afin que vous nous fassiez part de vos commentaires et de vos attentes pour la future édition. À cette fin, vous trouverez à la page 495 un court questionnaire à compléter et à retourner à l'adresse indiquée. Merci de votre collaboration et bonne lecture.

Richard Massé, M.D.
Président-directeur général
Institut national de santé publique du Québec

Préface

Voici, chers parents, votre petit guide pratique. Nous vous l'offrons comme un cadeau de naissance.

Bébé est arrivé...

Vous allez apprendre à le connaître et à vivre avec lui. Votre enfant est unique, mais il porte en lui tout l'héritage des milliers de générations de femmes et d'hommes qui vous ont précédés. Son potentiel extraordinaire est celui de l'espèce humaine. Et pour le réaliser pleinement, il a besoin de vous.

La tâche vous paraît énorme ? Ne vous inquiétez pas. Votre enfant, si petit soit-il, a des ressources surprenantes. De votre côté, vous avez toutes les habiletés requises pour devenir parent. En peu de temps, vous aurez tissé des liens très forts avec votre petit. Faites-vous confiance, informez-vous sereinement et apprenez à connaître votre bébé pour vous y ajuster.

Nous avons rassemblé dans ce guide les réponses aux questions que les parents québécois nous posent depuis plus de 25 ans. Il vous informera sur les façons de faire les plus actuelles. Nous espérons qu'il vous éclairera sur les décisions que vous devrez prendre au cours des deux premières années de vie de votre petit et qu'il vous aidera à devenir un parent unique, différent des autres mais parfaitement adapté à votre réalité familiale et culturelle.

Ce guide se divise en quatre sections. La première vous donne plusieurs informations utiles sur le bébé et son développement. La seconde porte sur les besoins de chacun des membres de la famille afin que celle-ci grandisse en harmonie. La troisième traite d'allaitement et d'alimentation. Enfin, la dernière vous informe sur la santé des enfants, de la prévention à la maladie en passant par les premiers soins. À la fin de l'ouvrage, vous trouverez une liste de ressources pour vous aider dans votre rôle de parent.

Les professionnels de la santé seront toujours là pour vous renseigner sur les soins à donner à votre petit et les étapes de son développement. N'hésitez pas à les consulter. Toutefois, rappelez-vous : c'est à vous de prendre les décisions qui concernent votre enfant.

On devient parent comme on apprend à marcher. On peut trébucher, tomber... et se relever. Laissez-vous la chance d'apprendre et de vous améliorer. Et surtout, prenez le temps de découvrir les plaisirs d'être parent !

