



**INSPQ**

INSTITUT NATIONAL  
DE SANTÉ PUBLIQUE  
DU QUÉBEC

Mieux vivre   
avec notre  
**enfant**  
de la grossesse à deux ans

**2022**

Guide pratique  
pour les parents

Québec 



## Utilisation du guide

### Le contenu du guide ne constitue pas un avis médical

Le contenu du présent guide est offert à titre informatif. L'information n'est pas nécessairement adaptée à votre situation particulière.

Le guide ne peut en aucun cas remplacer l'avis, le diagnostic ou le traitement médical, ni une recommandation de traitement (préventif ou curatif). En cas de doute, consultez votre professionnel de la santé ou Info-Santé (811). Pour une urgence, faites le 911.

### Intégrité de l'information

L'information contenue dans ce guide s'appuie sur les connaissances disponibles au moment de l'impression. Puisque les connaissances évoluent, il est possible que certains passages du guide ne prennent pas en compte les changements les plus récents.

#### COVID-19

Les connaissances sur la COVID-19 évoluent rapidement. Si un changement important concernant les femmes enceintes ou les enfants de 0 à 2 ans survient, il sera communiqué sur le site Web du guide à l'adresse : [inspq.qc.ca/mieux-vivre](https://inspq.qc.ca/mieux-vivre).

### Le guide ne s'adresse qu'aux parents du Québec

Les consignes présentes dans le guide peuvent ne pas être adaptées pour une application à l'extérieur du Québec.

### Avis d'exclusion de responsabilité

Le *Mieux vivre avec notre enfant* est une œuvre collective à laquelle participe un grand nombre de professionnels. L'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), ses dirigeants, administrateurs, employés et médecins ainsi que les collaborateurs du guide n'assument aucune responsabilité quant à la consultation et à l'utilisation de l'information du guide. Par conséquent, ils ne seront rendus responsables ni des textes ni d'aucune autre information transmise par le biais de ce guide.

### Liens vers d'autres sites Internet

Plusieurs sites Internet sont suggérés dans le guide, pour offrir des ressources supplémentaires sur les sujets traités. Ces sites sont gérés par des tierces parties, et l'INSPQ n'est pas responsable de leur contenu.

# Mieux vivre avec notre **enfant** de la grossesse à deux ans



## Auteures d'origine

**Nicole Doré**  
**Danielle Le Hénaff**

## Pour la révision 2022

Conseillère scientifique spécialisée  
Rédactrice en chef  
**Émilie Audy**

Conseillère scientifique  
Nutritionniste  
**Élise Jalbert-Arsenault**

Avec la collaboration de  
**Caroline Laberge**  
**Danielle Landry**

Chef d'unité scientifique  
**Julie Laforest**

Soutien administratif  
**Louise Allard**

Soutien à l'édition  
**Nadine Maltais**

**2022** | Guide pratique  
pour les parents

Institut national  
de santé publique

Québec



1<sup>re</sup> édition 1977. Éditions mises à jour chaque année depuis 1980.

## Comment citer cette publication :

Doré, Nicole ; Le Hénaff, Danielle. *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans : guide pratique pour les parents*. Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2022. 840 pages.

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

Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site Web de l'Institut national de santé publique du Québec au : [inspq.qc.ca](http://inspq.qc.ca).

Les reproductions à des fins d'étude privée ou de recherche sont autorisées en vertu de l'article 29 de la Loi sur le droit d'auteur. Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue en formulant une demande au guichet central du Service de la gestion des droits d'auteur des Publications du Québec à l'aide d'un formulaire en ligne accessible à l'adresse suivante : [droitauteur.gouv.qc.ca/autorisation.php](http://droitauteur.gouv.qc.ca/autorisation.php), ou en écrivant un courriel à : [droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca](mailto:droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca).

Les données contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

Dépôt légal – 1<sup>er</sup> trimestre 2022  
© Gouvernement du Québec (2022)

version française  
ISSN : 1711-4128 (version imprimée)  
ISSN : 1911-6012 (PDF)  
ISBN : 978-2-550-90439-7 (version imprimée)  
ISBN : 978-2-550-90440-3 (PDF)

Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
Bibliothèque et Archives Canada

version anglaise  
ISSN : 1711-411X (version imprimée)  
ISSN : 1911-6004 (PDF)  
ISBN : 978-2-550-90441-0 (version imprimée)  
ISBN : 978-2-550-90442-7 (PDF)

Les textes relatifs aux programmes et aux services gouvernementaux ont été adaptés et sont publiés avec l'autorisation du ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale. Cette information était à jour au moment d'imprimer le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*. Les mises à jour de ces renseignements peuvent être consultées à l'adresse [Quebec.ca/parent](http://Quebec.ca/parent).

**Un guide *Mieux vivre avec notre enfant* est offert gratuitement aux parents.** Il est toujours remis au début du suivi de grossesse. Selon la région, ce peut être au bureau du médecin, au CLSC, au centre de prélèvements, à la maison de naissance ou lors de l'échographie. Pour les parents qui adoptent un enfant, le guide est disponible auprès des centres jeunesse et des agences agréées en adoption internationale.

**Le guide est en vente à 22,95 \$.** Les Publications du Québec offrent la possibilité d'acheter les guides *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* et *From Tiny Tot to Toddler* en librairie, par téléphone au 418 643-5150 ou 1 800 463-2100 ou sur leur site Web : [publicationsduquebec.gouv.qc.ca](http://publicationsduquebec.gouv.qc.ca).

**Le guide peut être consulté ou téléchargé gratuitement** sur le site Web de l'Institut national de santé publique du Québec à l'adresse : [inspq.qc.ca/mieux-vivre](http://inspq.qc.ca/mieux-vivre).



30%



Les pages intérieures de ce guide sont imprimées sur du papier qui contient 30% de fibres postconsommations et qui est fabriqué à partir d'énergie biogaz. Le papier est certifié FSC®.



# Édition 2022

## Auteures d'origine

Nicole Doré, Danielle Le Hénaff

Nicole Doré et Danielle Le Hénaff, auteures d'origines, ont créé le *Mieux vivre avec son enfant de la naissance à deux ans*, elles en ont assuré la rédaction, la mise à jour et le développement de 1977 à 2001.

## Coauteurs

Nicole April, Chantale Audet, Emilie Audy, Christiane Auray-Blais, Lucie Baribeau, François Beaudoin, Céline Belhumeur, Amélie Blanchet-Garneau, Julie Boissoneault, Luce Bordeleau, Marie-Andrée Bossé, Nicole Boulianne, Amélie Bourret, Lise Brassard, Marie-Ève Caty, Brigitte Chaput, Isabelle Charbonneau, Catherine Chouinard, Aurore Coté, Rosanne Couture, Gabrielle Désilets, Cécile Fortin, Denis Gauvin, Christian Godin, Édith Guilbert, Julie Guimond, Anne Harvey, Élise Jalbert-Arsenault, Julie Laforest, Mélissa Lafrenière, Danielle Landry, Josée Laroche, Richard Larocque, Julie Lauzière, Johanne Laverdure, Michel Lavoie, Sylvain Leduc, Lyse Lefebvre, Céline Lemay, Anne Letarte, Patrick Levallois, Chantal Levesque, Sylvie Lévesque, Michel Lévy, Nadia Maranda, Andréane Melançon, Jean-Claude Mercier, Caroline Morin, Christina Morin, Réal Morin, Laurie Plamondon, Julie Poissant, France Poliquin, Marie-Claude Quintal, Faisca Richer, Hélène Rousseau, Marie-Josée Santerre, Isabel Thibault, Lucie Thibodeau, Diane Tousignant, Lucie Tremblay, Roch Tremblay, Jean-Jacques Turcotte, Mylène Turcotte, Pascale Turcotte, Hélène Valentini, Annie Vallée, Raymond Villeneuve.

## Révision linguistique

Bla bla rédaction

## Photos des pages-couvertures

Audrey Lebrasseur : La garçonne culottée photographie (C1)  
Mireille Lewis (C2),  
Denis Demelin (C3) et  
Jérôme-Nicolas LeBel (C4).

## Conception graphique et infographie

Sophie Charest  
Florencia Torres

## Calibration photos

Atelier Photosynthèse

## Impression

Solisco

# Remerciements

Nous souhaitons remercier chaleureusement tous les individus et les organismes qui soutiennent la production du guide, chacun d'entre vous nourrit cette œuvre collective. Si dans le défi que représente le recensement de nos précieux collaborateurs, vous êtes oubliés, nous vous remercions doublement.

## Individus

Sophie Arpin, Catherine Arpin, Stephani Arulthas, Sarah Baribeau, Marie-Thérèse Bertier, France Bilodeau, Christina Blais, Liette Boucher, Louise Boucher, Amélie Bouchard, Isabelle Boucoiran, Annick Boulais, Mélanie Boulet, Yolaine Bovar, Annie Brodeur-Doucet, Guillaume Burigusa, Stéphane Caron, Christiane Charette, Elisabeth Cossi, Melissa Collin, Valérie Cortin, Manon Cyr, Pierre-Maurice Damas, Albert Daveluy, Isabelle Demers, Gaston De Serres, Maude Desjardins, Jean-Philippe Drolet, Nathalie Drouin, Louise Duchesne, Andrée-Ann Dufour, Stéphanie Desmecht, Isabelle Dufresne, Gabrielle Durette, Raphaële Ferland-Verry, Daniel Fortier, Dominique Fortier, Genevieve Fortin, Pamela Fredes Zuniga, Suzanne Gagnon, Léa Gamache, Yves Giguère, Marie-Pier Gingras, Marie-Christine Gervais, Anne Gosselin-Brisson, Catherine Gravel, Marie-Hélène Guay, Carole Gulglielmo, Laura Haiek, Barbara Harvey, Yun Jen, Catherine Labelle, Claire Laliberté, Denis Laliberté, Amélie Landry, Caroline Landry, Émilie Langevin, Jessica Lara-Carrasco, Geneviève Leclerc, Suzanne Lepage, Jessica Lesage, Geneviève Mailhot, Marie Marquis, Linda Massé, Pierre Maurice, Heather McMillan, Karen Medeiros, Véronique Ménard, Manon Méthot, Thierry Morel-Laforce, Anne-Sophie Morisset, Annie Ouellet, Julie Pelletier, Roxane Pelletier, Nathalie Péloquin, Lina Perron, Geneviève Plourde, Éric Poulin, Ghislaine Reid, Kim Robbio, Guy Roy, Caroline Rouleau, Onil Samuel, Dina Salonina, Maryse Saint-Gelais, Louis Saint-Laurent, Marie-Ève Saint-Laurent, Jenny-Lynn Saint-André, Fanny Savage, Claudia Savard, Stéphanie Sicard-Thibodeau, Julio Soto, Karah Stanworth-Belleville, Elizabeth Robinson, Lydia Rocheleau, Étienne Tardif, Stéphanie Thibault, Julie Tranchemontagne, Catherine Trottier, Mylène Trottier, Gisèle Trudeau, Mathieu Valcke, Marie-Pier Veilleux, Gâelle Vekemans, Nancy Wassef, Carine Youssef.

## Groupes

Les responsables régionales de la distribution du guide *Mieux vivre* des Directions de santé publique des CISSS et des CIUSSS : merci pour votre soutien inconditionnel, sans vous le guide ne saurait rejoindre tous les parents québécois.

## Organismes

Centre antipoison du Québec, Info-Santé, Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, Santé Canada, Société de l'assurance automobile du Québec, Société de sauvetage.

## Parents

Tout au long de l'année, nous recevons les commentaires de parents qui prennent le temps de nous écrire, ou qui viennent nous parler lors d'événements où nous sommes présents. Merci à chacun d'entre eux, qui nous permettent de nous améliorer, de répondre aux besoins des parents et de demeurer à jour sur leurs préoccupations.

## Parents-photographes

Merci à tous les parents-photographes, qui ont mis un peu d'eux-mêmes dans le guide en nous faisant parvenir des photos colorées de leur quotidien. Cette contribution nous est chère.

## Avant-propos

Afin de soutenir les parents québécois et favoriser le consensus dans les pratiques, le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* est aussi offert gratuitement aux :

- professionnels en périnatalité qui travaillent dans les CISSS et les CIUSSS;
- médecins et sages-femmes qui offrent un suivi de santé aux femmes enceintes 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'arrivée d'un bébé, que ce soit le premier ou le prochain, est une étape de vie importante pour tous les parents. Depuis 40 ans, le guide *Mieux vivre avec notre enfant* tente de répondre à leurs interrogations nombreuses et bien légitimes. Ce guide, qui vous est remis gratuitement, veut vous aider à prendre les décisions qui conviennent le mieux à votre bébé et à vous-mêmes.

Pour fournir des informations justes, claires et appuyées scientifiquement, l'équipe des rédacteurs du *Mieux vivre* compte sur la collaboration de professionnels de la santé, bien sûr, mais également sur les parents. Maintenir une communication étroite avec vous nous permet de bien saisir vos besoins d'information et de vous préparer à faire face aux défis qui vous attendent.

D'année en année, l'équipe se tient à l'affût de l'évolution constante des connaissances scientifiques et des pratiques, afin que le *Mieux vivre* demeure le plus à jour possible. C'est un privilège pour l'Institut d'être associé à cet ouvrage substantiel. En espérant qu'il vous soit utile pendant les prochaines années et vous accompagne comme le ferait un bon compagnon de voyage.

Bonne lecture!

**Nicole Damestoy**

Présidente-directrice générale  
Institut national de santé publique du Québec

# Trucs pour faciliter la lecture de votre *Mieux vivre*

## Des encadrés pour attirer votre attention

Vous remarquerez que de l'information se trouve dans trois types d'encadrés. Dans ces encadrés, nous souhaitons porter à votre attention certains messages :



Une information **essentielle**, à retenir.



Une information à laquelle il faut porter une **attention** particulière.



Une information qui donne du réconfort, de la **confiance**.

## Un glossaire pour mieux comprendre

Pour rendre votre lecture plus simple, certains mots sont définis.

Les mots en gras et en couleur dans le guide sont définis dans le [Glossaire](#) à la page 14.

Ci-bas, un exemple de mot, tel qu'il apparaîtra dans le guide :

Quand une femme vient au monde, elle a déjà tous ses **ovules**.

## La table des matières, pour connaître les grands titres

La [Table des matières](#) aux pages 8 à 13 liste les titres de rubriques du guide.

## L'index, pour une recherche précise

Vous vous questionnez sur un sujet précis ? L'index est l'outil le plus efficace pour trouver rapidement la réponse à votre question. Pensez à un mot-clé et cherchez-le dans l'[Index](#) qui se trouve à la page 822. Vous trouverez là ou les pages où il y a de l'information sur le sujet.

## Écrivez-nous !

Prenez quelques minutes et dites-nous ce que vous pensez du *Mieux vivre* :

[mieuxvivre@inspq.qc.ca](mailto:mieuxvivre@inspq.qc.ca)

Vos commentaires sont précieux et nous aident à l'améliorer !

Bonne lecture !

|                  |           |
|------------------|-----------|
| <b>Glossaire</b> | <b>14</b> |
|------------------|-----------|

|                  |           |
|------------------|-----------|
| <b>Grossesse</b> | <b>19</b> |
|------------------|-----------|

### ■ Les étapes de la grossesse

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Avant la grossesse         | 22 |
| La fécondation             | 28 |
| Durée de la grossesse      | 29 |
| Date prévue d'accouchement | 29 |

### ■ Le fœtus

|                        |    |
|------------------------|----|
| Développement du fœtus | 31 |
| Environnement du fœtus | 37 |

### ■ Le quotidien pendant la grossesse

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Changements physiques       | 41 |
| Changements émotionnels     | 50 |
| Sexualité                   | 56 |
| Soins personnels            | 58 |
| Activités physiques         | 60 |
| Tabac, alcool et drogues    | 64 |
| Produits d'usage domestique | 70 |
| Chats                       | 71 |
| Jardinage                   | 71 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Santé et sécurité au travail | 72 |
| Déplacements et voyages      | 73 |

### ■ L'alimentation pendant la grossesse

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Bien manger                                     | 77  |
| Besoins de la femme enceinte                    | 78  |
| Manger de façon régulière                       | 79  |
| Appétit, fringales et aversions                 | 80  |
| Au menu : variété, couleurs et saveurs          | 81  |
| Des éléments essentiels                         | 92  |
| Boissons                                        | 97  |
| Besoins particuliers                            | 100 |
| Régimes alimentaires                            | 103 |
| Prévention des allergies                        | 103 |
| Prévention des infections d'origine alimentaire | 104 |
| Ressources                                      | 116 |

### ■ Le suivi de la grossesse

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Professionnels et services | 119 |
| Suivi de grossesse         | 123 |
| Autres soins de santé      | 132 |

### ■ La santé pendant la grossesse

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Médicaments et produits de santé naturels | 137 |
| Malaises de grossesse                     | 139 |
| Problèmes de santé courants               | 150 |
| Signaux d'alarme                          | 151 |
| Fausse couche et deuil                    | 160 |
| Grossesse à risque élevé                  | 164 |
| Violence conjugale pendant la grossesse   | 168 |

### ■ La préparation à l'allaitement

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Prendre la décision d'allaiter                      | 171 |
| Un geste qui s'apprend                              | 173 |
| Démarrer la production de lait : les premiers jours | 174 |
| Les gestes qui facilitent l'allaitement             | 176 |
| Craintes courantes et difficultés possibles         | 179 |
| L'importance d'un réseau de soutien                 | 180 |

### ■ La préparation à l'accouchement

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Visite du lieu de naissance          | 185 |
| Quoi apporter au lieu de naissance ? | 186 |



|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Accouchement vaginal après une césarienne | 188 |
| Présentation du bébé par le siège         | 190 |
| Plan de naissance                         | 193 |
| Préparation à l'arrivée de bébé           | 198 |

## Accouchement 203

### ■ Le début du travail

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Reconnaître le début du travail      | 205 |
| Quand aller au lieu de naissance ?   | 208 |
| Comprendre et apprivoiser la douleur | 209 |

