

La santé



Je suis là pour ta santé.

Le suivi de santé de bébé

Suivi de santé : votre responsabilité

Pour grandir en force et en santé, votre bébé a d'abord besoin de ses parents. En général, vous saurez ce qu'il faut faire pour guérir ses inévitables petits bobos.

Cependant, à certaines occasions, vous devrez demander l'aide de professionnels de la santé. Ils seront là pour soigner votre enfant, vous guider et vous soutenir. Dans cet ouvrage, nous vous signalons les différentes situations où il serait préférable de consulter.

Qui peut aider bébé ?

Info-Santé

Dans toutes les régions du Québec, vous avez accès au service Info-Santé. Pour obtenir le numéro de téléphone de votre service Info-Santé, (voir Adresses utiles, page 462). Ce service gratuit d'aide téléphonique est très utile. Vous pouvez consulter en toute confiance une infirmière, 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

Vous déciderez ensuite s'il faut voir une infirmière ou un médecin du CSSS (CLSC), ou encore vous rendre à une clinique médicale, avec ou sans rendez-vous, ou à l'urgence, selon la situation.

Attention

L'urgence... en cas d'urgence

Vous devriez choisir l'urgence de l'hôpital seulement si aucune clinique médicale n'est ouverte ou que l'état de votre enfant est grave. Sinon, demandez à l'infirmière du service Info-Santé quelles cliniques médicales sont ouvertes.

Médecin de famille

Votre médecin de famille peut faire le suivi d'un enfant sans problème de santé majeur. Lors du premier examen, on vous posera plusieurs questions afin de compléter son dossier et de mieux répondre à ses besoins. Le médecin reverra votre petit. À chaque visite, la croissance, le développement, la nutrition, la sécurité et la santé (incluant la vaccination) de votre bébé doivent être abordés.

Le suivi sera plus facile si vous retournez toujours à la même clinique : vous serez mieux suivis. Si votre médecin n'est pas disponible, son remplaçant aura accès au dossier de l'enfant, complété à chaque visite. Vous pouvez aussi écrire l'essentiel dans son carnet de vaccination.

Infirmière du CSSS (CLSC)

Les infirmières des CSSS (CLSC) peuvent venir en aide aux parents de différentes manières (voir Services offerts en CSSS (CLSC), page 163). Une infirmière de la clinique de vaccination du CSSS (CLSC) peut administrer à votre enfant tous les vaccins prévus, selon le calendrier de vaccination recommandé.

Consultante en lactation (IBCLC)

La consultante en lactation est une professionnelle spécialisée en allaitement maternel. L'appellation IBCLC (*International Board Certified Lactation Consultant*) certifie qu'elle possède les compétences requises pour intervenir dans ce domaine.

Certains établissements de santé offrent les services d'une consultante en lactation IBCLC. Elles sont plusieurs à intervenir en privé, à domicile ou en cabinet. Pour en connaître davantage ou obtenir les coordonnées de l'IBCLC la plus près de chez vous, communiquez avec l'AQC (Association québécoise des consultantes en lactation diplômées de l'IBLCE) au (514) 990-0262 ou consultez le site : www.ibclc.qc.ca

Sage-femme

Votre sage-femme peut faire le suivi de votre bébé au cours des 6 premières semaines. Après, vous devrez choisir un autre professionnel pour l'examiner et le vacciner.

Pédiatre

Les enfants qui présentent des problèmes de santé majeurs peuvent être suivis par un pédiatre. Au besoin, celui qui a examiné votre

petit après sa naissance, à l'hôpital, vous donnera rendez-vous ou vous dirigera vers un collègue. Si les problèmes apparaissent plus tard, votre médecin de famille vous dira qui consulter.

Dentiste et hygiéniste dentaire

Le dentiste et l'hygiéniste dentaire peuvent vous venir en aide quel que soit l'âge de votre bébé afin qu'il garde un sourire en santé.