Pascale Turcotte,
Institut national de santé publique du Québec

Gloria Jeliu, pédiatre,
Hôpital Sainte-Justine, Montréal

Mieux vivre avec notre

enfant

de la naissance à deux ans

Édition 2007

Préface 5

LE BÉBÉ

Les premiers jours

Séjour à l'hôpital 14

Formalités 15

Dépistage de maladies
métaboliques héréditaires 15

Siège d'auto : obligatoire 17

Les caractéristiques du nouveau-né

Position fœtale 22

L'indice d'Apgar 22

Taille et poids 22

Peau 23

Cordon ombilical 23

Couleur des yeux 24

Tête 24

Bosse séroangine 25

Organes génitaux 25

Seins gonflés 26

Taches 26

Boutons 26

Jaunisse 26

Éternuements 28

Hoquet 28

Besoin de chaleur 28

Urine 28

Selles 29

Les façons de communiquer

Bébé vous parle 34

Pleurs 35

Pleurs excessifs (coliques) 37

Toucher 39

Goût et odorat 40

Audition 41

Vue 42

Les soins du bébé

Comment prendre un bébé 46

Soigner le nombril 46

Donner le bain 47

Couper les ongles 52

Choix des couches 53

Entretien des couches 56

Choix des vêtements 58

Entretien des vêtements 60

Premières chaussures 60

Le sommeil

Le sommeil en sécurité 64

Mort subite du nourrisson (MSN) 65

Le sommeil dans les premières
semaines de vie 67

Le sommeil autour de l'âge
de 4 mois 68

Le sommeil entre 1 et 2 ans 71

Prévention de la tête plate 72

Le développement de l'enfant

Importance de l'attachement 76

Tempérament 78

Interagir pour stimuler 80

Sa première école, le jeu 81

Choix des jouets 82

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Questions fréquentes sur le langage | 83 |
| Besoin d'encadrement et de discipline | 86 |
| Étapes du développement | 94 |
| Apprentissage de la propreté | 116 |
| Éveil à la lecture et à l'écriture | 119 |

LA FAMILLE

Être papa

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Un nouveau rôle | 124 |
| Conseils de papas | 126 |
| Nourrir bébé à deux | 127 |
| Importance de la relation père-enfant | 128 |
| Des papas partout | 128 |

Être maman

| | |
|------------------------------|-----|
| Déprime et <i>baby blues</i> | 132 |
| Du repos svp | 133 |
| Rétablissement physique | 134 |
| Hygiène | 136 |
| Exercice | 136 |
| Poids santé | 137 |

| | |
|-----------------------------|-----|
| Désir sexuel | 137 |
| Contraception | 138 |
| Allaitement et alimentation | 142 |
| Constipation | 145 |

Grandir en famille

| | |
|---|-----|
| Pas besoin d'être parfait pour être un bon parent | 148 |
| Prendre soin de soi et de son couple | 149 |
| Nouvelles réalités familiales | 150 |
| Réaction de l'aîné | 151 |
| Avoir des jumeaux | 152 |
| Partager les tâches | 153 |
| Bébé sort | 154 |
| Activités familiales | 155 |
| Faire garder bébé | 156 |
| Choisir un service de garde | 157 |
| Vaincre l'isolement | 160 |
| Groupes de soutien | 161 |
| Organismes communautaires | 162 |
| Services offerts en CSSS (CLSC) | 163 |
| Aide financière pour la famille | 164 |
| À l'aide | 166 |

L'ALIMENTATION

Le lait de maman et les autres laits

| | |
|---|-----|
| Allaiter, un art qui s'apprend | 172 |
| L'allaitement : le mode d'alimentation par excellence | 172 |
| La fabrication du lait | 179 |
| L'allaitement, les premières heures | 182 |
| L'allaitement, les premiers jours | 184 |
| L'allaitement, les premières semaines | 189 |
| L'allaitement, les premiers mois | 189 |
| L'allaitement d'un bambin | 190 |
| Pensez à vous | 191 |
| Aspects pratiques | 192 |
| 12 éléments pour faciliter l'allaitement | 199 |
| Une tétée : étape par étape | 200 |
| Qui et quand consulter ? | 208 |
| Difficultés d'allaitement et solutions | 209 |
| Situations particulières | 222 |
| Expression du lait maternel | 227 |
| Manipulation du lait | 232 |

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Allaitement et séparation mère-enfant | 237 |
| Le sevrage | 239 |
| Autres laits | 243 |

L'eau

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Quand offrir de l'eau ? | 256 |
| Quelle eau choisir ? | 257 |
| Faire bouillir | 257 |
| De l'aqueduc | 258 |
| D'un puits privé | 259 |
| Embouteillées ou en vrac | 261 |
| Appareils maison pour traiter l'eau | 262 |
| En cas de problèmes | 263 |

Les aliments complémentaires

| | |
|---|-----|
| À quel âge ? Vers 6 mois | 267 |
| Introduction des aliments complémentaires | 269 |
| Miel et botulisme | 274 |
| Risques d'étouffement | 274 |
| Céréales : vers 6 mois (étape 1) | 275 |

| | |
|---|-----|
| Légumes et fruits : vers 6 mois (étape 2) | 278 |
| Viande et volaille : vers 6 mois (étape 3) | 282 |
| Purées maison | 283 |
| Purées commerciales | 287 |
| Pour tiédir les purées | 289 |
| Saveurs et textures : entre 7 et 9 mois | 290 |
| Vers l'autonomie : de 9 à 12 mois | 295 |
| Menu familial : de 1 à 2 ans | 301 |
| Votre guide alimentaire santé pour toute la famille | 308 |