### ■ Le déroulement de l'accouchement

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Premier stade : amincissement et ouverture du col de l'utérus | 217 |
| Deuxième stade : descente et naissance de votre bébé          | 219 |
| Troisième stade : sortie du placenta                          | 223 |
| Premiers moments avec votre bébé                              | 224 |

### ■ Les interventions possibles pendant l'accouchement

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Balayage ou décollement des membranes ( <i>stripping</i> ) | 227 |
| Déclenchement artificiel du travail                        | 227 |
| Stimulation du travail                                     | 229 |
| Surveillance de la santé de bébé                           | 229 |
| Médicaments contre la douleur                              | 232 |
| Épisiotomie                                                | 235 |
| Césarienne                                                 | 235 |

### ■ Les premiers jours

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| Contact peau à peau                    | 241 |
| Séjour au lieu de naissance            | 242 |
| Quand tout ne se passe pas comme prévu | 245 |
| Le corps après l'accouchement          | 254 |
| <i>Baby blues</i>                      | 260 |
| Dépression                             | 262 |
| Sexualité après la naissance           | 263 |
| Contraception                          | 264 |

## Bébé 271

### ■ Caractéristiques du nouveau-né

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Position fœtale   | 273 |
| Taille et poids   | 273 |
| Peau              | 273 |
| Yeux              | 274 |
| Tête              | 274 |
| Seins gonflés     | 276 |
| Organes génitaux  | 276 |
| Taches            | 277 |
| Éternuements      | 277 |
| Hoquet            | 277 |
| Besoin de chaleur | 277 |
| Urine             | 278 |
| Selles            | 279 |

### ■ Les façons de communiquer

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Pleurs            | 282 |
| Besoin de succion | 288 |
| Toucher           | 289 |
| Goût et odorat    | 291 |
| Audition          | 292 |
| Vue               | 293 |

## ■ Le sommeil

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Dormir en sécurité                         | 295 |
| Mort subite du nourrisson                  | 298 |
| Prévention de la tête plate                | 300 |
| Sommeil dans les premières semaines de vie | 301 |
| Sommeil autour de l'âge de 4 mois          | 302 |
| Sommeil après 6 mois                       | 304 |
| Sommeil entre 1 et 2 ans                   | 306 |

## ■ Le développement de l'enfant

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Importance de l'attachement         | 312 |
| Tempérament                         | 314 |
| Interagir pour stimuler             | 316 |
| Apprendre par le jeu                | 317 |
| Choix des jouets                    | 318 |
| Écrans                              | 319 |
| Questions fréquentes sur le langage | 320 |
| Besoin d'encadrement                | 325 |
| Étapes du développement             | 332 |
| Apprentissage de la propreté        | 358 |
| Éveil à la lecture et à l'écriture  | 361 |

## Alimentation

365

### ■ Nourrir notre bébé

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Un geste plein de tendresse           | 367 |
| Les signes de faim                    | 367 |
| Horaire des boires                    | 368 |
| Bébé boit-il assez ?                  | 370 |
| Poussées de croissance                | 372 |
| Hoquet                                | 372 |
| Rots                                  | 372 |
| Gaz                                   | 374 |
| Régurgitations                        | 374 |
| Pleurs intenses (coliques)            | 375 |
| Allergies et intolérances             | 377 |
| Les pressions sociales                | 377 |
| L'évolution de bébé                   | 378 |
| Nourrir un bébé prématuré             | 378 |
| La vitamine D : une vitamine à part ! | 380 |

### ■ Le lait

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Quel lait donner ?           | 383 |
| Le lait de maman             | 385 |
| Fabrication du lait maternel | 386 |
| Composition du lait humain   | 387 |

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| Manipulation du lait maternel exprimé                            | 394 |
| Les préparations commerciales pour nourrissons (lait commercial) | 398 |
| Manipulation des préparations commerciales pour nourrissons      | 402 |
| Les autres laits                                                 | 409 |

### ■ Nourrir bébé au sein

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Nourrir bébé au sein, un geste qui s'apprend | 416 |
| De l'aide existe                             | 416 |
| Les seins pendant l'allaitement              | 418 |
| La tétée, étape par étape                    | 421 |
| Fréquence et durée des tétées                | 432 |
| L'évolution de l'allaitement                 | 437 |
| Allaiter, est-ce toujours possible ?         | 444 |
| L'expression du lait                         | 452 |
| Combinaison sein et biberon                  | 462 |
| Sevrage                                      | 466 |
| Difficultés d'allaitement et solutions       | 468 |

### ■ Nourrir bébé au biberon

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Choisir les biberons et les tétines | 498 |
| Quantité de lait                    | 499 |

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Tiédifier le lait                                     | 501 |
| Comment donner le biberon                             | 502 |
| Difficultés de l'alimentation au biberon et solutions | 503 |
| Nettoyer les biberons, les tétines et les tire-lait   | 507 |

### ■ L'eau

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| Quand donner de l'eau ?                              | 511 |
| Faire bouillir l'eau si votre bébé a moins de 4 mois | 511 |
| Quelle eau choisir ?                                 | 512 |
| Eau de l'aqueduc                                     | 513 |
| Eau d'un puits privé                                 | 514 |
| Eau embouteillée                                     | 516 |
| Eau en vrac                                          | 516 |
| Refrigerateur d'eau                                  | 516 |
| Appareils pour traiter l'eau                         | 517 |
| En cas de problèmes                                  | 517 |

### ■ Les aliments

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Quand introduire les aliments ?                        | 519 |
| Comment introduire les aliments ?                      | 522 |
| Les risques d'étouffement – à surveiller jusqu'à 4 ans | 530 |

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Le miel – pas pour les bébés de moins de 1 an          | 532 |
| L'essentiel sur les purées                             | 532 |
| De 6 à 12 mois – Votre bébé découvre les aliments      | 540 |
| Commencez par des aliments riches en fer               | 540 |
| Continuez avec des aliments variés                     | 541 |
| Les produits céréaliers                                | 542 |
| Les viandes et les substituts                          | 545 |
| Les légumes et les fruits                              | 550 |
| Le lait et les produits laitiers                       | 557 |
| Les matières grasses                                   | 559 |
| Des idées d'aliments à offrir                          | 560 |
| À partir de 1 an – Votre bébé partage le menu familial | 562 |

### ■ Les problèmes liés à l'alimentation

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Allergies alimentaires  | 571 |
| Intolérance au lactose  | 579 |
| Anémie                  | 580 |
| Bébés de faible appétit | 583 |
| Bébés joufflus          | 584 |
| Selles et aliments      | 586 |
| Constipation            | 586 |

## Santé

591

### ■ Bébé en santé

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Tenir votre nouveau-né                     | 593 |
| Prendre soin du cordon ombilical           | 595 |
| Donner le bain                             | 598 |
| Couper les ongles                          | 603 |
| Choisir les couches                        | 603 |
| Suivi de santé                             | 608 |
| Consultation de professionnels de la santé | 608 |
| Croissance de votre enfant                 | 609 |
| Dents de bébé                              | 611 |
| Vaccination                                | 616 |

### ■ Problèmes de santé courants

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Une pharmacie bien pensée                     | 624 |
| Jaunisse du nouveau-né                        | 624 |
| Muguet dans la bouche                         | 626 |
| Boutons, rougeurs et autres problèmes de peau | 627 |
| Problèmes aux yeux                            | 632 |
| Allergies                                     | 635 |
| Infections courantes de l'enfant              | 637 |
| Fièvre                                        | 643 |

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Fièvre et éruption cutanée                   | 652 |
| Rhume et grippe                              | 655 |
| Nez bouché ou qui coule                      | 658 |
| Toux                                         | 660 |
| Mal de gorge                                 | 661 |
| Mal d'oreille (otite)                        | 662 |
| Diarrhée et vomissements<br>(gastroentérite) | 663 |

### ■ Bébé en sécurité

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Se déplacer en sécurité: siège d'auto       | 673 |
| Aménager une chambre de<br>bébé sécuritaire | 684 |
| Aménager une cuisine sécuritaire            | 687 |
| Choisir des jouets                          | 688 |
| Prévenir les chutes                         | 690 |
| Prévenir les noyades                        | 692 |
| Prévenir les étouffements                   | 694 |
| Prévenir les brûlures                       | 696 |
| Prévenir les morsures de chiens             | 698 |
| Vivre dans un environnement<br>sans fumée   | 699 |
| Prévenir les empoisonnements                | 700 |
| Protéger votre bébé du soleil               | 703 |

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Protéger votre bébé des<br>piqûres d'insectes | 704 |
|-----------------------------------------------|-----|

### ■ Premiers soins

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| Morsure                                                  | 707 |
| Éraflure et coupure                                      | 708 |
| Petit objet dans le nez                                  | 709 |
| Saignement de nez                                        | 710 |
| Blessures à la bouche et aux dents                       | 711 |
| Choc et coup à la tête                                   | 712 |
| Brûlures                                                 | 714 |
| Choc électrique                                          | 715 |
| Corps étranger ou produit chimique<br>dans l'œil         | 716 |
| Piqûres d'insectes                                       | 717 |
| Étouffement                                              | 717 |
| Empoisonnement et contact avec des<br>produits dangereux | 724 |

## Famille 729

### ■ Être papa

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Devenir père                          | 731 |
| Importance de la relation père-enfant | 732 |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Pendant la grossesse               | 734 |
| À l'accouchement                   | 734 |
| Après la naissance                 | 735 |
| Nourrir bébé ensemble              | 736 |
| Faire équipe avec votre partenaire | 737 |

### ■ Être maman

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Devenir mère        | 739 |
| Prendre soin de soi | 740 |
| Se faire confiance  | 741 |

### ■ Être parents ensemble

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Prendre soin de son couple  | 746 |
| Pas besoin d'être parfaits! | 747 |

### ■ Grandir en famille

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| De nouvelles réalités familiales  | 749 |
| Réaction de l'aîné                | 750 |
| Grands-parents                    | 751 |
| Avoir des jumeaux                 | 753 |
| Être parent d'un enfant différent | 754 |
| Bébé en promenade                 | 758 |
| Activités familiales              | 762 |
| Faire garder bébé                 | 763 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Budget pour bébé        | 765 |
| Choix des vêtements     | 766 |
| Entretien des vêtements | 767 |
| Premières chaussures    | 767 |
| De l'aide existe        | 768 |

## Informations utiles 771

### ■ Devenir parent : programmes et services gouvernementaux

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Avant-propos                                 | 773 |
| Avant la naissance                           |     |
| Congés parentaux et retrait préventif        | 774 |
| Aide financière                              | 778 |
| Services de garde du Québec                  | 785 |
| À la naissance                               |     |
| Aide financière                              | 792 |
| Inscription et choix du nom de votre enfant  | 796 |
| Après la naissance                           |     |
| Aide financière                              | 802 |
| Filiation, droits et obligations des parents | 804 |
| Campagne Mon arbre à moi                     | 807 |

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Adoption                                         | 808 |
| Programmes et services du gouvernement du Canada | 810 |
| Services Québec                                  | 811 |

### ■ Ressources pour les parents

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Ressources d'aide téléphonique                 | 813 |
| Associations, organismes et groupes de soutien | 814 |

## Index 822

**Acupression**

Méthode qui consiste à exercer une pression sur un point précis du corps afin de diminuer différents symptômes.

**Amniocentèse**

Intervention qui consiste à prélever du liquide amniotique pour l'analyser.

**Anémie**

Condition pouvant entraîner une grande fatigue, souvent causée par un manque de fer dans le sang.

**Anomalies chromosomiques**

Erreurs dans le nombre ou la structure d'un ou de plusieurs chromosomes. Les chromosomes se trouvent dans les cellules du corps humain et contiennent les gènes transmis des parents aux enfants.

**Anomalies génétiques**

Erreurs présentes dans les gènes. Les gènes se trouvent sur les chromosomes, dans les cellules du corps humain. Ils transmettent les caractéristiques des parents aux enfants.

**Anticorps**

Substances fabriquées par le corps pour lutter contre les maladies. Aussi appelés immunoglobulines.

**Aréole**

Zone plus foncée du sein qui entoure le mamelon.

**Échographie**

Examen fait avec un échographe (appareil à ultrasons) qui permet de voir l'embryon ou le fœtus à l'intérieur du ventre de la mère.

**Éléments nutritifs**

Composantes des aliments qui comprennent entre autres les vitamines et les minéraux, les protéines, les sucres et les gras.

**Embryon**

Être humain en développement dans le ventre de sa mère, jusqu'à ce que 10 semaines de grossesse soient complétées.

**Érythème fessier**

Rougeur et irritation de la peau, dans la région recouverte par la couche de bébé.

**Exprimer (du lait)**

Extraire ou tirer le lait du sein de la mère.

**Facteur rhésus (Rh)**

Une des caractéristiques du sang. On peut être rhésus positif ou rhésus négatif.

**Fausse couche**

Arrêt involontaire de la grossesse, qui peut être dû à différentes causes (par exemple une malformation ou une maladie).

**Fécondation**

Fusion d'un spermatozoïde et d'un ovule.

**Fœtus**

Être humain en développement dans le ventre de sa mère, à partir de 10 semaines de grossesse jusqu'à la naissance.

**Grossesse ectopique ou extra-utérine**

Grossesse pendant laquelle l'embryon s'implante et se développe à l'extérieur de l'utérus (par exemple dans les trompes de Fallope).

**Hémorragie**

Saignement abondant.

**Infection transmissible sexuellement (ITS)**

Infection causée par une bactérie ou un virus et qui se transmet lors d'une relation sexuelle.

**Invaginé**

Un mamelon est invaginé quand il est retourné vers l'intérieur du sein.

**Maladies infectieuses**

Maladies engendrées par la présence d'un virus, d'une bactérie, d'un champignon ou d'un parasite, dans le corps.

**Malformation congénitale**

Malformation qui est présente à la naissance mais ayant débuté pendant la grossesse.

**Mastite**

Inflammation du sein. Peut être aussi une infection.

**Mort subite du nourrisson**

Décès inexplicable et subit d'un nourrisson de moins de 1 an apparemment en bonne santé.

**Ocytocine**

Hormone fabriquée par une glande du cerveau. Elle circule dans le sang. Elle provoque la contraction de l'utérus pendant l'accouchement. Dans le sein, elle provoque une contraction qui pousse le lait vers l'extérieur.

**Œsophage**

Conduit qui amène la nourriture de la bouche à l'estomac.

**Ovule**

Cellule reproductrice produite par l'ovaire. Lorsqu'un ovule et un spermatozoïde fusionnent, un embryon peut se former.

**Périnée**

Partie du corps située entre le vagin et l'anus.

**Pupille**

Le point noir à l'intérieur de la partie colorée de l'œil.

**Rupture utérine**

Se produit quand la cicatrice de l'incision utérine faite lors d'une césarienne précédente se sépare.

**Sevrage**

Arrêt progressif de l'allaitement.

**Sodium**

Composante du sel de table, aussi retrouvé dans la plupart des aliments transformés.

**Sonde urinaire**

Tube souple qui permet de vider l'urine de la vessie. La sonde se rend jusqu'à la vessie par l'urètre.

**Spermatozoïde**

Cellule reproductrice produite dans les testicules. Lorsqu'un spermatozoïde et un ovule fusionnent, un embryon peut se former.

**Spina bifida**

Malformation de naissance de la colonne vertébrale.



**Stérile**

Produit qui ne contient pas de microbes.

**Sternum**

Os plat au milieu de la poitrine.

**Système immunitaire**

Ensemble d'organes et de mécanismes qui permettent au corps de se défendre contre les infections.

**Thrombophlébite**

Inflammation d'une veine associée à la formation d'un caillot.

**Travail**

Processus par lequel le bébé passe de l'utérus au monde extérieur, grâce notamment aux contractions utérines.

**Trisomie**

Une trisomie est une anomalie chromosomique qui survient lorsqu'il y a présence d'un chromosome supplémentaire sur une des paires de chromosomes. Dans le cas de la trisomie 21, il y a trois chromosomes dans la 21<sup>e</sup> paire, au lieu de deux.

**Trouble allergique**

Problème lié à une allergie, par exemple : allergie alimentaire, asthme, eczéma, rhinite allergique.

**Tube neural**

Partie de l'embryon donnant naissance au cerveau et à la moelle épinière (contenue dans la colonne vertébrale).

***Vernix caseosa***

Substance blanche qui recouvre le corps du bébé à la naissance.



|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Les étapes de la grossesse.....          | 20  |
| Le fœtus.....                            | 30  |
| Le quotidien pendant la grossesse.....   | 40  |
| L'alimentation pendant la grossesse..... | 76  |
| Le suivi de la grossesse.....            | 118 |
| La santé pendant la grossesse.....       | 136 |
| La préparation à l'allaitement.....      | 170 |
| La préparation à l'accouchement.....     | 184 |

## Les étapes de la grossesse

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Avant la grossesse.....         | 22 |
| La fécondation.....             | 28 |
| Durée de la grossesse.....      | 29 |
| Date prévue d'accouchement..... | 29 |



Mélissa Martin

Parmi les événements, les transformations et les adaptations qui parsèment la vie des femmes et des hommes, la grossesse se démarque sans aucun doute.

La grossesse est un événement qui entraîne toute une série de mécanismes pour préparer la venue au monde d'un nouveau-né, le vôtre. Elle vous propose, comme mère et comme père, de vivre une expérience humaine unique, gratifiante et pleine de promesses. Elle est aussi porteuse de questionnements, de doutes et d'inquiétudes.

Cette section sur la grossesse repose sur l'idée que ce projet d'avoir un enfant vous appartient à vous, parents en devenir. Elle vise à répondre à vos questions sur la grossesse et à vous accompagner tout au long des semaines où vous vous préparez à accueillir votre enfant. Elle vise aussi à vous donner confiance et à contribuer à ce que votre expérience soit à la hauteur de vos aspirations.