Optométriste

Le développement de la vision et la santé oculaire de votre enfant peuvent être évalués par l'optométriste. La première visite est recommandée à 6 mois, puis, si tout est correct, à 3 ans et à 5 ans. En cas de problèmes visuels ou de santé de l'œil, l'optométriste peut prescrire un traitement ou, le cas échéant, référer l'enfant à un médecin spécialiste.

Il faut habituellement compter quelques jours avant d'obtenir un rendez-vous chez l'optomé-

triste. Cependant, en cas d'urgence, il est suggéré d'appeler et de décrire votre cas afin qu'ils puissent vous recevoir rapidement, sans attente.

Pour plus d'information sur la vision de votre enfant : <http://www.aoqnet.qc.ca/public/informations/laVisionDeVotreEnfant.php>

Spécialistes

Si vous pensez que votre enfant a besoin de services spécialisés, demandez conseil à votre médecin. Ne soyez pas gênés. Chaque enfant est différent et a des besoins particuliers. À l'hôpital ou en clinique privée, les professionnels sont disponibles pour vous et votre petit. N'hésitez jamais à poser des questions.

Il arrive que des enfants aient besoin de voir un orthophoniste pour apprendre à bien parler ; d'autres devront consulter un spécialiste différent : éducateur spécialisé, diététiste/nutritionniste, physiothérapeute, ergothérapeute, etc.

Choix du médecin de votre enfant

Comment choisir le médecin de votre enfant ? Interrogez vos parents et amis, informez-vous auprès de professionnels de la santé. Observez bien la salle d'attente et le médecin, fiez-vous à ce que vous ressentez.

- La salle d'attente est-elle adaptée aux bébés et aux enfants ?
- Y a-t-il une table à langer, des jouets ?
- Les enfants sont-ils bienvenus ?
- Vous sentez-vous à l'aise d'allaiter ?

Si vous n'êtes pas à l'aise, vous avez parfaitement le droit de rencontrer un autre médecin.

Le médecin :

- Est-il disponible pour entendre vos inquiétudes ?
- Se présente-t-il à l'enfant ?
- L'appelle-t-il par son nom ?
- Lui sourit-il et lui parle-t-il ?
- Se place-t-il à la hauteur des yeux de l'enfant pour l'examiner ?
- Vous laisse-t-il tenir l'enfant vous-même dans la mesure du possible ?
- Est-il patient et calme même si l'enfant ne collabore pas ?

Truc

Apportez un livre, un jouet, la doudou ou le toutou préféré de votre enfant pour le rassurer pendant sa visite chez le médecin.

Croissance du bébé

Chaque bébé a son rythme de croissance et évolue par poussées. Le bébé prématuré aura un rythme de croissance plus lent. Par contre, vers l'âge de 5 ans, il aura rejoint les autres (voir Étapes du développement, page 94).

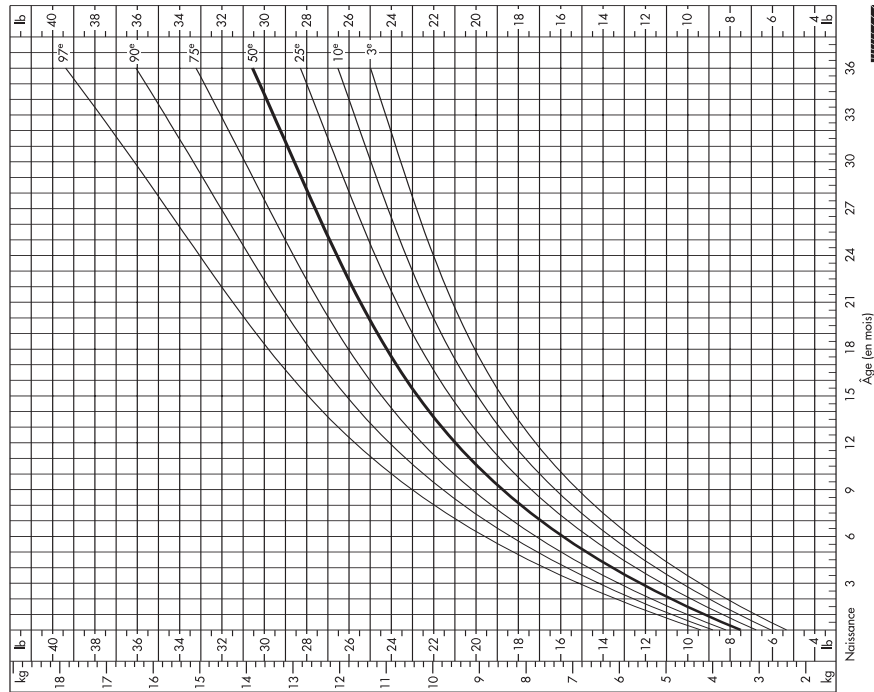
Un bébé grossit environ de :