Les problèmes liés à l'alimentation

| | |
|------------------------|-----|
| Coliques | 312 |
| Régurgitations | 313 |
| Constipation | 314 |
| Allergies alimentaires | 315 |
| Intolérance au lactose | 320 |
| Anémie | 320 |
| Faible appétit | 323 |
| Bébé trop petit | 325 |
| Bébé trop joufflu | 325 |

LA SANTÉ

Le suivi de santé de bébé

| | |
|--|-----|
| Suivi de santé : votre responsabilité | 332 |
| Qui peut aider bébé ? | 332 |
| Choix du médecin de votre enfant | 336 |
| Croissance du bébé | 337 |
| Vaccination : une protection contre la maladie | 342 |
| Vitamines et minéraux | 346 |

Les soins de la bouche et des dents

| | |
|---|-----|
| Poussée des dents | 352 |
| Prévention de la carie de la petite enfance | 354 |
| Besoin de succion | 360 |

La prévention

| | |
|----------------------------------|-----|
| Gare à la fumée de tabac | 366 |
| Pour la sécurité de votre enfant | 367 |
| Lors des déplacements | 375 |
| Siège d'auto | 377 |
| Accessoires pour bébés | 381 |

| | |
|--|-----|
| Sécurité des jouets | 384 |
| En général, faites attention... | 387 |
| Produits dangereux : médicaments, produits d'entretien ménager et autres | 393 |
| Plantes | 395 |

Les premiers soins

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Coupure | 400 |
| Morsure | 400 |
| Saignement de nez | 401 |
| Chute et coup | 401 |
| Blessures à la bouche et aux dents | 402 |
| Brûlure | 403 |
| Corps étranger dans le nez | 404 |
| Sable dans l'œil | 404 |
| Piqûres d'insectes | 405 |
| Étouffement | 405 |
| Intoxication (empoisonnement) | 407 |

Les soins de santé

| | |
|-----------------------|-----|
| La santé oculaire | 412 |
| Muguet dans la bouche | 415 |

| | |
|--|-----|
| Croûtes au cuir chevelu (chapeau, séborrhée) | 416 |
| Soins de la peau | 416 |
| Milium ou milia | 416 |
| Boutons de chaleur | 417 |
| Rougeurs dans les plis (intertrigo) | 417 |
| Érythème fessier ou dermite du siège | 418 |
| Peau sèche | 419 |
| Urticaire | 420 |
| Eczéma ou dermite atopique | 420 |
| Allergies | 421 |
| Fièvre | 422 |
| Infections des voies respiratoires supérieures (IVRS) | 431 |
| Rhume et grippe | 433 |
| Nez bouché | 433 |
| Toux | 435 |
| Mal de gorge (pharyngite, amygdalite) | 435 |
| Otite moyenne aiguë | 436 |
| Autres formes d'otite | 437 |
| Bronchiolite | 438 |
| Dérangement intestinal | 440 |

| | |
|----------------------------------|-----|
| Gastro-entérite | 440 |
| Prévention : le lavage des mains | 446 |

Les maladies contagieuses

| | |
|----------------------------|-----|
| Coqueluche | 451 |
| Méningites | 452 |
| Roséole | 453 |
| Rougeole-Rubéole-Oreillons | 454 |
| Scarlatine | 454 |
| Varicelle (picote) | 456 |

INFORMATIONS UTILES

Ressources pour les parents

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Adresses utiles | 462 |
| Sites Web | 466 |
| Lectures suggérées | 468 |
| Vidéocassettes | 473 |
| Publications diverses | 473 |
| Ressources d'aide en allaitement | 474 |

Index