## Cycle menstruel

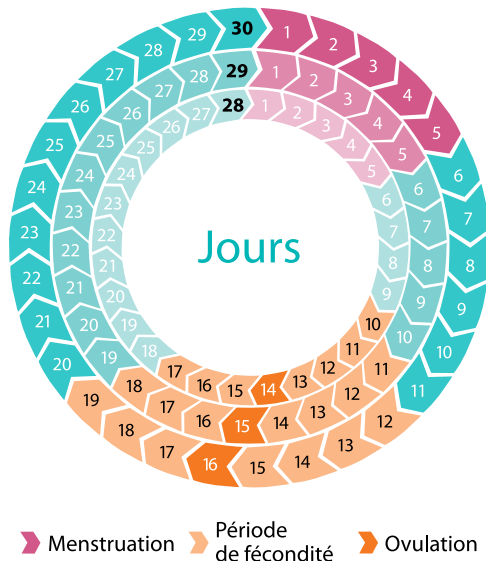


Illustration : Les Publications du Québec

## Avant la grossesse

### Du côté de la femme

#### Cycle menstruel

À chacun de vos cycles menstruels, votre corps se prépare à la grossesse.

La menstruation est une étape du cycle menstruel. Les cycles menstruels commencent à la puberté, soit vers l'âge de 12 ans, et durent jusqu'à la ménopause, c'est-à-dire en moyenne jusqu'à 51 ans.

Pour calculer la longueur d'un cycle menstruel, on compte le nombre de jours à partir du premier jour de la menstruation jusqu'au jour avant la menstruation suivante. Un cycle menstruel peut durer de 21 à 35 jours, mais en moyenne, il dure de 28 à 30 jours.

Au cours d'un cycle menstruel, il se produit différents phénomènes à l'intérieur de votre corps. Plusieurs interactions ont lieu entre votre cerveau et l'hypophyse, un organe qui sécrète des hormones. Ces interactions permettent de libérer les hormones qui stimulent l'ovulation et qui préparent ainsi votre corps à la **fécondation**.

### L'ovulation

Quand une femme vient au monde, elle a déjà tous ses **ovules**. Elle en possède environ 400 000 à la puberté et n'en aura plus un seul à la ménopause.

L'ovulation est la libération d'un ovule par l'ovaire. Une fois libéré, l'ovule est aspiré par la trompe de Fallope. Il peut alors entrer en contact avec des **spermatozoïdes**, et la fécondation peut se produire (voir **La fécondation**, page 28).

Pour estimer à quel moment se produit l'ovulation, il faut compter à rebours, c'est-à-dire partir de la fin du cycle menstruel et enlever 14 jours. Ainsi, pour les femmes qui ont des cycles de 28 jours, l'ovulation se produit normalement autour du 14<sup>e</sup> jour du cycle. Pour une femme qui a un cycle menstruel irrégulier, il est difficile de prévoir le jour de l'ovulation et la période ovulatoire.

## Appareil reproducteur féminin

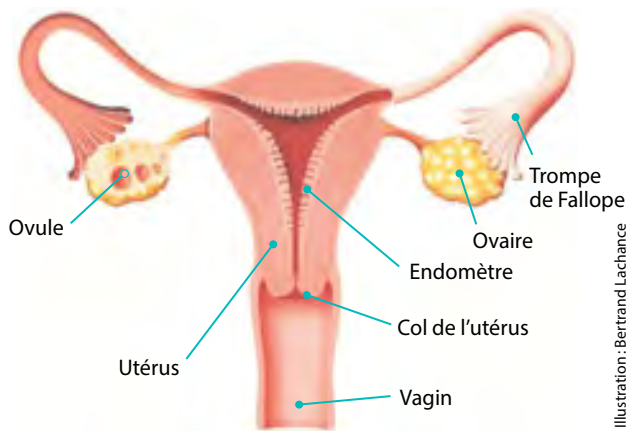


Illustration: Bertrand Lachance

## Période ovulatoire (ou période de fécondité)

Étant donné que l'ovulation ne se produit pas toujours exactement le jour où on l'a calculé, on parle de période ovulatoire ou de période de fécondité. Il s'agit de la période où il est le plus probable que la femme ait une ovulation. Si un homme et une femme ont des relations sexuelles durant la période de fécondité, ils ont entre une chance sur quatre (à 20 ans) et une chance sur vingt (à 40 ans) qu'il y ait une **fécondation**.

L'**ovule** dispose de 12 heures pour la fécondation. Si l'ovule n'entre pas en contact avec des **spermatozoïdes** pendant cette période, il disparaît dans les pertes vaginales. Les glandes du cerveau cessent alors de produire des hormones et cela amènera la menstruation. Puis le cycle recommence...



## Du côté de l'homme

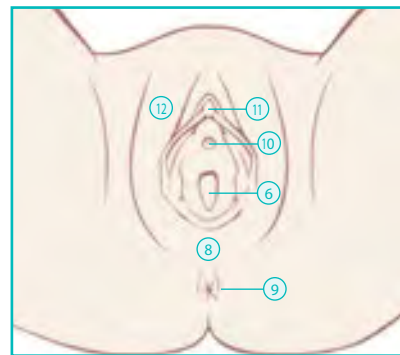
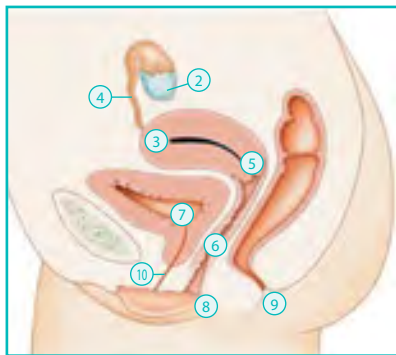
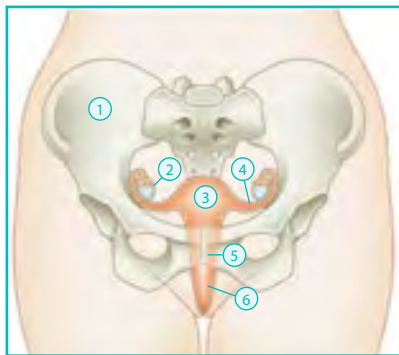
Tout au long de sa vie, l'homme produit des **spermatozoïdes**. La production de spermatozoïdes commence à la puberté et se poursuit jusqu'à la fin de la vie de l'homme.

Les spermatozoïdes sont fabriqués dans les testicules (voir **Anatomie de l'homme**, page 27), où ils passent par divers stades. Il faut compter environ deux mois et demi avant qu'ils soient prêts pour la **fécondation**. Une fois prêts, ils sont entreposés dans des réservoirs qu'on appelle vésicules séminales.

Au moment de l'éjaculation, les spermatozoïdes provenant des vésicules séminales sont mélangés aux liquides provenant de la prostate et d'autres glandes des organes génitaux masculins : c'est ce qu'on appelle le sperme.

Habituellement, le sperme d'une seule éjaculation contient de 20 millions à 200 millions de spermatozoïdes. La durée de vie des spermatozoïdes est de 72 à 120 heures dans les voies génitales de la femme, et de seulement quelques secondes à l'extérieur.

## Anatomie de la femme



① **Bassin** Structure osseuse qui soutient les organes contenus dans le ventre de la mère.

② **Ovaire** Les deux ovaires produisent les **ovules** et les hormones féminines.

③ **Utérus** Organe musculaire de la taille d'une petite poire qui grossit au fur et à mesure que la grossesse progresse. Endroit où l'**embryon** se développe.

④ **Trompe de Fallope** Les trompes de Fallope sont les conduits entre l'utérus et les ovaires permettant le transport des ovules et leur fécondation.

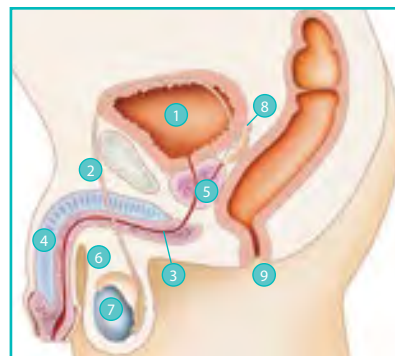
⑤ **Col de l'utérus** Partie inférieure de l'utérus, qui relie le vagin et l'utérus. Le col, presque entièrement fermé, laisse s'écouler le sang lors des menstruations. Durant le **travail**, le col se dilate pour laisser passer le bébé.

⑥ **Vagin** Canal long d'environ 8 cm qui relie l'utérus à la vulve. Le vagin est souple et élastique, ce qui lui permet de s'étirer lors des relations sexuelles et de l'accouchement.

⑦ **Vessie** Organe qui contient l'urine produite par les reins.

⑧ **Périnée** Région qui, vue de l'extérieur, va de l'anus à la vulve. À l'intérieur, les muscles du périnée forment un « hamac » qui soutient les organes génitaux et la vessie.

- ⑨ **Anus** Orifice par lequel les matières fécales sont évacuées.
- ⑩ **Urètre** Canal entre la vessie et l'extérieur du corps, faisant partie du périnée, par où l'urine passe.
- ⑪ **Clitoris** Organe sensitif et érogène qui joue un rôle important dans le plaisir sexuel de la femme.
- ⑫ **Vulve** Ensemble des parties génitales externes. Comprend les grandes lèvres, les petites lèvres et le clitoris.



Illustrations: *The Pregnancy Book*  
Adaptées par Bertrand Lachance avec la permission  
du ministère de la Santé du Royaume-Uni

## Anatomie de l'homme

- ① **Vessie** Organe qui contient l'urine produite par les reins.
- ② **Canal déférent** Canal qui lie les testicules à la prostate et qui permet aux **spermatozoïdes** de sortir des testicules.
- ③ **Urètre** Canal qui permet d'évacuer l'urine de la vessie vers l'extérieur du pénis. Il permet aussi le passage du sperme de la prostate vers l'extérieur du pénis.
- ④ **Pénis** Organe génital de l'homme. Son tissu ressemble à une éponge qui se gonfle de sang lors de l'érection.
- ⑤ **Prostate** Glande qui sécrète le liquide séminal, une des substances formant le sperme.
- ⑥ **Scrotum** Enveloppe de peau qui protège les testicules.
- ⑦ **Testicule** Les testicules sont les organes où les spermatozoïdes sont produits.
- ⑧ **Vésicule séminale** Les vésicules séminales sont des réservoirs situés au-dessus de la prostate où sont entreposés les spermatozoïdes prêts à la fécondation.
- ⑨ **Anus** Orifice par lequel les matières fécales sont évacuées.

## La fécondation

La **fécondation** se produit lors de la rencontre de l'**ovule** et d'un **spermatozoïde**. Pour qu'elle ait lieu, le spermatozoïde doit traverser la couche qui entoure l'ovule. L'ovule et le spermatozoïde fusionnent en une seule cellule, parfois appelée œuf.

L'œuf fécondé commence à se développer et descend lentement vers l'utérus pour former un **embryon**. Il s'implantera dans la paroi interne de l'utérus, appelée l'endomètre. L'implantation a lieu environ sept jours après l'ovulation. C'est ce qu'on appelle la nidation.

La plupart des femmes font un test de grossesse quand elles se rendent compte que leur menstruation est en retard. Si le résultat du test est positif, cela signifie qu'une fécondation a eu lieu.

Dans environ une grossesse sur six, l'embryon ne se développera pas ou le cœur du bébé va cesser de battre rapidement. L'utérus va aussi cesser de grossir, puis il va chercher à expulser son contenu. La grossesse se terminera alors en **fausse couche** (voir **Fausse couche**, page 160).

## Durée de la grossesse

On calcule la durée de la grossesse à partir du premier jour de la dernière menstruation, car on ne connaît presque jamais le moment exact de la **fécondation**.

Les professionnels de la santé vous parleront le plus souvent de votre grossesse en termes de semaines de grossesse. Par exemple, quand ils vous diront « 20 semaines de grossesse », cela signifiera que 20 semaines complètes se sont écoulées depuis le premier jour de votre dernière menstruation. La raison en est très simple : c'est parce qu'il est plus précis de parler en semaines qu'en mois.

Votre bébé sera considéré comme à terme à partir de 37 semaines et pourrait naître n'importe quel jour dans la période qui va de 37 à 42 semaines après votre dernière menstruation. La majorité des bébés naîtront entre 39 et 41 semaines.

Enfin, les 42 semaines de la grossesse (la durée maximale) sont aussi divisées en trois trimestres de 14 semaines chacun. Chaque trimestre correspond à des étapes précises de développement du **foetus** (voir **Développement du foetus**, page 31).

## Date prévue d'accouchement

Lorsque vous apprenez que vous êtes enceinte, vous souhaitez probablement savoir à quel moment vous accoucherez. À quand le grand jour?

Pour estimer une date prévue d'accouchement, on compte 280 jours, ou 40 semaines complètes, à partir du premier jour de la dernière menstruation. La date prévue d'accouchement est donc une date approximative.

Une **échographie** (voir **Échographie**, page 128) pratiquée avant 20 semaines de grossesse pourra donner une bonne idée de la date prévue d'accouchement, avec une précision d'environ 7 à 10 jours.

## Le fœtus

Développement du fœtus..... 31

Environnement du fœtus..... 37



Lennart Nilsson / TT

# Développement du fœtus

Votre bébé est en constante évolution et il doit passer par plusieurs étapes avant de pouvoir vivre en dehors de l'utérus. Ces étapes, ou moments clés, vous sont présentées dans les lignes qui suivent. Le nombre de semaines associé à chaque moment clé est approximatif et il peut varier d'une femme à l'autre. Il est calculé à partir de la dernière menstruation.

## Premier trimestre : de la fécondation à 14 semaines

**À 5 semaines** de grossesse, le cœur de l'**embryon** commence à battre, mais il n'est pas encore possible de l'entendre lors de l'examen médical.

**À 6 semaines**, l'embryon mesure 5 mm.



**À 7 semaines**, la tête de l'**embryon** est beaucoup plus grosse que le reste de son corps. Ses bras commencent à se former, avec l'apparition des coudes et des mains. Ses doigts ne sont pas encore séparés les uns des autres. Ses yeux sont bien visibles.

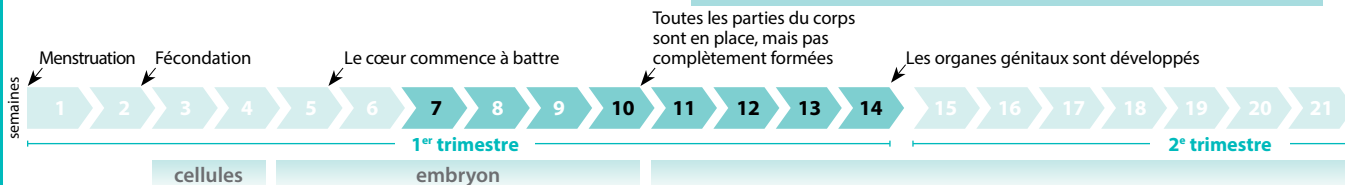
**À 10 semaines**, l'embryon a déjà une apparence humaine : on peut distinguer ses yeux, son nez et sa bouche. Ses paupières sont fermées. Ses doigts sont maintenant séparés et ses orteils commencent à se former. Il commence à bouger ses membres, mais vous ne pouvez pas encore le sentir.

Il passe du stade d'embryon à celui de **fœtus** : toutes les parties de son corps sont en place, mais elles ne sont pas encore complètement formées. Elles vont continuer à croître et à se développer tout au long de la grossesse.



Lennart Nilsson / TT

Embryon à 40 jours de grossesse (7 semaines après le premier jour de la dernière menstruation).







Lennart Nilsson / TT

Fœtus à la fin du premier trimestre.

**Entre 10 et 14 semaines**, le fœtus grandit et les os de son squelette commencent à se former.

**À 14 semaines**, il mesure environ 8,5 cm. Les organes génitaux de votre bébé sont assez développés pour permettre de savoir s'il s'agit d'un garçon ou d'une fille, mais ils ne sont pas encore complètement formés. À l'**échographie**, c'est habituellement entre 16 et 18 semaines que vous pourrez connaître le sexe de votre bébé.



## Deuxième trimestre : de 15 à 28 semaines

**À 16 semaines**, sa tête semble toujours disproportionnée par rapport au reste du corps, mais son tronc, ses bras et ses jambes commencent à s'allonger.

**Autour de 20 semaines**, votre utérus est rendu à la hauteur de votre nombril. Les mouvements de votre bébé sont plus prononcés et assez forts pour que vous les perceviez. Certaines femmes ressentent toutefois ces mouvements un peu plus tôt ou un peu plus tard dans la grossesse. Votre bébé est enduit d'une sorte de crème blanche qui protège sa peau. On l'appelle le **vernix caseosa**.

**À 22 semaines**, votre bébé mesure environ 19 cm. Ses cheveux commencent à pousser et son corps est couvert d'un petit duvet appelé lanugo.



Lennart Nilsson / TT

Fœtus au début du deuxième trimestre.





Fœtus à la fin du deuxième trimestre.

**Entre 23 et 27 semaines**, votre bébé prend du poids et sa tête devient mieux proportionnée par rapport à son corps.

**À 24 semaines**, il entend les sons de basse fréquence provenant de l'extérieur de l'utérus.

**Autour de 26 semaines**, ses sourcils et ses cils sont visibles.

**Autour de 28 semaines**, les yeux de votre bébé commencent à s'ouvrir. Ils deviendront sensibles à la lumière plus tard, vers 32 semaines.