- 1 kg (2 lb) par mois, de la naissance à 3 mois ;
- 500 g (1 lb) par mois, de 4 à 6 mois ;
- 250 g (1/2 lb) par mois, de 7 à 12 mois ;
- 1,8 à 2,3 kg (4 à 5 lb) entre 1 et 2 ans.

De façon générale, un bébé double son poids de naissance vers 4 ou 5 mois et il le triple vers 12 mois. Le prématuré a une croissance un peu différente.



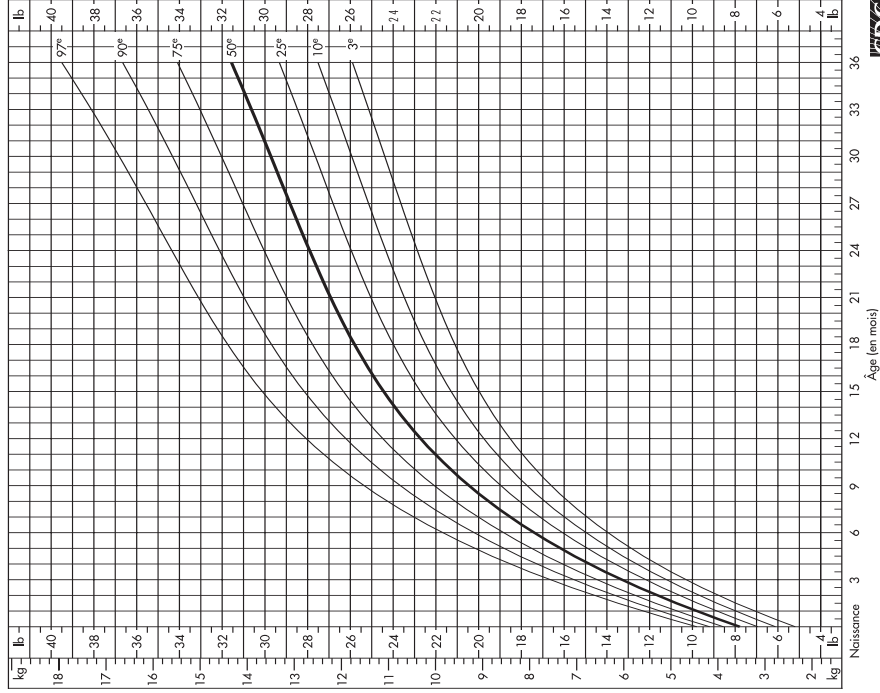
Courbes de croissance pour les filles de 0 à 36 mois



SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™

Publié le 30 mai 2000.
 Center for Health Statistics, en collaboration avec le
 National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000).

Courbes de croissance pour les garçons de 0 à 36 mois



Publié le 30 mai 2000.
 SOURCE : Le National Center for Health Statistics, en collaboration avec le
 National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000).



Bébé boit-il assez?

Pour vérifier si votre nouveau-né boit suffisamment **durant les 4 premières semaines**, portez attention aux points suivants pour le bébé allaité (voir le tableau, page 252).

Élimination – Comptez les couches mouillées. Après la première semaine, il devrait uriner au moins 6 fois en 24 heures.

Gain de poids – Dans les 4 premières semaines, un nourrisson doit prendre de 20 à 30 g par jour.

Croissance – Pour vérifier s’il croît normalement, répondez à ces questions:

- Gagne-t-il du poids?
- A-t-il l’air en forme? S’anime-t-il lorsque vous lui parlez?
- A-t-il un bon tonus musculaire, un beau teint?
- Semble-t-il satisfait après le boire?

Si vous répondez non à l’une de ces questions, il se peut que votre enfant ne boive pas assez de lait ou qu’il l’absorbe mal. Consultez un professionnel de la santé (voir Qui peut aider bébé?, page 332).



Courbes de croissance

Les courbes de croissance permettent de comparer les mesures d'un enfant (poids, taille et circonférence de la tête) à la norme établie à partir d'un groupe de bébés en santé du même âge.

La courbe de croissance d'un enfant normal se situe entre les lignes du haut et du bas et suit harmonieusement l'un des corridors.

La courbe de croissance d'un bébé nourri au sein est différente de celle d'un enfant nourri au biberon. Les bébés allaités croissent plus vite de 0 à 3 mois. À l'inverse, ceux nourris au biberon grandissent plus rapidement de 3 à 6 mois.

Attention

Une poussée de croissance ne dure que quelques jours. Après, la situation revient à la normale. Même si votre bébé semble affamé, ce n'est pas le temps d'introduire les aliments solides. Avant 4 ou 5 mois, l'introduction d'aliments nouveaux provoque souvent des réactions d'intolérance et des malaises digestifs.

L'Organisation mondiale de la santé a récemment publié de nouvelles courbes de croissance pour les bébés allaités. Vous pouvez les consulter à l'adresse suivante : http://www.who.int/childgrowth/standards/weight_for_age/en/index.html.



Photo : Annie Fournier

Vaccination : une protection contre la maladie

En faisant vacciner votre enfant, vous lui offrez la meilleure protection contre certaines maladies graves. Ces maladies ont diminué, mais elles sont toujours une menace pour votre enfant. Si on arrêta de vacciner, elles reviendraient en force.

En plus d'être efficaces, les vaccins sont très sécuritaires. Sur les millions de doses administrées chaque année, très peu causent des réactions graves. Il est plus avantageux de se faire vacciner que de risquer d'attraper une des maladies que la vaccination prévient.

Tous les enfants devraient recevoir les vaccins recommandés, même ceux qui sont en bonne santé et ont une bonne alimentation. L'allaitement maternel protège contre plusieurs infections, mais n'empêche pas d'attraper les maladies que l'on prévient par la vaccination.

Les vaccins et le système immunitaire

Certains parents craignent que les vaccins n'épuisent le système immunitaire. Au contraire, les vaccins agissent en le stimulant! Le corps produit de façon naturelle des anticorps contre les milliers de microbes contenus dans l'air, les aliments, l'eau ou les objets. Les vaccins permettent à l'enfant de fabriquer ses anticorps contre la maladie sans subir les effets néfastes de la maladie elle-même.

Où et quand faire vacciner son enfant?

Vous pouvez faire vacciner votre enfant au CSSS (CLSC) ou chez votre médecin, dès l'âge de 2 mois. Il est important de respecter le calendrier de vaccination. L'enfant doit recevoir plusieurs doses afin de fabriquer des anticorps en quantité suffisante pour combattre la maladie. **C'est en administrant chaque vaccin dès que votre petit a l'âge recommandé que vous lui offrez la meilleure protection.** Si plusieurs injections sont requises lors d'une même visite, il est recommandé de les administrer toutes afin de protéger plus rapidement votre enfant contre les infections. Cela ne va pas augmenter la fréquence et la gravité des effets indésirables. De plus, cela permettra de diminuer le nombre de visites à la clinique ou au CSSS (CLSC).