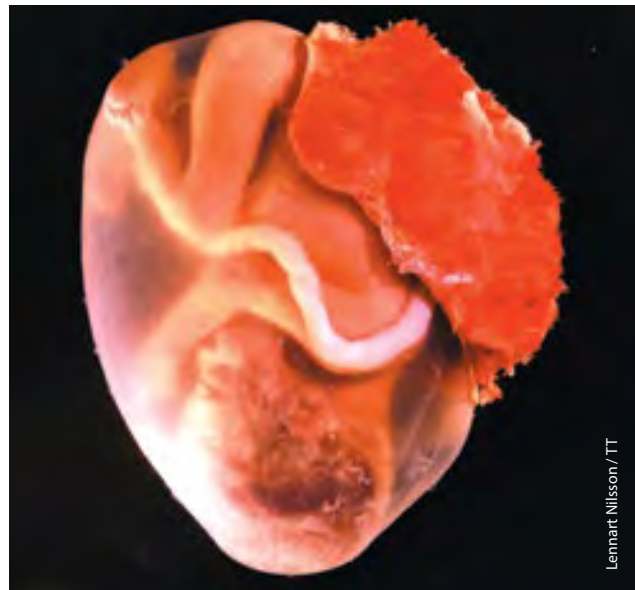


## Troisième trimestre : de 29 semaines à la naissance

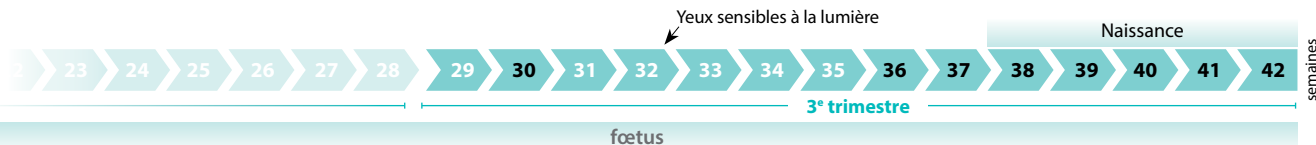
**À 30 semaines**, votre bébé mesure environ 28 cm.

**À 36 semaines**, la peau de votre bébé est rosée et son petit duvet commence à disparaître, même s'il peut demeurer présent jusqu'après la naissance. Votre bébé est plus gros, à cause des réserves de graisse qu'il accumule.

**Entre 37 et 42 semaines**, il est prêt pour le grand jour !



Fœtus à la fin du troisième trimestre.



# Environnement du fœtus

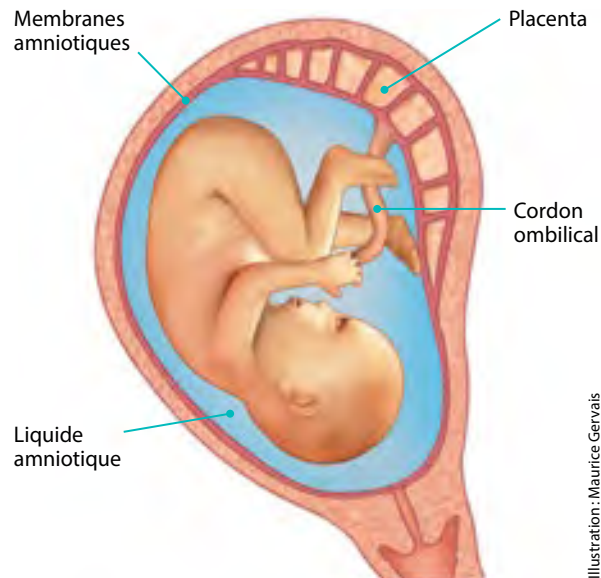


Illustration : Maurice Gervais

## Liquide amniotique

Le liquide amniotique dans lequel baigne votre bébé est indispensable à sa croissance et à son développement. Entre autres choses, le liquide amniotique :

- garde votre bébé à une température adéquate;
- le protège contre les chocs extérieurs;
- lui permet de bouger et de développer ses muscles et ses poumons.

Ce liquide est contenu dans une sorte de poche qui entoure votre bébé et qu'on appelle la membrane amniotique. Cette membrane est formée de deux couches. C'est pourquoi on entend souvent dire « les membranes ».

La membrane amniotique se rompt juste avant ou pendant le **travail**, ce qui provoque l'écoulement du liquide amniotique, aussi appelé « perte des eaux ».

## Placenta et cordon ombilical

Le placenta commence à se développer dès que l'**ovule** fécondé s'implante dans l'utérus. Il est relié à votre bébé par le cordon ombilical.

Lorsque vous êtes à quatre semaines de grossesse, la circulation sanguine entre vous et l'**embryon** commence à se mettre en place.

Le cordon ombilical et le placenta apportent à votre bébé l'oxygène et les **éléments nutritifs** nécessaires à son développement. Ils permettent aussi d'éliminer les déchets produits par votre bébé. Ces déchets retournent ensuite dans votre organisme, qui les élimine.

Le placenta sécrète dans le sang de la mère les hormones nécessaires au maintien de l'état de grossesse et au développement du **fœtus**. Il sert aussi de barrière entre le sang de la mère et celui du fœtus.

Cependant, le placenta ne filtre pas tout. Il peut laisser passer des substances néfastes au développement du fœtus, telles que l'alcool, certaines drogues et certains médicaments.





## Le quotidien pendant la grossesse

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Changements physiques.....        | 41 |
| Changements émotionnels.....      | 50 |
| Sexualité.....                    | 56 |
| Soins personnels.....             | 58 |
| Activités physiques.....          | 60 |
| Tabac, alcool et drogues.....     | 64 |
| Produits d'usage domestique.....  | 70 |
| Chats.....                        | 71 |
| Jardinage.....                    | 71 |
| Santé et sécurité au travail..... | 72 |
| Déplacements et voyages.....      | 73 |



Janie Grondin photographie



## Changements physiques

La grossesse est une période de changements rapides pour votre corps. La plupart des changements sont temporaires et disparaîtront graduellement après l'accouchement. Certains peuvent être agréables, tandis que d'autres peuvent vous causer des désagréments.

### Cœur, vaisseaux sanguins et poumons

Pendant la grossesse, votre pouls peut augmenter d'environ 10 battements par minute. Votre cœur se déplace légèrement dans votre cage thoracique à mesure que le bébé grandit et que l'utérus prend de l'expansion. Le volume de votre sang augmente pour combler les besoins du **foetus**.

La grossesse entraîne des changements qui ont aussi un effet sur la respiration. Plusieurs femmes enceintes se sentent légèrement essoufflées pendant leur grossesse. Cet essoufflement s'installe progressivement et demeure léger. Il peut être présent dès les premiers mois de la grossesse.

### Cheveux et poils

La pousse des cheveux et des poils peut être modifiée. Pendant la grossesse, certaines femmes verront une plus grande quantité de poils sur leur corps, et leur chevelure pourra être plus fournie. Quelques mois après l'accouchement, certaines femmes remarqueront une chute de cheveux plus abondante qu'à l'habitude.

## Peau

Les variations hormonales pendant la grossesse stimulent la peau et le cuir chevelu et entraînent des changements chez plusieurs femmes. Ces modifications ne doivent pas vous inquiéter. La majorité d'entre elles diminuent ou disparaissent dans les mois suivant la naissance du bébé.

### Hyperpigmentation

La peau devient plus foncée chez la majorité des femmes enceintes. On appelle cela l'hyperpigmentation. Cela est surtout situé sur une mince ligne foncée entre le nombril et le pubis. L'hyperpigmentation peut aussi être présente sur les **aréoles** des seins, le **périnée**, l'anus, le cou, les aisselles et la peau autour du nombril.

Le masque de grossesse est une conséquence de l'hyperpigmentation. Il s'agit de marques brunes qui apparaissent sur le visage.

Le soleil peut aggraver l'hyperpigmentation et le masque de grossesse. Vous pouvez appliquer un écran solaire pour vous en protéger (voir **Écran solaire**, page 58).

L'hyperpigmentation et le masque de grossesse s'atténuent après l'accouchement, pour disparaître habituellement dans l'année suivant la naissance du bébé.

### Vergetures

Des vergetures peuvent apparaître vers la seconde moitié de la grossesse. Elles sont visibles principalement sur le ventre, les seins et les cuisses, mais aussi sous les aisselles, dans le bas du dos, sur les fesses et les bras. Les vergetures se forment lorsqu'une couche profonde de la peau s'étire sous l'effet du corps qui se transforme. Elles ont initialement une teinte rosée ou violacée et deviennent moins apparentes au fil du temps.

Il n'y a pas de moyen reconnu comme efficace pour prévenir ou traiter les vergetures. Le mouvement de massage qui accompagne l'application d'une crème hydratante pourrait aider légèrement à atténuer leur présence, mais les crèmes hydratantes elles-mêmes auraient peu d'effet.

## Autres changements

Certaines femmes développent de l'acné, qui disparaîtra habituellement après la grossesse.

La stimulation de la peau par les hormones peut entraîner la formation d'acrochordons (« tétines »), c'est-à-dire de petits amas de peau bénins qui sont plus fréquents dans les plis de la peau, comme dans le cou et les aisselles.

Certaines femmes peuvent voir apparaître des angiomes entre le deuxième et le cinquième mois de la grossesse. Il s'agit de petites plaques rouges formées sur la peau par des vaisseaux sanguins. La majorité des angiomes disparaîtront d'eux-mêmes dans les trois mois suivant l'accouchement.

## Vessie et reins

Pendant la grossesse, le fonctionnement de la vessie est modifié. Les reins augmentent de volume et filtrent une plus grande quantité de liquide. Ces changements peuvent causer des envies d'uriner pressantes ou plus fréquentes. Plus tard dans la grossesse, l'utérus prend de l'expansion, avec le bébé qui grandit et exerce une pression sur la vessie. Cela augmente encore l'envie d'uriner.

Il est probable que vous ayez aussi envie d'uriner plus souvent la nuit. Pendant la journée, votre corps a tendance à accumuler de l'eau dans vos tissus. Lorsque vous vous couchez, ces réserves d'eau sont acheminées vers les reins, et vous avez – encore ! – envie d'uriner.

## Estomac et intestins

La digestion est souvent ralentie pendant la grossesse à cause des changements hormonaux. Ceci peut causer des brûlures d'estomac (voir [Brûlures d'estomac et reflux](#), page 143) ou de la constipation (voir [Constipation](#), page 144).

## Seins

Vos seins peuvent être plus sensibles et prendre du volume. Les veines bleues qui sillonnent la surface de votre peau pourraient devenir plus apparentes.

Vos mamelons et vos [aréoles](#) se préparent à l'allaitement en grossissant légèrement. Ils peuvent devenir plus foncés, et de petites bosses surélevées se forment sur l'aréole. Ces bosses sont des glandes. Elles produisent une huile qui aidera à maintenir l'hydratation de votre peau et à la protéger pendant la période d'allaitement.

À partir de 16 semaines de grossesse, les seins commencent à produire le colostrum. Le colostrum est le premier lait servant à nourrir le bébé après sa naissance. Chez certaines femmes, le colostrum peut même s'écouler durant la grossesse. C'est tout à fait normal.

## Utérus

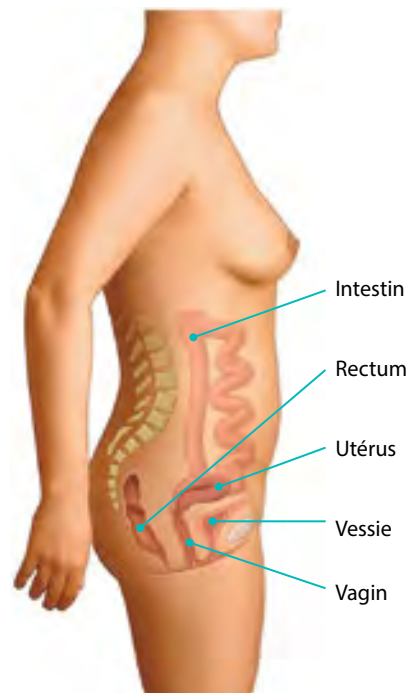
Avant la grossesse, l'utérus est de la taille d'une petite poire. Au fur et à mesure que la grossesse avance, il prend de l'expansion pour répondre aux besoins du [fœtus](#). L'utérus change de forme et de position dans votre ventre.

Son poids augmente et déplace votre centre de gravité vers l'avant, ce qui peut entraîner des changements de posture. C'est pourquoi la démarche de certaines femmes enceintes peut être différente de ce qu'elle était avant la grossesse.

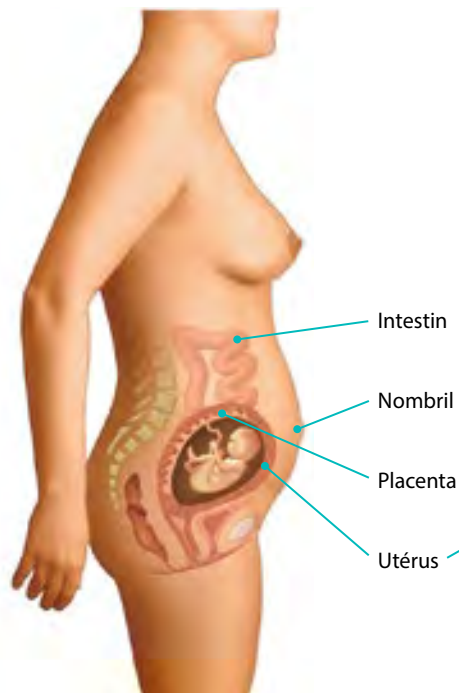
## Pertes vaginales

À cause des changements hormonaux, les pertes vaginales sont souvent plus abondantes pendant la grossesse. Elles sont généralement blanchâtres, visqueuses et sans odeur.

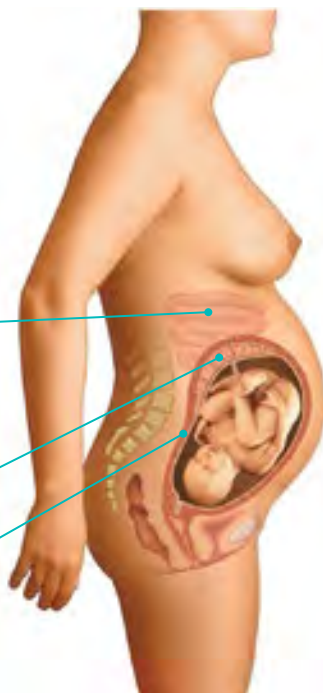
## Croissance du bébé dans l'utérus



Avant la grossesse



Autour de 20 semaines



Autour de 32 semaines

Illustrations: Maurice Gervais

## Ligaments et articulations

Les ligaments qui soutiennent les articulations, particulièrement au niveau du bassin, ont tendance à se relâcher sous l'effet des hormones de grossesse. Ce relâchement se fait de façon progressive. Il peut occasionner des douleurs chez certaines femmes pendant la pratique d'activité physique et même au repos.

## Réserves de graisse

Tout au long de la grossesse, les femmes accumulent des réserves de graisse. Cela se produit surtout au niveau de l'abdomen, du dos et des cuisses. Ces réserves emmagasinent de l'énergie et sont nécessaires au bon déroulement de la grossesse et de l'allaitement.

## Prise de poids

La croissance du bébé et les changements physiques de la grossesse entraînent une prise de poids chez les femmes enceintes.

Le poids gagné correspond au poids du bébé qui grandit, mais aussi au poids de l'utérus, du liquide amniotique et du placenta. Les seins, les réserves maternelles de graisse, le sang et les liquides extravasculaires contribuent aussi à l'augmentation du poids (voir [Répartition du gain de poids pendant la grossesse](#), page 47).



La prise de poids pendant la grossesse est normale et vous permet de mener une grossesse en santé.

Une prise de poids adéquate contribue à une grossesse en santé, mais ce n'est pas le seul facteur. Avoir une bonne alimentation (voir [Bien manger](#), page 77) et faire de l'activité physique régulière (voir [Activités physiques](#), page 60) auront aussi un effet positif sur votre santé et celle de votre bébé.

## Répartition du gain de poids pendant la grossesse

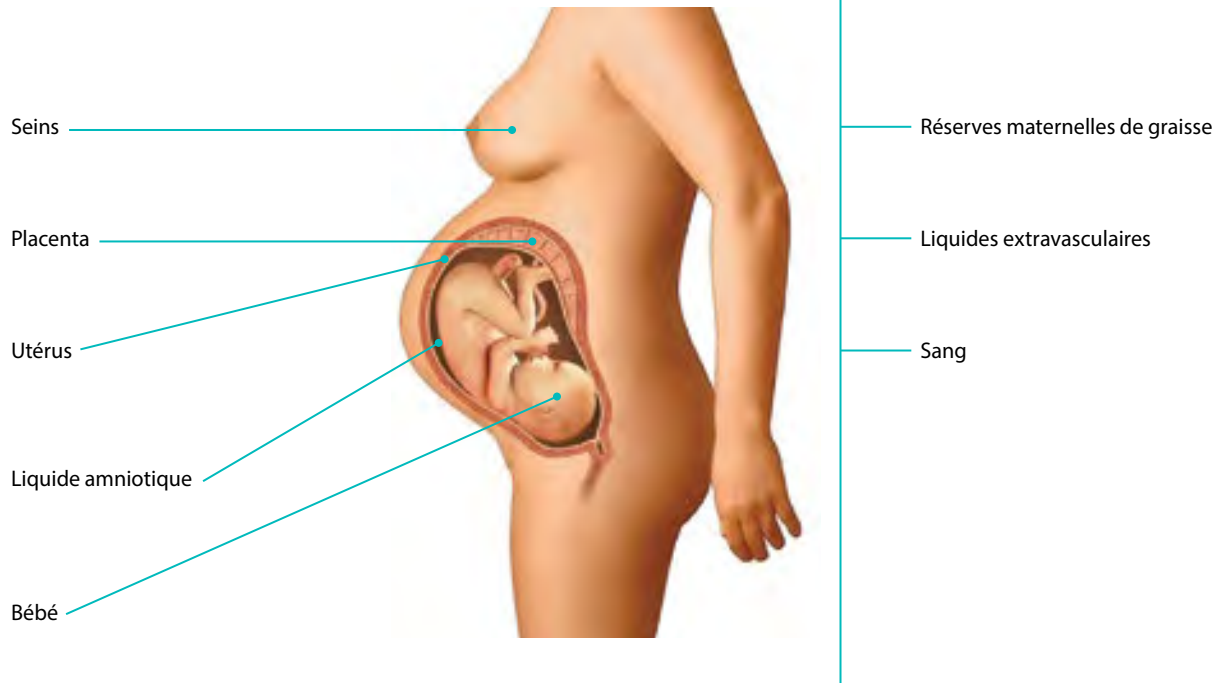


Illustration : Maurice Gervais

## Évolution du poids pendant la grossesse



Votre poids augmentera graduellement.

Au début de la grossesse, l'appétit peut varier en fonction des nausées matinales (voir [Nausées et vomissements](#), page 141) et des fringales de grossesse (voir [Appétit, fringales et aversions](#), page 80). Certaines femmes prennent donc plus de poids, alors que d'autres en perdent. Cela s'ajustera dans les mois suivants.

À la fin du premier trimestre, on devrait s'attendre à avoir gagné de 500 g à 2 kg (de 1 à 4,5 lb). La plus grande partie de la prise de poids se fait pendant les deuxième et troisième trimestres, alors que s'accélère la croissance de votre bébé. Pendant ces deux trimestres, vous pouvez vous attendre à gagner entre 225 et 500 g (entre 0,5 et 1 lb) par semaine, selon votre poids avant la grossesse.

La prise de poids peut varier grandement d'une femme à l'autre et même d'une grossesse à l'autre.

Il n'est pas nécessaire de vous peser à la maison. Votre prise de poids sera suivie par votre professionnel de la santé. Si vous êtes préoccupée par votre prise de poids, n'hésitez pas à le lui mentionner.



Les femmes qui portent plus d'un bébé (ex. : jumeaux, triplés) prendront plus de poids que les autres. Si cela est votre cas, vous aurez un suivi adapté à votre situation.

## Vivre avec ces changements

Même si chaque femme vit sa grossesse différemment, la transformation de votre corps peut changer votre perception de lui.

Certaines femmes se sentent à l'aise à travers ces nombreux changements physiques. Ceux-ci, comme le ventre qui s'arrondit, peuvent représenter le bébé qui se développe et la promesse d'une famille qui s'agrandit.

D'autres femmes ont plus de difficulté à accepter leur corps en transformation. Les symptômes et les inconforts du quotidien peuvent aussi rendre l'acceptation de son corps et de sa nouvelle image plus ardue.

N'hésitez pas à exprimer vos inconforts et vos insatisfactions, si vous en vivez, ou encore à en discuter avec des personnes de confiance.



La grossesse transforme le corps des femmes. Laissez-vous le temps d'appivoiser ces changements : ils témoignent de l'incroyable capacité de votre corps à donner la vie !

# Changements émotionnels

## Chez la femme enceinte

En plus des nombreux changements physiques, être enceinte peut vous faire vivre des changements sur les plans émotionnel, psychologique ou social. Se préparer à la maternité et à l'arrivée d'un bébé peut aussi susciter de nombreuses questions et créer du stress chez certaines femmes. Prenez le temps qu'il vous faut pour vous adapter à ces nouvelles réalités (voir [Être maman](#), page 738).

L'ensemble des changements associés à la grossesse entraîne chez un grand nombre de femmes des émotions qui peuvent sembler contradictoires. Par exemple, vous pouvez ressentir tour à tour de la joie, de l'inquiétude, du déni, de l'excitation et même de la tristesse. L'important, c'est de reconnaître vos émotions et de ne pas lutter contre elles. Permettez-vous plutôt de les accueillir et de les vivre.

Parler de vos émotions avec vos proches pourrait vous faire du bien et vous aider à recevoir le soutien dont vous avez besoin.

Vous pouvez aussi discuter avec d'autres femmes enceintes ou des femmes qui l'ont été récemment. Cela peut vous permettre de voir que vous n'êtes pas seule à vivre certains bouleversements ou certaines émotions. Des lieux de rencontre pour les femmes enceintes sont présents dans plusieurs régions (voir [Activités prénatales](#), page 123).

Il est aussi possible que vous n'ayez pas les mêmes émotions ou préoccupations que les autres ; rappelez-vous que chaque femme est différente et que chaque grossesse est unique.

Pour s'adapter à ces changements, certaines femmes préfèrent faire des activités en solitaire, par exemple la méditation ou la marche. Essayez de trouver ce qui vous aide ou ce qui vous fait du bien.



La grossesse peut être une période riche en émotions. N'hésitez pas à parler de ce que vous ressentez avec des personnes de confiance. Si vous avez besoin de plus de soutien, parlez-en avec le professionnel qui suit votre grossesse.

Pendant leur grossesse, les femmes peuvent susciter davantage d'attention. Elles peuvent ainsi recevoir de nombreux commentaires de la part de leur entourage, parfois même d'inconnus. Ces commentaires peuvent porter sur le poids ou l'apparence, ou encore être des conseils de toutes sortes.

Certaines femmes sont à l'aise et apprécient cette attention. D'autres peuvent toutefois ressentir une pression et préférer éviter les commentaires. Si c'est votre cas, n'hésitez pas à signaler votre inconfort et à mettre vos limites. Vous pouvez toujours choisir de ne pas répondre aux questions et commentaires sur votre grossesse.

Chez certaines femmes, l'intensité des bouleversements et des émotions peut être plus importante, et il peut arriver qu'elles vivent une dépression pendant la grossesse. Environ une femme sur 10 vivra une dépression pendant cette période.

Si, presque tous les jours depuis plus de deux semaines, vous vous sentez d'humeur triste ou irritable, si vous avez moins d'intérêt ou de plaisir dans vos activités quotidiennes ou si vous ou vos proches êtes inquiets, discutez-en avec le professionnel qui suit votre grossesse.

### Chez le futur père ou partenaire

Les futurs pères et les partenaires vivent également leur lot de changements pendant la grossesse. Certains se demandent s'ils seront à la hauteur des attentes. D'autres s'interrogent sur leur nouvelle réalité familiale ou alors craignent de ne pas s'entendre avec leur conjointe quant au niveau d'implication de chacun auprès de l'enfant.

Le fait de savoir que votre conjointe est enceinte ne suffit pas toujours à rendre la grossesse concrète pour vous. Assister aux rendez-vous de grossesse et à l'**échographie**, entendre le cœur du bébé et sentir ses premiers mouvements sont des événements qui peuvent vous aider à amorcer votre relation avec votre bébé.

Cette relation deviendra plus réelle si vous parlez à votre bébé et si vous le touchez à travers le ventre de sa mère. Toutefois, malgré ces gestes, certains partenaires ne prendront conscience de leur nouvelle réalité qu'au moment de la naissance.

Si vous connaissez d'autres personnes qui vont devenir ou sont récemment devenues pères ou parents, n'hésitez pas à leur poser vos questions. Ces échanges pourront vous apporter des réponses et vous aider à vous approprier votre nouveau rôle. La participation aux rencontres prénatales pourrait aussi vous aider à prendre confiance en vos capacités.

Pour plus d'information, vous pouvez consulter la section **Être papa**, page 730.

## Chez le couple

Passer d'une relation à deux à une relation à trois, ou encore agrandir la famille, entraîne aussi des changements et des ajustements. Vous avez tous les deux des préoccupations, mais elles ne sont pas nécessairement les mêmes et elles ne surviennent probablement pas en même temps.



Votre relation de couple est importante, car c'est la base de votre projet de famille.

Vous vous demandez peut-être comment l'autre réagira si vous lui parlez de vos peurs ou si vous lui faites part de vos remises en question. Quoi que vous viviez, il est important de garder une bonne communication. Cela vous permettra d'exprimer vos émotions et vos différents points de vue, afin de rester unis dans ce cheminement vers la parentalité.

## Chez la famille

Si vous avez déjà des enfants, il se peut que vous ayez l'impression de négliger les plus vieux. Les malaises de grossesse et la fatigue pourraient modifier la façon dont vous vous occupez d'eux. Vous ressentez peut-être de la culpabilité ou vous vous demandez comment vous réussirez à aimer tous vos enfants et à donner à chacun sa part d'attention.



Pour l'autre parent et pour votre entourage, la grossesse peut être un moment privilégié pour développer les liens avec votre ou vos enfants aînés.

Vos autres enfants, peu importe leur âge, peuvent ressentir de la jalousie et même de la colère à l'idée d'accueillir un nouveau membre dans la famille. Ils s'inquiètent peut-être de la place qui leur sera réservée pendant la grossesse et après la naissance de leur frère ou de leur sœur.

Pour les rassurer et les aider à accepter l'arrivée prochaine de bébé, vous pouvez en parler avec eux. Vous pouvez les inclure dans la préparation de l'arrivée de bébé en leur demandant, par exemple, de vous aider à décorer la chambre, ou encore de faire un dessin au futur bébé. Il est bon de leur dire que vous les aimez toujours et de leur démontrer cela par des marques d'affection.



Vous pouvez inviter vos enfants à toucher votre ventre lorsque votre bébé bouge.



Vous pourrez continuer vos activités sexuelles sans problème pendant la grossesse, pour autant qu'elles respectent les besoins, les malaises et les limites de chacun.

## Sexualité

La grossesse peut avoir des conséquences sur la vie sexuelle des individus ou du couple. Le désir sexuel et la fréquence des relations sexuelles peuvent augmenter, diminuer ou varier au fil de la grossesse. Les changements du corps de la femme ou encore la nouvelle perception de soi et de l'autre comme parents, et non comme amoureux, peuvent influencer le désir sexuel.

Différentes raisons, comme des contre-indications médicales, de l'inconfort, des limites personnelles, un désir de tendresse accru ou un ventre plus imposant, peuvent vous amener à laisser tomber certaines pratiques sexuelles. Vous pouvez cependant choisir d'en essayer de nouvelles.



Le plaisir, qu'il soit physique ou psychologique, peut être vécu de façon différente par les partenaires durant la grossesse. Par exemple, les partenaires peuvent ne pas avoir la même capacité d'atteindre l'orgasme, la même sensibilité du corps ou la même sensation de rapprochement.



Il est possible que vous ayez certaines craintes au sujet des activités sexuelles. Vous pouvez toutefois avoir des relations sexuelles sans inquiétude : la pénétration vaginale ou l'orgasme ne provoquent pas de **fausse couche** et ne peuvent pas déclencher prématurément l'accouchement ni blesser votre bébé. En fait, le bébé est bien protégé dans les membranes amniotiques et dans l'utérus.

Les relations sexuelles peuvent toutefois être contre-indiquées dans certaines situations, par exemple si vous avez des saignements, des douleurs au ventre ou des problèmes du placenta, ou encore s'il y a une menace de **travail** prématuré ou de rupture des membranes amniotiques. Votre professionnel de la santé pourra vous en informer et vous donner des conseils.

Pendant la grossesse, il est important de se protéger contre les **infections transmissibles sexuellement (ITS)**. Utilisez le condom comme moyen de protection si vous avez des relations sexuelles qui présentent des risques d'ITS. Ceci permettra d'éviter ces infections ainsi que toutes les complications qu'elles pourraient entraîner chez vous et votre bébé.

## Soins personnels

### Cosmétiques et crèmes

La plupart des cosmétiques (crèmes, maquillage) peuvent être utilisés pendant la grossesse. Les crèmes pour le visage, les mains ou le corps qui ne contiennent pas d'ingrédients médicamenteux sont sans danger. Si vous utilisez une crème médicamenteuse, votre médecin ou votre pharmacien pourra vérifier si vous pouvez continuer à vous en servir pendant la grossesse.

### Produits et traitements pour les cheveux

Les produits et traitements pour les cheveux, comme les teintures, shampoings colorants, balayages et permanentes, ne sont pas dangereux pour la femme enceinte et le **foetus**. Par contre, si vous utilisez des produits pour les cheveux dans le cadre de votre travail, parlez-en à votre professionnel de la santé (voir **Santé et sécurité au travail**, page 72).

### Écran solaire

Il est recommandé d'appliquer un écran solaire lorsque vous vous exposez au soleil. Cela est encore plus important pendant la grossesse, car le soleil peut augmenter l'hyperpigmentation et le masque de grossesse (voir **Hyperpigmentation**, page 42). Utilisez un écran ayant un facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 30, qui protège à la fois contre les rayons UVA et UVB. Protégez particulièrement votre visage.

### Chasse-moustiques

Si vous ne pouvez pas éviter les situations où vous risquez les piqûres d'insectes et que vous devez utiliser un chasse-moustiques, il vaut mieux en choisir un qui contient du DEET, de l'icaridine ou de l'huile de soya.

Les produits à base de DEET et d'icaridine protègent des moustiques et des tiques, alors que ceux à base d'huile de soya ne protègent pas contre les piqûres de tiques.

Pour les femmes enceintes, les produits contenant du DEET ne doivent pas en avoir plus de 30 %, ceux contenant de l'icaridine, pas plus de 20 % et ceux contenant de l'huile de soya, pas plus de 2 %. Assurez-vous de respecter la durée de protection indiquée sur le contenant. Répétez l'application au besoin seulement.

### Quelques précautions

Il n'y a pas de preuve que l'utilisation de ces chasse-moustiques par la femme enceinte entraîne un risque pour la santé du bébé à naître. Cependant, il est quand même important de n'appliquer le produit que sur les parties exposées et de bien vous laver ensuite, pour enlever tout excédent.

Pour diminuer votre exposition à ces produits, vous pouvez aussi les appliquer sur vos vêtements plutôt que directement sur votre peau. Par ailleurs, porter des vêtements longs et de couleurs pâles aide à se protéger des moustiques.

L'utilisation d'huile de citronnelle ou de produits à base d'huile de lavande n'est pas recommandée pendant la grossesse. Comme leur effet est de courte durée, il faut les appliquer souvent, et on s'expose ainsi à une grande quantité de produits.

### Épilation au laser et électrolyse

Il n'y a pas d'étude scientifique sur les risques de l'électrolyse et de l'épilation au laser pour la femme enceinte et son bébé. Par précaution, il est recommandé d'éviter ces méthodes d'épilation et d'attendre après la grossesse pour les utiliser.

### Salons de bronzage

Même si les rayons ultraviolets ne se rendent pas au **foetus**, il est recommandé de ne pas aller au salon de bronzage. La chaleur extrême à laquelle une personne est soumise pendant une séance de bronzage peut faire augmenter la température du corps de façon importante et être néfaste pour le bébé. Plusieurs salons de bronzage exigent que les femmes enceintes présentent une autorisation médicale écrite.



Frédéric Ollendorff



Bouger apporte plusieurs bénéfices pour votre grossesse. Se déplacer à pied, faire une promenade et jouer avec les enfants sont autant de gestes actifs que l'on peut intégrer à son quotidien.

## Activités physiques

Être physiquement active pendant la grossesse procure du bien-être, sur le plan tant physique que psychologique. Les femmes enceintes qui sont actives supportent mieux les changements physiques de la grossesse, ont plus d'énergie et sont moins essoufflées.

La pratique régulière d'activités physiques variées est bénéfique et sécuritaire tout au long de la grossesse. Elle prévient et soulage la constipation, soulage les maux de dos (voir [Malaises de grossesse](#), page 139) et prévient certaines complications de grossesse, comme le diabète de grossesse (voir [Diabète de grossesse \(diabète gestationnel\)](#), page 164). Une meilleure forme physique pourrait aussi faciliter la récupération après l'accouchement.

## Être active au quotidien

Bouger, même un peu, apporte déjà plusieurs bénéfices pour la grossesse ! Si vous n'avez pas l'habitude d'être active au quotidien, commencez doucement et augmentez graduellement. Se déplacer à pied, faire une promenade et jouer avec les enfants sont autant de gestes actifs que l'on peut intégrer à son quotidien.

Les femmes enceintes peuvent viser la pratique d'activités physiques d'intensité modérée 150 minutes par semaine, réparties sur plusieurs jours. Une activité d'intensité modérée est une activité pendant laquelle vous êtes capable de parler, mais pas de chanter.

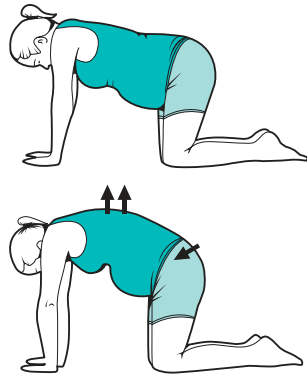
## Choix d'activités

Choisissez vos activités selon votre forme physique et vos envies. Plusieurs activités pratiquées avant la grossesse peuvent facilement être poursuivies. Il est toutefois possible que certaines activités doivent être adaptées selon le stade de la grossesse. Par exemple, vous pouvez diminuer l'intensité ou modifier certains mouvements.

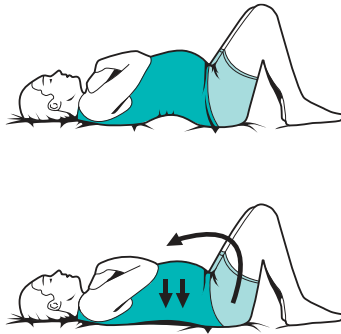
Des sports comme la marche rapide, la natation, l'aquaforme, le vélo stationnaire ou la raquette sont des exemples d'activités que vous pouvez faire. Des exercices de renforcement des muscles ou de mobilité (voir [Exemples d'exercices de mobilité](#), page 62), du yoga et des étirements en douceur peuvent aussi être intégrés à votre quotidien.

## Exemples d'exercices de mobilité

Dos rond



Bascule du bassin



Il est possible que la fatigue et certains maux de grossesse vous empêchent d'être aussi active que vous l'aimeriez, surtout au début et à la fin de la grossesse. Écoutez votre corps, diminuez l'intensité ou reposez-vous, puis reprenez l'activité physique lorsque ce sera confortable pour vous.

## Quelques précautions

Soyez sans crainte, l'activité physique n'augmente pas le risque de **fausse couche** ni de problèmes pour le bébé. Votre professionnel de la santé vous avertira si votre condition de santé ne vous permet pas de faire des activités physiques.

Toutefois, il est recommandé de ne pas pratiquer de sports ou d'activités pouvant entraîner des chutes, des contacts physiques, des impacts ou des blessures, ni de faire de la plongée sous-marine. De plus, il est déconseillé de faire des redressements assis ou des mouvements similaires. La pratique d'activités dans un environnement chaud et humide ou en haute altitude (> 2 500 m) n'est pas non plus conseillée.