CALENDRIER DE VACCINATION RECOMMANDÉ

DCaT-Polio-Hib	Pneumocoque	RRO	Influenza
<p>Ce vaccin combiné protège contre : la diphtérie (D) la coqueluche (Ca) le tétanos (T) la poliomyélite (Polio) les infections à Hib (<i>Hæmophilus influenzae</i> de type b)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 mois • 4 mois • 6 mois • 18 mois • Entre 4 et 6 ans (sans le Hib) 	<p>Ce vaccin protège contre les infections graves au pneumocoque (méningite, bactériémie, pneumonie)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 mois • 4 mois • 12 mois 	<p>Ce vaccin combiné protège contre : la rougeole (R) la rubéole (R) les oreillons (O)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12 mois • 18 mois 	<p>En saison d'influenza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entre 6 et 23 mois
Varicelle	Méningocoque de séro groupe C	Hépatite B	dCaT
<p>Ce vaccin protège contre la varicelle</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12 mois 	<p>Ce vaccin protège contre : les infections graves au méningocoque C (méningite, méningococcémie)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12 mois 	<p>Ce vaccin protège contre l'hépatite B</p> <ul style="list-style-type: none"> • En 4^e année du primaire (3 doses) 	<p>Ce vaccin combiné protège contre : la diphtérie (D) la coqueluche (Ca) le tétanos (T)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entre 14 et 16 ans. Par la suite, rappel tous les 10 ans d'un vaccin contre la diphtérie et le tétanos (d₂T₅)

Réactions possibles aux vaccins

Le vaccin provoque parfois une rougeur, de la sensibilité ou un gonflement à l'endroit de la piqûre. Pour atténuer ces réactions, appliquez une compresse d'eau froide. Si une petite bosse (nodule) surgit, ne craignez rien : elle disparaîtra en quelques semaines. Quand l'injection est donnée dans la cuisse, il arrive aussi que l'enfant boite. Ce n'est que temporaire.

De 15 à 20% des enfants font de la fièvre après un vaccin. Si c'est le cas de votre enfant, l'acétaminophène peut l'apaiser (voir Fièvre, page 422). Si la fièvre dure plus de 48 heures ou si l'enfant pleure de façon anormale, consultez le médecin. Le vaccin RRO (rougeole, rubéole, oreillons) peut causer de la fièvre entre 5 et 12 jours après la vaccination.

Les réactions allergiques graves sont très rares. Si une telle réaction devait survenir, elle débiterait dans les minutes qui suivent la vaccination, et le médecin ou l'infirmière peut traiter immédiatement cette réaction. C'est pourquoi il est recommandé de rester sur place au moins 15 minutes après l'administration du vaccin.

Contre-indications

Peu de raisons empêchent un enfant de recevoir un vaccin. Une maladie aiguë modérée ou grave peut en être une, il faut en discuter avec votre médecin ou l'infirmière du CSSS (CLSC). Si votre enfant a une fièvre qui dépasse 38,5 °C ou 101,3 °F au thermomètre rectal, reportez le rendez-vous. La fièvre pourrait laisser croire qu'il fait une réaction au vaccin alors qu'il est tout simplement malade. Un enfant enrhumé mais pas fiévreux peut être vacciné sans retard. Une otite, un nez qui coule ou des antibiotiques ne sont pas des raisons pour que l'on retarde la vaccination.

L'enfant allergique aux œufs peut maintenant recevoir sans problème le vaccin RRO. Toutefois, l'allergie grave aux œufs est une contre-indication à la vaccination contre l'influenza (grippe). Il n'est cependant pas nécessaire que l'enfant ait mangé des œufs avant d'être vacciné.

Enfant prématuré

L'enfant prématuré doit recevoir son premier vaccin dès l'âge de 2 mois, peu importe son poids à la naissance ou le nombre de semaines de grossesse.

Carnet de vaccination

Ce document important permet de suivre la vaccination de votre enfant. Apportez-le à chaque visite et demandez qu'on y inscrive les vaccins administrés. On peut aussi y noter les mesures de croissance (poids, taille) et d'autres renseignements en lien avec la vaccination de votre enfant.

Conservez-le précieusement! Il lui sera utile toute sa vie.

Vitamines et minéraux

De la naissance à 12 mois

Le bébé nourri au sein n'a besoin d'aucun supplément, sauf la vitamine D. Les autres vitamines et minéraux nécessaires à sa croissance se trouvent en quantité suffisante dans le lait maternel.