Soyez à l'écoute de votre corps et respectez votre niveau de tolérance.

Si vous avez des malaises en pratiquant une activité physique, comme de l'essoufflement, des fuites urinaires à l'effort ou des lourdeurs vaginales, n'hésitez pas à changer d'activité ou à réduire l'intensité. Vous pouvez aussi demander conseil à votre professionnel de la santé dans ces situations, ou encore si vous ne vous sentez pas en mesure de faire des activités physiques.

## À savoir ●●●

La pratique d'activité physique entraîne une augmentation de la chaleur corporelle et une perte d'eau par la sueur. Il est important de bien s'hydrater avant et tout au long de l'activité (voir [Boissons](#), page 97).

Les femmes athlètes qui veulent continuer à s'entraîner de façon intensive pendant la grossesse devraient être supervisées par un médecin.

## Tabac, alcool et drogues

Pendant votre suivi de grossesse, votre professionnel de la santé vous posera quelques questions sur votre consommation de cigarettes, d'alcool, de cannabis ou d'autres drogues. Il est possible que vous vous sentiez jugée, coupable ou mal à l'aise si vous lui confiez que vous consommez un de ces produits. Toutefois, rassurez-vous, ces questions visent à vous permettre :

- de vous renseigner ;
- de parler de vos inquiétudes quant aux conséquences de cette consommation sur votre santé ou celle de votre bébé ;
- d'avoir un suivi de grossesse adapté à votre situation ;
- d'avoir de l'aide si vous désirez arrêter ;
- d'être dirigée vers des spécialistes si vous avez besoin d'aide supplémentaire.



Il n'est pas toujours facile d'arrêter de consommer du tabac, de l'alcool, du cannabis ou d'autres drogues. Demandez des conseils ou de l'aide à un professionnel de la santé pour y arriver (voir [Questions, inquiétudes et besoin d'aide](#), page 69).

### Tabac

La grossesse est un bon moment pour arrêter de fumer. Les dangers du tabac sont réels pour la santé du **foetus**, du bébé et de la mère. Plus le nombre de cigarettes fumées est grand, plus les risques pour le bébé sont grands. Cependant, aucune quantité de cigarettes n'est sécuritaire pendant la grossesse.





Il est recommandé de ne pas fumer la cigarette et de ne pas s'exposer à la fumée secondaire (fumée des autres fumeurs) pendant la grossesse.

Le tabagisme nuit au développement du **foetus** et il peut avoir des conséquences sur le déroulement de la grossesse, car :

- il augmente le risque de décollement du placenta, de rupture prématurée des membranes et d'accouchement prématuré ;
- il peut ralentir la croissance du foetus et ainsi diminuer le poids du bébé à la naissance ;
- il augmente le risque d'avoir un bébé mort-né ou qui décède au cours des jours suivant l'accouchement ;
- il augmente également le risque de **mort subite du nourrisson**.

Si les membres de votre entourage fument, demandez-leur de le faire à l'extérieur pour ne pas vous exposer, vous et votre bébé, à la fumée du tabac.



Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer. Cette décision sera bénéfique pour le bébé à n'importe quel moment de la grossesse.

Pour la majorité des fumeurs, le tabagisme est une dépendance et il peut être difficile d'y mettre fin. Il existe une ligne d'aide téléphonique, un site Internet et de nombreux centres d'abandon du tabagisme qui offrent des services gratuits à toute la population. Pour bénéficier des services de la ligne téléphonique et pour savoir où se trouvent les centres d'abandon du tabagisme :

#### **J'ARRÊTE**

1 866 JARRETE (1 866 527-7383)

[quebecsanstabac.ca/jarrete](http://quebecsanstabac.ca/jarrete)

## Alcool



Tout au long de la grossesse, il est recommandé de ne pas boire d'alcool.

Il est recommandé de ne pas boire d'alcool pendant la grossesse. Plus la quantité d'alcool consommée est grande, plus les risques de dommages sont grands pour le bébé. La consommation d'une grande quantité d'alcool lors d'une même occasion et la consommation régulière d'alcool sont particulièrement nocives.

Quant à la consommation d'une petite quantité d'alcool, on ne sait pas exactement quels sont ses effets. Par précaution, il est donc conseillé de ne pas en consommer.

L'effet de l'alcool sur le bébé est le même peu importe le type de boisson que vous consommez : bière, vin ou alcool fort.

L'alcool peut avoir plusieurs effets néfastes pendant la grossesse : il peut causer une **fausse couche**, un accouchement prématuré ou la mise au monde d'un bébé mort-né.

L'alcool peut aussi nuire au développement des organes du **fœtus** et causer des malformations. Le cerveau est l'organe le plus sensible à l'alcool. L'alcool peut causer des dommages au cerveau du bébé, et ainsi entraîner des troubles de l'apprentissage ou de la mémoire, un déficit de l'attention, des difficultés à résoudre des problèmes et des troubles du comportement. Ces troubles persistent toute la vie. Comme le cerveau se développe tout au long de la grossesse, il est recommandé de ne pas boire d'alcool, peu importe le trimestre.



Le placenta ne filtre pas l'alcool. Il laisse passer l'alcool consommé vers le bébé.

Comme d'autres femmes, vous avez peut-être pris de l'alcool en début de grossesse, avant de savoir que vous étiez enceinte. Si vous avez des inquiétudes, vous pouvez en parler à votre professionnel de la santé.

### Quelques conseils

Vous pouvez expliquer à votre entourage qu'il est important pour vous de ne pas prendre d'alcool. Votre partenaire, votre famille et vos amis pourront ainsi mieux vous soutenir.

Profitez de votre grossesse pour découvrir des boissons ou cocktails non alcoolisés, qui peuvent être tout aussi agréables à boire :

- Eaux pétillantes aromatisées avec :
  - des morceaux de fruits frais ou congelés (utilisez-les comme glaçons!),
  - des tranches de concombre,
  - des herbes fraîches,
  - des sirops (grenadine, gingembre, pamplemousse ou autres);
- Boissons mélangées de jus et d'eau pétillante;
- Thés glacés maison, infusions aux fruits refroidies;
- Versions *virgin* (sans alcool) de vos cocktails préférés, en vente dans presque tous les bars et restaurants;
- Jus de légumes, de fruits, laits et smoothies.



Profitez de votre grossesse pour découvrir une variété de boissons ou cocktails non alcoolisés.

## Cannabis



Il est recommandé de ne pas prendre de cannabis ni de s'exposer à sa fumée secondaire pendant la grossesse.

Les effets de la consommation de cannabis (marijuana et autres dérivés du cannabis) pendant la grossesse sont préoccupants. Ils peuvent dépendre de la quantité et du moment où il est consommé.

Le cannabis peut nuire à la croissance du **fœtus**, ce qui peut amener une diminution du poids à la naissance. L'usage de cannabis pendant la grossesse pourrait aussi nuire au développement du cerveau du bébé et entraîner des problèmes qui peuvent se manifester pendant l'enfance et l'adolescence.

L'effet du cannabis sur le bébé est présent peu importe la forme d'usage : fumé, vapoté, mangé ou pris sous une autre forme. De plus, lorsqu'il est fumé, le cannabis peut avoir les mêmes conséquences que le tabac.

Même s'il est possible que le cannabis soulage les nausées chez certains malades, ce n'est pas une solution pour les femmes enceintes. Des conseils pour soulager les nausées de la grossesse sont présentés dans le tableau **Nausées et vomissements**, page 141.

## Autres drogues



Il est recommandé de ne prendre aucune drogue pendant la grossesse.

Les effets des drogues sur le bébé dépendent de divers facteurs : les types de drogues, la quantité prise, le moment où elles sont consommées et la façon de les prendre. Par exemple, la cocaïne peut causer à la femme enceinte des saignements ou un décollement du placenta, qui peuvent à leur tour causer le décès du **foetus** ou une naissance prématurée.

Entre autres problèmes, les bébés dont les mères ont pris des drogues pendant la grossesse peuvent souffrir de sevrage, c'est-à-dire de privation, à la naissance.

De plus, on ne connaît pas la composition exacte des drogues qu'on peut se procurer dans la rue. Il n'y a donc aucune façon de connaître leur contenu exact. Cela augmente les risques liés à leur usage.

## Questions, inquiétudes et besoin d'aide

Vous avez des questions ou des inquiétudes au sujet de votre consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres drogues ? Vous cherchez de l'aide pour arrêter de consommer ? N'hésitez pas à :

- en discuter avec un professionnel de la santé ;
- utiliser la ligne téléphonique Drogue : aide et référence, ouverte 24 heures sur 24, en appelant au [514 527-2626](tel:5145272626) ou au [1 800 265-2626](tel:18002652626), ou en passant par le site [drogue-aidereference.qc.ca](http://drogue-aidereference.qc.ca).

Pour de l'information sur les problèmes causés par l'alcoolisation fœtale, vous pouvez contacter l'organisme SAFERA :

**SAFERA**  
[873 559-1108](tel:8735591108)  
[safera.net](http://safera.net)

## Produits d'usage domestique

### Produits nettoyants

L'utilisation des produits de nettoyage habituels, comme le savon à vaisselle, les détersifs pour les vêtements, les nettoyants à vitres et les nettoyants tout usage, ne présente pas de danger pour la femme enceinte.

Les produits corrosifs comme l'eau de Javel et les nettoyants pour le four peuvent irriter (et même brûler) les voies respiratoires, mais ils ne causent pas de dommage au bébé si vous en respirez de faibles concentrations.

Les nettoyants pour les gros travaux et les assainisseurs d'air qui contiennent des solvants libèrent des substances toxiques. Par précaution, vous devriez les utiliser seulement quand ils sont vraiment nécessaires.

Il est important de toujours lire et respecter le mode d'emploi des produits.

### Peintures et décapants

La plupart des peintures d'intérieur sont au latex, c'est-à-dire qu'elles ont été éclaircies avec de l'eau. Les peintures au latex sont considérées comme sécuritaires pendant la grossesse si les femmes enceintes y sont exposées à l'occasion seulement.

Évitez d'utiliser des peintures à l'huile, car elles contiennent des solvants toxiques pour le **foetus**. Il est cependant peu probable que séjourner pendant une courte période (jusqu'à quelques heures) dans une pièce qui vient d'être repeinte puisse causer des problèmes à votre bébé, surtout si on a bien aéré la pièce.

Évitez de faire du décapage par sablage ou à l'aide de décapants. Vous risquez de vous exposer au plomb contenu dans de vieilles peintures ou aux produits chimiques toxiques que contiennent les décapants.

## Chats

Vous avez un chat à la maison ? Ce n'est pas un problème... sauf que votre compagnon à quatre pattes pourrait bien être porteur du parasite de la toxoplasmose. Les chats peuvent attraper ce parasite en mangeant de la viande contaminée, comme des souris ou de la viande non cuite. Le parasite se retrouve alors dans les excréments des chats.

Pour réduire le risque d'attraper cette infection, demandez à quelqu'un d'autre de nettoyer la litière. Si personne ne peut le faire à votre place, portez des gants de plastique et lavez-les après chaque usage, avant de les enlever. Lavez-vous bien les mains ensuite.

Vous réduisez aussi le risque de transmission si la litière est nettoyée au moins tous les jours, parce que les parasites présents dans les selles du chat prennent de 1 à 5 jours avant de devenir infectieux.

Lorsque vous préparez des aliments, éloignez les animaux de la cuisine. Ne laissez pas votre chat monter sur les comptoirs de cuisine ou la table à manger. D'autres mesures de précautions se trouvent dans [Prévention des infections d'origine alimentaire](#), page 104.

Si vous n'avez pas de chat et en voulez un, il est recommandé d'attendre après votre accouchement.

## Jardinage

Un chat ou un autre animal pourrait avoir enterré ses besoins dans votre jardin. Pour éviter d'être en contact avec le parasite de la toxoplasmose (voir [Chats](#), page 71), portez des gants lorsque vous jardinez ou lorsque vous êtes en contact avec de la terre ou du sable. Lavez-vous bien les mains après avoir jardiné et lavez bien les légumes et les fruits qui pourraient avoir été en contact avec de la terre. D'autres mesures de précautions se trouvent dans [Prévention des infections d'origine alimentaire](#), page 104.

## Santé et sécurité au travail

Si vous êtes enceinte ou si vous allaitez et que vous travaillez dans des conditions qui peuvent représenter un danger pour votre santé ou celle de votre bébé, parlez-en au professionnel de la santé qui suit votre grossesse. Si vous avez des inquiétudes à ce sujet, n'hésitez pas à lui en parler. Selon votre condition d'emploi, certaines mesures préventives pourraient s'offrir à vous.

Par exemple, la plupart des travailleuses au Québec sont admissibles au programme « Pour une maternité sans danger (PMSD) » de la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST). Une équipe en santé au travail de votre région réalisera une évaluation. Elle remettra ses conclusions au professionnel de la santé qui suit votre grossesse. La CNESST déterminera ensuite si vous êtes admissible au programme PMSD. Le cas échéant, votre employeur pourrait devoir modifier votre poste ou vos conditions de travail ou vous pourriez être réaffectée ou retirée de votre milieu de travail avec une compensation financière.

Les travailleuses à l'emploi d'entreprises de compétence fédérale bénéficient de dispositions un peu différentes, qui peuvent être prévues à leur contrat de travail. Dans ce cas, ce sont les règles du *Code canadien du travail* qui s'appliquent. Vous pouvez vous informer auprès de votre employeur ou votre syndicat.

Pour de l'information sur le programme « Pour une maternité sans danger » de la CNESST, voir [Programme Pour une maternité sans danger](#), page 777, ou consultez le site [cnesst.gouv.qc.ca/fr/evenements-vie/jattends-un-enfant](https://cnesst.gouv.qc.ca/fr/evenements-vie/jattends-un-enfant).

Pour de l'information sur le Code canadien du travail, consultez le site [canada.ca/fr/services/emplois/milieu-travail/milieux-reglementation-federale/aperçu-parties-code-canadien-travail.html](https://canada.ca/fr/services/emplois/milieu-travail/milieux-reglementation-federale/aperçu-parties-code-canadien-travail.html).



# Déplacements et voyages

## Sécurité en auto

Selon la *Code de la sécurité routière*, tous les occupants d'une automobile doivent porter la ceinture de sécurité.

Quand elle est bien portée, la ceinture est efficace pour prévenir les blessures en cas d'accident. Elle protège la femme enceinte, et c'est la meilleure façon de protéger le **foetus**.

## Déplacements en avion

Les femmes enceintes peuvent voyager en avion. Il n'y a pas de réglementation internationale sur leur présence à bord des avions. Cependant, les compagnies aériennes ont des règles, qui varient d'une compagnie à l'autre. Avant d'acheter vos billets, il est prudent de vérifier les règles de la compagnie avec laquelle vous voyagerez.



**Vous devez porter la ceinture de sécurité tout au long de votre grossesse. La partie inférieure de la ceinture devrait être serrée confortablement sur votre bassin, en dessous du ventre.**

Apportez à l'aéroport une note signée par votre professionnel de la santé. Cette note doit préciser la date prévue de votre accouchement et donner un aperçu de votre état de santé ainsi que du déroulement de votre grossesse. Il se peut que cette note écrite soit exigée par la compagnie aérienne.

## Voyages à l'étranger

Avant de planifier un voyage à l'étranger, il est conseillé de discuter avec le professionnel de la santé qui suit votre grossesse. N'hésitez pas à lui parler de votre destination, de la durée de votre voyage et des vaccins requis. Il pourra ajuster votre suivi en conséquence.

Il vous suggérera peut-être aussi de consulter un professionnel spécialisé en santé voyage.

Pour de l'information sur la sécurité en voyage et des conseils selon la destination, consultez : [voyage.gc.ca/voyager/avertissements](http://voyage.gc.ca/voyager/avertissements).



Avant de planifier un voyage à l'étranger, il est conseillé de discuter avec le professionnel de la santé qui suit votre grossesse.

## Zika

Avant de partir à l'étranger, informez-vous sur le risque d'infection au virus Zika. Il est recommandé que les femmes enceintes reportent tout voyage prévu dans les régions où il y a transmission de ce virus.

Le virus Zika se transmet par la piqûre d'un moustique infecté. Il peut aussi se transmettre entre partenaires sexuels, par le sperme et les sécrétions vaginales des personnes infectées. La majorité des personnes atteintes par ce virus n'ont pas de symptômes. Elles ne savent donc pas qu'elles sont touchées.

Pendant la grossesse, l'infection au virus Zika peut être grave pour le bébé. Elle peut causer des malformations comme la microcéphalie (tête plus petite que la normale), qui entraîne un retard mental important.

Les femmes enceintes, celles qui veulent le devenir et leurs partenaires sexuels doivent tous prendre des précautions s'ils séjournent dans les régions où le virus est présent. Par exemple, ces personnes doivent utiliser un condom ou s'abstenir de relation sexuelle durant la période de transmission possible.

Pour connaître la durée de la période de transmission et les recommandations sur le virus Zika, consultez votre professionnel de la santé et les sites suivants : [sante.gouv.qc.ca/chroniques/virus-zika/](http://sante.gouv.qc.ca/chroniques/virus-zika/) et [canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/virus-zika.html](http://canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/virus-zika.html).

Vous devriez consulter souvent ces sites. Des mises à jour y sont faites régulièrement, car les connaissances scientifiques évoluent rapidement.

## Assurances

Vérifiez que vous avez une police d'assurance qui couvrira les frais médicaux si vous devez être hospitalisée ou si vous accouchez à l'étranger. Vérifiez aussi, avant votre départ, que votre bébé serait assuré lui aussi.

Cette protection sera encore plus importante en cas de naissance prématurée, car un séjour aux soins intensifs peut être très coûteux.

La Régie de l'assurance maladie du Québec rembourse l'équivalent du coût des soins que vous auriez reçus au Québec. Comme les soins peuvent être plus coûteux à l'étranger, vous (si vous et/ou votre bébé n'êtes pas assurés) ou votre assureur pourriez devoir déboursier un montant important.

## L'alimentation pendant la grossesse

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| Bien manger.....                                     | 77  |
| Besoins de la femme enceinte.....                    | 78  |
| Manger de façon régulière.....                       | 79  |
| Appétit, fringales et aversions.....                 | 80  |
| Au menu : variété, couleurs et saveurs.....          | 81  |
| Des éléments essentiels.....                         | 92  |
| Boissons.....                                        | 97  |
| Besoins particuliers.....                            | 100 |
| Régimes alimentaires.....                            | 103 |
| Prévention des allergies.....                        | 103 |
| Prévention des infections d'origine alimentaire..... | 104 |
| Ressources.....                                      | 116 |



## Bien manger

Bien manger veut dire manger des repas et des collations composés de légumes et de fruits, de produits céréaliers à grains entiers et d'aliments riches en protéines, surtout d'origine végétale.



Découvrir de nouvelles saveurs, varier les plats et les manières de cuisiner les aliments et partager les repas avec d'autres personnes sont autant de façons d'avoir du plaisir à bien manger.

Les conseils généraux pour bien manger s'appliquent à toutes les périodes de la vie et à tous les membres de la famille. Pendant la grossesse, les femmes ont toutefois des besoins alimentaires particuliers.

## Bien manger pendant la grossesse

Pour répondre aux besoins de la grossesse et bien manger pendant cette période, il est conseillé :

- de manger une variété d'aliments et de mettre de la couleur dans son assiette ;
- de composer ses repas avec des légumes et des fruits, des produits céréaliers à grains entiers et des aliments protéinés ;
- de prendre tous les jours une multivitamine contenant de l'acide folique et du fer ;
- de manger de façon régulière, c'est-à-dire de prendre au moins trois repas par jour, selon son appétit ;
- d'ajouter une ou deux collations entre ses repas habituels, selon son appétit ;
- de boire de l'eau le plus souvent lorsque l'on a soif, et de compléter avec des liquides nutritifs comme le lait et les boissons de soya enrichies ;
- d'éviter de faire des diètes restrictives ;
- de prendre les précautions nécessaires pour éviter les infections d'origine alimentaire.

Les prochaines pages vous aideront à mieux comprendre les besoins alimentaires pendant la grossesse et à adapter votre alimentation pour y répondre.

Il se peut que ces conseils généraux ne conviennent pas à votre situation, par exemple si vous avez un problème de santé, des allergies ou intolérances ou d'autres besoins particuliers. Parlez-en avec votre professionnel de la santé. Il pourra évaluer votre situation, adapter ces conseils ou vous diriger vers une nutritionniste.

Des conseils pour les femmes qui font du diabète de grossesse ou qui ont une grossesse multiple se trouvent à la rubrique [Besoins particuliers](#), page 100.

## Besoins de la femme enceinte

Les aliments que vous mangez pendant la grossesse contribuent à la santé de votre bébé. Ils lui fournissent les [éléments nutritifs](#) dont il a besoin pour se développer et naître en santé.



Pour se nourrir, votre bébé a besoin de vous. Les aliments que vous mangez lui fournissent les éléments nutritifs dont il a besoin pour se développer et naître en santé.

Bien manger vous permet aussi de combler vos propres besoins pendant la grossesse. Les changements physiques que vous vivez (voir [Changements physiques](#), page 41) augmentent vos besoins en liquides et en plusieurs [éléments nutritifs](#). Et grâce à votre alimentation, vous accumulez les réserves d'énergie nécessaires à la grossesse et à l'allaitement.

À partir du deuxième trimestre de grossesse, le développement de votre bébé devient plus important, et vous avez donc besoin de manger un peu plus. Une collation ou un petit repas de plus par jour vous permettra généralement de répondre à vos besoins grandissants et à ceux de votre bébé.

## Manger de façon régulière

Pour manger de façon régulière, vous pouvez choisir de prendre trois repas et quelques collations par jour, ou plutôt cinq ou six petits repas. Trouvez la formule qui convient le mieux à votre quotidien et à votre appétit.

Pendant la grossesse, manger de façon régulière vous permet d'avoir un bon niveau d'énergie toute la journée. Cela permet aussi de prévenir ou de diminuer certains malaises de grossesse, comme les nausées (voir [Nausées et vomissements](#), page 141) ou les brûlures d'estomac (voir [Brûlures d'estomac et reflux](#), page 143).

## Appétit, fringales et aversions

L'appétit peut varier d'une femme à l'autre, d'une grossesse à l'autre et même d'une journée à l'autre.

Les changements physiques que vous vivez peuvent avoir un impact sur votre appétit. En début de grossesse, les variations hormonales peuvent augmenter votre appétit, même si vos besoins ne sont pas plus grands. Au fur et à mesure que la grossesse avance, l'utérus compresse votre estomac et votre digestion est ralentie, ce qui peut diminuer votre appétit.

Certains maux de grossesse (voir [Malaises de grossesse](#), page 139) pourraient aussi augmenter ou diminuer votre appétit, surtout pendant les premiers mois.

### Fringales

La plupart des femmes enceintes ont des fringales pendant la grossesse, c'est-à-dire une envie forte de manger un aliment en particulier. Parfois, ce sont des envies de chocolat, de grignotines salées, de crème glacée ou encore de bonbons. Parfois, elles concernent plutôt des aliments plus nutritifs, comme des fruits ou des produits laitiers.

Manger de façon régulière peut vous aider à diminuer la fréquence des fringales. Toutefois, peu importe le type de fringale, l'important est de bien manger en général.



## Aversions

À l'inverse, il se peut qu'un aliment que vous aimiez avant vous plaise moins pendant la grossesse. Mais même si vous ne mangez plus de cet aliment, vous pouvez aller chercher tous les **éléments nutritifs** dont vous avez besoin dans d'autres aliments. Par exemple, si la viande ou la volaille ne vous plaît plus, vous pouvez choisir d'autres aliments protéinés comme les légumineuses, les œufs ou le poisson.

Les aversions sont surtout fréquentes pendant le premier trimestre de grossesse. Si vous avez enlevé des aliments de votre alimentation, vous pouvez toujours les réessayer plus tard dans votre grossesse.

Si les fringales ou les aversions sont très fréquentes, compliquent votre alimentation ou vous incommode, n'hésitez pas à en parler avec le professionnel qui suit votre grossesse ou à consulter une nutritionniste.

## Au menu : variété, couleurs et saveurs

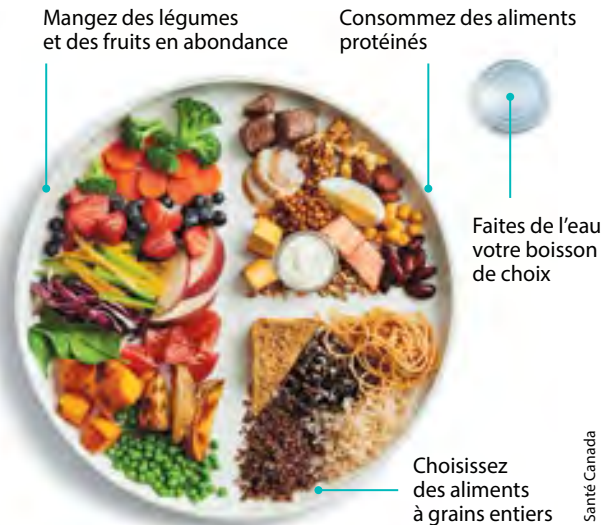


Prenez plaisir à mettre une variété d'aliments colorés et savoureux dans votre assiette.

Les légumes et les fruits, les aliments à grains entiers et les aliments protéinés sont tous importants pour bien manger pendant la grossesse. Chacune de ces catégories d'aliments vous procure différents éléments nutritifs. Ceux-ci servent à vous donner de l'énergie, à assurer le développement de votre bébé ou à vous maintenir en bonne santé tout au long de la grossesse.

Le *Guide alimentaire en bref* peut vous servir d'exemple pour la préparation de vos repas. Les catégories d'aliments qu'on y trouve sont présentées dans les pages suivantes. Pour plus d'information, visitez le [guide-alimentaire.canada.ca/fr/guide-alimentaire-en-bref/](https://canada.ca/fr/guide-alimentaire-en-bref/).

## Guide alimentaire en bref



## Légumes et fruits

Pleins de couleur, les légumes et les fruits donnent de la saveur et du croquant à vos repas. Il est conseillé de les intégrer à chaque repas et à chaque collation.

Mangez-les sous leurs différentes formes : frais, surgelés, en conserve, séchés, en sauce ou en compote. On peut facilement les faire cuire au four, à la vapeur, les faire sauter ou les intégrer dans les soupes, les plats cuisinés, les smoothies et les desserts.

Les légumes et les fruits sont riches en plusieurs **éléments nutritifs**. Par exemple, ils contiennent des fibres (voir *Fibres*, page 96), de l'acide folique (voir *Acide folique*, page 93) et de la vitamine C. La couleur d'un légume ou d'un fruit est associée aux éléments nutritifs qu'il contient. C'est pourquoi on recommande de manger des légumes et des fruits de couleurs variées.

Pour profiter de leurs bienfaits, essayez de manger chaque jour un légume vert foncé et un légume orangé. Des exemples : brocoli, épinards, laitue romaine ; carottes, patates douces, courges d'hiver.

### Quelques conseils

- Si vous n'avez pas l'habitude de manger des légumes et des fruits à chaque repas, commencez par en intégrer de petites quantités. Choisissez d'abord ceux que vous aimez le plus. Puis, essayez d'en découvrir de nouveaux et de trouver d'autres façons de les cuisiner.
- Certains légumes et fruits peuvent être plus économiques lorsqu'ils sont surgelés ou en conserve, surtout en hiver. Choisissez ceux qui contiennent moins de sodium ou de sucre.
- Les jus de légumes et de fruits sont souvent riches en sel ou en sucre et ne contiennent pas de fibres. Privilégiez les légumes et les fruits sous d'autres formes.

### À savoir ●●●

La majorité des fibres, des vitamines et des minéraux des pommes de terre se trouvent dans leur pelure. Brossez-les avec une brosse à légumes, cuisez-les et mangez-les tout entières!



Choisissez des légumes et des fruits de couleurs variées, car ils sont riches en différents éléments nutritifs.



Les aliments à grains entiers vous fournissent l'énergie dont vous avez besoin pour bien fonctionner toute la journée.

## Aliments à grains entiers

Les aliments à grains entiers sont l'une des sources principales d'énergie dans l'alimentation. C'est pourquoi il est recommandé d'en manger à tous les repas.

Les aliments à grains entiers incluent le pain, les pâtes et les céréales à déjeuner faites de grains entiers, le gruau (avoine), le riz brun et les aliments préparés à partir de farine de grains entiers. Il existe toute une gamme d'aliments à grains entiers, qui peuvent vous aider à varier votre menu. Essayez, par exemple, l'orge mondé, le sarrasin, le seigle, le millet, le quinoa, le riz sauvage, l'épeautre ou encore le kamut.

Les aliments à grains entiers contiennent de nombreux **éléments nutritifs**, comme des glucides, des fibres (voir [Fibres](#), page 96) et plusieurs vitamines et minéraux.

### Quelques conseils

- Si vous n'avez pas l'habitude de manger des aliments à grains entiers, ajoutez-les graduellement à votre alimentation. Pour commencer, vous pouvez viser à ce que la moitié de vos produits céréaliers soient faits avec des grains entiers.



Lorsque vous choisissez des aliments à grains entiers, vérifiez la liste des ingrédients : le premier de la liste doit inclure les mots « entier », « à grains entiers » ou « intégral ».

## Aliments protéinés

Pendant la grossesse, les protéines contribuent, entre autres, à la formation des organes et des muscles du bébé. Les aliments protéinés permettent aussi de garder un bon niveau d'énergie entre les repas et tout au long de la journée. C'est pourquoi il est important d'en consommer à chaque repas et chaque collation.

Plusieurs aliments contiennent des protéines. Ceux-ci sont décrits dans les pages suivantes. Choisissez régulièrement les aliments protéinés d'origine végétale, par exemple les légumineuses, les noix et les graines, ainsi que les produits de soya comme le tofu.

## Produits laitiers

En plus des protéines, les produits laitiers, comme le lait, le fromage et le yogourt, contiennent du calcium et du phosphore, qui sont essentiels à la formation des os et des dents de votre bébé.

Le lait contient aussi de la vitamine D, qui aide votre organisme à absorber et à utiliser le calcium.

Le lait et les produits laitiers peuvent s'intégrer facilement à vos repas et collations. Vous pouvez, par exemple :

- compléter vos repas ou collations avec du lait, du yogourt ou du fromage, selon vos goûts ;
- utiliser du lait ou du yogourt dans vos céréales froides, au déjeuner ou en collation ;
- utiliser du lait pour remplacer l'eau dans la préparation de vos céréales chaudes, comme le gruau et la crème de blé ;
- incorporer le lait et les produits laitiers dans vos recettes : soupes-crèmes, gratins, salades, blanc-manger, sauces béchamel, omelettes, poudings, tapioca, smoothies.

Privilégiez des produits laitiers qui contiennent moins de gras, de sucre et de sodium.



Les produits laitiers et les boissons de soya enrichies sont bons pour avoir des os solides.

### **Vous êtes intolérante au lactose ?**

Vous trouverez des laits, yogourts et fromages sans lactose dans la plupart des épiceries. Il existe aussi des comprimés ou des gouttes qui facilitent la digestion des produits laitiers. Demandez conseil à votre pharmacien. Vous pouvez aussi privilégier les boissons de soya enrichies, qui ne contiennent pas de lactose.

### **Boissons de soya enrichies, tofu et autres produits du soya**

Les boissons de soya enrichies contiennent du calcium et de la vitamine D, et renferment autant de protéines que le lait. Privilégiez les boissons de soya enrichies nature ou sans sucre ajouté.

La plupart des autres variétés de boissons végétales (ex. : boissons d'amande, de chanvre, de riz) contiennent peu ou pas de protéines.



Les produits du soya comme les fèves de soya (edamames) et le tofu permettent d'ajouter de la variété à votre alimentation. Par exemple, le tofu s'intègre comme la viande et la volaille dans presque toutes les recettes.

### Légumineuses, noix et graines

Les légumineuses, les noix et les graines sont des aliments nourrissants et intéressants pour leur goût et leur variété. D'origine végétale, ces aliments protéinés sont aussi riches en fibres.

Les légumineuses, comme les lentilles, les pois chiches et les haricots de toutes sortes, sont aussi des aliments économiques. Ils gagnent à être intégrés souvent à votre alimentation. Par exemple, on peut facilement les cuisiner en soupe, en salade ou en plat mijoté.



Les légumineuses, comme les lentilles, les pois chiches et les haricots, sont des aliments économiques et nourrissants.

## Œufs

Les œufs sont des aliments nutritifs, pratiques et économiques. En plus des protéines, ils contiennent de la choline, qui contribue au développement du cerveau et des tissus du bébé, et de la vitamine D.

## Viande, gibier et volaille

En plus de contenir des protéines, la viande, le gibier et la volaille sont de bonnes sources de fer, qui aide à la formation du sang et à la croissance du bébé et du placenta.

### Quelques précautions

- Bien que le foie soit une excellente source de fer, il n'est pas recommandé pour les femmes enceintes, car sa teneur en vitamine A est trop élevée.
- Si vous mangez du gibier de chasse, il est préférable de consommer la viande de gibier abattu avec des munitions sans plomb. Le plomb peut nuire au développement de l'enfant.

## Poisson et fruits de mer

Consommer du poisson et des fruits de mer fournit des **éléments nutritifs** importants pendant la grossesse, comme des protéines, de la vitamine D, du magnésium et du fer. Les poissons gras (ex. : le saumon frais, surgelé ou en conserve, le maquereau, le hareng, les sardines, le grand corégone) contiennent également des gras oméga-3, qui contribuent au développement du cerveau et des yeux du bébé.

## À savoir ●●●

Manger deux repas de poisson gras par semaine vous fournit les oméga-3 nécessaires pour répondre à vos besoins et à ceux de votre bébé.

### Quelques précautions

Certaines espèces de poisson contiennent des contaminants, tels que le mercure. Les femmes enceintes ou qui prévoient le devenir, les femmes qui allaitent et les jeunes enfants doivent donc consommer des poissons choisis avec soin.



Afin de limiter l'exposition aux contaminants :

- Choisissez des poissons et fruits de mer qui contiennent peu de mercure ou d'autres contaminants : alose, éperlan, truite (sauf le touladi, aussi appelé truite grise), omble de l'Arctique, poulamon, saumon, grand corégone, aiglefin, anchois, capelan, flétan, goberge, hareng, maquereau, merlu, plie, sole, sardines, sébaste, thon pâle en conserve, tilapia, huîtres, moules, palourdes, pétoncles, crabe, crevettes, homard.
- Limitez votre consommation :
  - de certains poissons marins (thon frais ou surgelé, requin, espadon, marlin et hoplostète) à 150 grammes de poisson cuit par mois (ou 75 grammes par mois pour les enfants de 1 à 4 ans) ;
  - de thon blanc en conserve à 300 grammes par semaine (environ deux conserves de format courant). Privilégiez le thon pâle en conserve au lieu du thon blanc en conserve. Pour les enfants, voir [Le poisson](#), page 546.
- Évitez la consommation fréquente des poissons les plus propices à la contamination : achigan, brochet, doré, maskinongé et touladi (truite grise).



Les aliments protéinés sont nourrissants et vous permettent de garder un bon niveau d'énergie toute la journée. Variez-les d'un repas à l'autre et n'hésitez pas à en découvrir de nouveaux.