Le bébé nourri à la préparation commerciale pour nourrisson n'a pas besoin de suppléments. Ne lui en donnez pas, même si vous recevez des échantillons en cadeau. Les préparations commerciales pour nourrisson contiennent déjà tous les minéraux et vitamines nécessaires.

Après 12 mois

Si votre enfant mange une variété d'aliments sains, il y trouvera tout ce dont il a besoin. Les suppléments de vitamines et de minéraux ne remplacent pas les aliments; ils les complètent lorsque c'est nécessaire. Si vous devez donner des suppléments, ne choisissez que ceux dont votre enfant a vraiment besoin. Ne donnez pas de multivitamines sans l'avis d'un professionnel de la santé.

Attention

Si vous devez donner des suppléments à votre enfant, prenez garde à l'excès: l'intoxication par des vitamines ou des minéraux est plus rapide chez le nourrisson que chez l'adulte. Lisez l'étiquette pour éviter les surdoses. Mesurez les quantités avec précision.

Vitamine D

Santé Canada recommande un supplément pour tous les bébés allaités. La dose recommandée est de 400 U.I., soit 1 ml de vitamine D en gouttes, dès la naissance. Versez-la directement dans sa bouche.

Si vous nourrissez votre bébé avec une préparation commerciale pour nourrisson, vous n'avez pas besoin de donner de supplément de vitamine D, car il y en a dans ce lait.

L'exposition normale de la peau au soleil est la meilleure source de vitamine D. Une exposition de 5 à 30 minutes par jour suffit pour que l'organisme en produise assez. Toutefois, on recommande de ne pas exposer bébé directement au soleil. De plus, on croit actuellement que le soleil d'hiver est trop faible pour permettre la production de cette vitamine.



Photo : Santé Canada

Le nourrisson absorbe une petite quantité de vitamine D du lait maternel. Mais le supplément de vitamine D est recommandé pour votre bébé jusqu'à ce que son alimentation lui fournisse 200 U.I. de vitamine D par jour. Cela correspond à environ 500 ml (17 oz) de lait de vache ou de préparation commerciale pour nourrisson par jour. La vitamine D se retrouve principalement dans les produits laitiers qui sont enrichis de cette vitamine.

Vitamine A

Que votre enfant soit nourri au sein ou aux préparations commerciales pour nourrisson, **ne donnez aucun supplément de vitamine A.** Plus tard, le lait, les fruits et les légumes jaunes, orangés et vert foncé lui en fourniront assez.

Vitamine C

Que votre enfant soit nourri au sein ou aux préparations commerciales pour nourrisson, **ne lui donnez aucun supplément de vitamine C.**

Lorsqu'il sera nourri au lait de vache, une alimentation variée, riche en fruits et légumes, devrait combler ses besoins en vitamine C. Par exemple, une portion de 60 à 90 ml (2 à 3 oz) de jus riche en vitamine C, 1/2 orange ou 50 ml (1/4 de tasse) de brocoli fournissent la quantité nécessaire pour la journée. Le lait de vache n'en contient pratiquement pas.

Fer

Si votre enfant est nourri au sein ou avec une préparation commerciale pour nourrisson enrichie de fer, **aucun supplément n'est nécessaire.** Par contre, s'il prend un autre lait, il en aura peut-être besoin. De même, les bébés

prématurés doivent prendre un supplément de fer. Voyez un professionnel de la santé.

Par la suite, une alimentation variée, comportant des aliments riches en fer, devrait suffire (voir Anémie, page 320).

Vitamine B₁₂

Lorsque la mère qui allaite est végétalienne (ne mange aucun produit animal), son bébé peut souffrir d'une carence en vitamine B₁₂. Pour prévenir cela, elle devrait prendre un supplément (voir Allaitement et alimentation, page 142).

Fluor

Le fluor protège efficacement contre la carie dentaire. Avant de donner un supplément de fluor à votre enfant, consultez un professionnel de la santé (voir Prévention de la carie de la petite enfance, page 354).