### Quelques idées de collations nutritives

Ajouter des collations entre vos repas peut vous aider à obtenir tous les **éléments nutritifs** dont vous avez besoin. Lorsque vous choisissez une collation, essayez de combiner des aliments différents, comme dans les exemples ci-dessous :

- Légumes ou fruits avec fromage cottage ou avec morceaux de fromage
- Yogourt grec avec des fruits, du granola ou des noix
- Tartine de beurre d'arachide et banane
- Pita de blé entier avec du houmous (tartinade de pois chiches)
- Bol de céréales avec du lait, de la boisson de soya enrichie ou du yogourt
- Salade de légumes et de fèves de soya (edamames)
- Mélange de noix et graines avec des fruits séchés
- Biscottes avec une tartinade de saumon
- Lait fouetté aux fruits (smoothie)
- Œuf dur avec morceaux de poivron et biscottes

Pour d'autres suggestions de collations, visitez le [guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/collations-sante/](https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/collations-sante/).



## Des éléments essentiels

### Suppléments de vitamines et de minéraux

La grossesse augmente de façon importante vos besoins en plusieurs **éléments nutritifs**, comme le fer et l'acide folique.



L'alimentation est de loin la meilleure source d'éléments nutritifs, même pendant la grossesse. Toutefois, comme il est difficile de répondre à vos besoins en fer et en acide folique uniquement par l'alimentation, il vous est recommandé de compléter avec une multivitamine prénatale.

Il est recommandé de commencer à prendre une multivitamine contenant de l'acide folique deux à trois mois avant la grossesse, puis de continuer à la prendre pendant toute la grossesse et après l'accouchement. La multivitamine prénatale devrait contenir au moins :

- 0,4 mg d'acide folique ;

ET

- de 16 à 20 mg de fer.

Certaines femmes peuvent avoir des besoins différents. Votre professionnel de la santé vous suggérera la multivitamine appropriée pour vous.

### Quelques conseils

- Parlez avec un pharmacien ou votre professionnel de la santé avant de prendre un supplément de vitamines ou de minéraux autre que celui qui vous a été recommandé.
- Pour certaines femmes, les multivitamines prénatales « à croquer » ou sous forme de jujube peuvent être plus faciles à prendre. Assurez-vous qu'elles contiennent les quantités d'acide folique et de fer recommandées.

## Acide folique

L'acide folique est une vitamine importante pour toutes les femmes enceintes, surtout en début de grossesse. Cette vitamine contribue au développement du cerveau du bébé et réduit le risque qu'il soit atteint d'une anomalie du **tube neural**, comme le **spina-bifida**, ou encore d'autres **malformations congénitales**.

Voici quelques exemples d'aliments contenant de l'acide folique :

- Légumineuses : lentilles, haricots romains et blancs, fèves de soya (edamames), pois chiches
- Légumes verts : asperges, épinards, brocolis, laitue romaine, choux de Bruxelles, okras, avocats
- Fruits orangés : papayes, oranges
- Graines de tournesol
- Pâtes alimentaires enrichies
- Farines enrichies et pains faits avec de la farine de blé enrichie



Même si vous mangez régulièrement des aliments qui contiennent de l'acide folique, il vous est recommandé de prendre un supplément qui en contient au moins 0,4 mg tout au long de la grossesse (voir [Suppléments de vitamines et de minéraux](#), page 92).

## Fer

Le fer est nécessaire à l'augmentation du volume sanguin et à la croissance du bébé et du placenta. Le fer consommé pendant la grossesse permet aussi au bébé d'accumuler des réserves, qui lui serviront pendant ses premiers mois de vie. C'est pourquoi vous avez besoin de plus de fer pendant la grossesse qu'à tout autre moment de la vie.

De plus, la déficience en fer peut entraîner des problèmes de santé chez le bébé et de l'**anémie** chez la mère.

Voici quelques exemples d'aliments qui contiennent du fer :

### Aliments d'origine animale

- Viande : bœuf, agneau, porc, veau, gibier
- Volaille : poulet, dinde, lagopède
- Poisson : sardines, saumon, truite (sauf le touladi, aussi appelé truite grise), flétan, aiglefin
- Fruits de mer : crevettes, huîtres, moules, palourdes
- Phoque et autres mammifères marins, canard sauvage, orignal, caribou
- Boudin noir

Bien que le foie soit une excellente source de fer, il n'est pas recommandé pour les femmes enceintes, car sa teneur en vitamine A est trop élevée.



Même si vous mangez régulièrement des aliments qui contiennent du fer, il est recommandé de prendre un supplément qui en contient de 16 à 20 mg tout au long de la grossesse (voir [Suppléments de vitamines et de minéraux](#), page 92).

### Aliments d'origine végétale

- Légumineuses : haricots secs, lentilles, pois chiches
- Tofu mi-ferme ou ferme
- Céréales à déjeuner enrichies en fer
- Certains légumes : citrouille, pois verts, pommes de terre, épinards et autres légumes verts feuillus
- Noix d'acajou, amandes, pistaches et leur beurre
- Graines de sésame, de tournesol, de citrouille et leur beurre
- Pâtes alimentaires et pains enrichis de fer

Le fer d'origine animale est mieux absorbé que le fer d'origine végétale.

Pour mieux absorber le fer d'origine végétale, mangez des aliments riches en vitamine C au cours du même repas (ex. : kiwi, agrumes, poivron, chicouté, brocoli, fraises, ananas, choux de Bruxelles, pois mange-tout, mangue, cantaloup). Pour favoriser l'absorption du fer, évitez aussi de boire du café ou du thé pendant le repas ou dans l'heure avant ou après le repas.

## Calcium et vitamine D

Le calcium est indispensable pour la formation et la santé des os et des dents de votre bébé. Pour bien absorber le calcium provenant de vos aliments, vous avez aussi besoin de vitamine D.

Voici de bonnes sources alimentaires de calcium, de vitamine D ou de ces deux **éléments nutritifs** :

### Calcium et vitamine D

- Lait
- Boissons de soya enrichies
- Yogourts enrichis en vitamine D

### Calcium

- Fromages, yogourts
- Tofu contenant du sulfate de calcium
- Poissons en conserve avec les arêtes : sardines, saumon
- Certains aliments enrichis en calcium

La plupart des légumineuses et des légumes vert foncé, les amandes et certaines noix et graines contiennent aussi de petites quantités de calcium.

### Vitamine D

- Poissons gras comme le saumon frais, surgelé ou en conserve, le maquereau, le hareng, les sardines, le grand corégone
- Œufs
- Margarine



Si vous consommez peu de produits laitiers ou de boissons de soya enrichies, assurez-vous que votre multivitamine contient aussi du calcium et de la vitamine D.

## Oméga-3

Les gras oméga-3 contribuent au développement du cerveau et des systèmes nerveux et visuels du bébé. Pendant la grossesse, il est donc important d'en consommer régulièrement.

Les oméga-3 que l'on trouve dans les poissons sont à privilégier. Choisissez des poissons gras, comme le saumon frais, surgelé ou en conserve, le maquereau, le hareng, les sardines, le grand corégone (voir aussi [Poisson et fruits de mer](#), page 88).

Vous trouverez aussi de petites quantités d'oméga-3 dans certains autres aliments, comme ceux-ci :

- Huiles de canola, de soya, de lin et de noix, vinaigrettes et margarines molles (non hydrogénées) faites avec ces huiles
- Graines de lin moulues, graines de chia, noix de Grenoble
- Certains produits enrichis en oméga-3 (ex. : certains laits et certains œufs)

En consommant régulièrement des aliments qui contiennent des oméga-3, il vous est généralement possible de combler vos besoins par l'alimentation. Si vous choisissez toutefois de prendre un supplément d'oméga-3, consultez un pharmacien ou un autre professionnel de la santé (voir [Produits de santé naturels](#), page 139).

## Fibres

Les fibres sont nécessaires au bon fonctionnement de l'intestin. Elles contribuent à régulariser la digestion et à prévenir la constipation (voir [Constipation](#), page 144).

Les fibres se trouvent dans plusieurs catégories d'aliments :

- Aliments à grains entiers
- Légumes et fruits
- Légumineuses, noix et graines

Essayez d'inclure ces aliments régulièrement à votre menu. Il est aussi important de bien s'hydrater lorsque l'on augmente sa consommation d'aliments riches en fibres.



## Boissons

Pendant la grossesse, vos besoins en liquides augmentent d'environ 50 %. Buvez souvent, surtout de l'eau, pour bien vous hydrater. Être bien hydratée facilite le travail de vos intestins et diminue le risque de constipation, de fatigue et de maux de tête.

### Eau et boissons nutritives

L'eau est la boisson par excellence lorsque vous avez soif. Il est plus facile d'en boire si vous en avez facilement sous la main, par exemple en ayant toujours une bouteille d'eau avec vous. Pour une touche originale, n'hésitez pas à l'aromatiser en y ajoutant des fruits, des fines herbes ou des tranches de concombre.

Vous pouvez aussi consommer des boissons nutritives, comme le lait ou les boissons de soya enrichies. En plus de vous hydrater, ces boissons contiennent des **éléments nutritifs** comme des protéines, du calcium et de la vitamine D.

Ces boissons nutritives sont des aliments pratiques lorsque vous avez peu d'appétit. Vous pouvez aussi les utiliser pour faire des smoothies maison, en y ajoutant du yogourt et des morceaux de fruits.



Buvez souvent, surtout de l'eau, pour bien vous hydrater. Pour une touche originale, n'hésitez pas à l'aromatiser.

## Café et boissons contenant de la caféine

Pendant la grossesse, il est recommandé de ne pas consommer plus de 300 mg de caféine par jour. Cela veut dire de ne pas boire plus de deux tasses de café (une tasse équivaut à 237 ml, ou 8 onces) ou plus de trois espressos de 30 ml (1 once) par jour, si vous ne consommez aucune autre source de caféine. La caféine se trouve aussi dans le thé, les cafés glacés et thés glacés, certaines boissons gazeuses, le chocolat et certains médicaments.



Il n'est pas recommandé de consommer des boissons énergisantes pendant la grossesse. Elles peuvent contenir de grandes quantités de caféine, parfois beaucoup plus que le café.

Elles contiennent également des produits tels le ginseng et la taurine, dont la sécurité n'a pas été démontrée chez les femmes enceintes.

Les produits décaféinés peuvent être consommés durant la grossesse.

Pour en savoir davantage, consultez le [canada.ca/fr/sante-publique/services/grossesse/cafeine.html](https://canada.ca/fr/sante-publique/services/grossesse/cafeine.html).

## Tisanes

Certains produits à base de plantes peuvent nuire au déroulement de la grossesse, en provoquant des contractions, par exemple. Pour d'autres, il n'y a pas suffisamment de preuves scientifiques pour indiquer qu'ils sont sécuritaires pour les femmes enceintes.

Selon Santé Canada, les tisanes suivantes sont généralement inoffensives si elles sont consommées avec modération (pas plus de deux à trois tasses par jour) : pelure d'orange ou d'autres agrumes, gingembre et églantier.

Variez vos choix plutôt que de boire la même tisane tous les jours. Une autre option à essayer : du jus de citron ou des tranches de gingembre dans de l'eau chaude.



Certains thés ou tisanes mélangés contiennent des ingrédients déconseillés pendant la grossesse. Portez une attention particulière aux ingrédients lorsque vous achetez ces mélanges.

### Substituts du sucre

Pour réduire leur consommation de sucre, certaines personnes préfèrent utiliser des substituts du sucre ou choisissent des aliments et des boissons « diète » qui contiennent des substituts du sucre.

Les substituts du sucre (ex. : aspartame, sucralose, sorbitol) présents dans les aliments transformés ou que l'on utilise pour cuisiner sont considérés comme sans danger par Santé Canada, même pendant la grossesse.

Quant à lui, le cyclamate (de marque Sugar Twin, par exemple), un substitut du sucre vendu seulement en sachets individuels, ne devrait être utilisé que si un médecin vous le recommande.

## Besoins particuliers

Pendant la grossesse, certaines situations (ex. : un problème de santé associé ou non à la grossesse) peuvent entraîner des besoins alimentaires particuliers. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à en discuter avec une nutritionniste ou avec le professionnel qui suit votre grossesse.

### Diabète de grossesse (diabète gestationnel)

Comme pour toutes les femmes enceintes, l'alimentation d'une femme qui fait du diabète de grossesse devrait être composée de légumes et de fruits, d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés.

Il n'est pas recommandé de couper une catégorie d'aliments de votre alimentation, car vous et votre bébé pourriez manquer de certains **éléments nutritifs**.

Il est toutefois conseillé d'éviter les grandes sources de sucre (ex. : jus, boissons gazeuses, gâteaux, crème glacée ou sucres ajoutés dans vos aliments comme dans le café ou le lait) ou alors de les consommer en plus petites quantités.

Pour que le taux de sucre dans votre sang (glycémie) soit plus stable, il est important de manger de façon régulière (voir [Manger de façon régulière](#), page 79). Le *Guide alimentaire en bref*, présenté à la page 82, peut vous guider pour la préparation des repas. Manger des aliments riches en fibres (voir [Fibres](#), page 96) et des aliments protéinés au repas (voir [Aliments protéinés](#), page 85) vous aidera aussi à contrôler votre glycémie.

Pour plus d'information sur le diabète de grossesse, voir [Diabète de grossesse \(diabète gestationnel\)](#), page 164.

## Grossesse gémellaire ou multiple

Les femmes qui sont enceintes de plusieurs bébés ont besoin de manger un peu plus que les femmes qui n'en portent qu'un seul.

Si vous vivez une grossesse multiple, en plus de votre alimentation habituelle, quelques collations ou petits repas supplémentaires pourraient aider à combler vos besoins (voir [Quelques idées de collations nutritives](#), page 90). Il est aussi possible que votre professionnel de la santé vous recommande des suppléments de vitamines et de minéraux particuliers.

Toutefois, les malaises de grossesse, comme les nausées, la compression de votre estomac par l'utérus, le ralentissement de votre digestion et les inconforts physiques sont souvent plus importants chez les femmes qui portent plus d'un bébé. Ces problèmes peuvent grandement diminuer votre appétit.

Il est possible d'adapter votre alimentation en choisissant des aliments plus riches et en consommant plus souvent des boissons nutritives, par exemple des smoothies, des boissons de soya enrichies ou du lait.

Pour plus d'information sur les grossesses gémellaires ou multiples, voir [Grossesse multiple \(jumeaux, triplés...\)](#), page 166.



# Régimes alimentaires

## Végétarisme et végétalisme

Si vous êtes végétarienne, il vous est tout à fait possible de mener une grossesse en santé. Certains **éléments nutritifs** sont toutefois plus difficiles à obtenir dans une diète végétarienne, comme le fer et les oméga-3. Portez-y une attention particulière et informez le professionnel qui suit votre grossesse.

Si vous êtes végétalienne, il vous est aussi possible de mener une grossesse en santé, mais vous courez plus de risques de développer des carences en plusieurs éléments nutritifs. Le fer, le calcium, la vitamine D, le zinc, la vitamine B<sub>12</sub>, l'iode, la choline et les oméga-3 sont plus difficiles à obtenir avec un régime végétalien. Discutez-en avec le professionnel qui suit votre grossesse.

## Diètes

Il n'est pas recommandé d'entreprendre une diète pendant la grossesse, à moins d'une recommandation de votre professionnel de la santé. Commencer une nouvelle diète pourrait entraîner un risque pour votre santé ou le développement de votre bébé, car vous pourriez manquer de certains éléments nutritifs. Discutez-en avec le professionnel qui suit votre grossesse si vous désirez entreprendre une diète ou si vous en suivez déjà une.

## Prévention des allergies

Exclure des aliments de votre alimentation ne diminue pas les risques d'allergies alimentaires chez le nourrisson. En éliminant certains aliments de votre alimentation, vous risquez en fait de ne pas avoir tous les éléments nutritifs dont vous et votre bébé avez besoin. Si les allergies vous préoccupent, vous pouvez en parler avec votre professionnel de la santé.

## Prévention des infections d'origine alimentaire

Il est impossible de vivre dans un monde sans microbes. Les microbes sont présents dans les sols, dans l'air, dans l'eau, chez les animaux ainsi que dans les engrais et les jardins. L'eau et les aliments que l'on consomme peuvent donc en contenir. Les microbes peuvent causer des infections alimentaires.

Toutefois, la plupart des microbes présents dans les aliments sont sans danger, et votre système digestif et votre **système immunitaire** sont là pour vous défendre. De plus, plusieurs pratiques d'hygiène de base peuvent vous aider à mieux vous protéger contre les infections d'origine alimentaire.

### Conseils de prévention pour toute la famille

Les pages suivantes vous aideront à bien choisir, conserver, manipuler et cuire vos aliments pour éviter les infections d'origine alimentaire. Ces pratiques doivent être appliquées en tout temps et par tous ceux qui préparent des aliments.

Certains aliments sont plus risqués pour les femmes enceintes. Des conseils particuliers à la grossesse se trouvent à la section [Conseils de prévention pour les femmes enceintes](#), page 110.



## Propreté

- Lavez-vous les mains avec du savon avant et après avoir manipulé des aliments (voir [Comment faire un bon lavage des mains](#), page 638).
- Lavez à l'eau chaude savonneuse les assiettes, les ustensiles, les planches à découper, les surfaces et les éviers qui ont servi à la préparation d'aliments.
- Désinfectez tout ce qui a été en contact avec de la viande, de la volaille ou du poisson crus avec un désinfectant commercial pour la cuisine ou une solution de 5 ml (1 cuillère à thé) d'eau de Javel dans 750 ml (3 tasses) d'eau. Rincez avec de l'eau. On peut également désinfecter le matériel en le lavant au lave-vaisselle.
- Lavez régulièrement votre réfrigérateur et vos sacs et bacs d'épicerie. Utilisez un sac distinct pour la viande et la volaille crues.
- Changez ou lavez vos linges de cuisine plusieurs fois par semaine. Pour récupérer la vaisselle, privilégiez une éponge ou un chiffon lavable.

## Entreposage et conservation

- Assurez-vous que la température du réfrigérateur est de 4 °C (40 °F) ou moins, et celle du congélateur de -18 °C (0 °F) ou moins.
- Ne laissez pas plus de deux heures à la température ambiante des aliments qui devraient être conservés au froid ou au chaud. Par temps très chaud, la durée maximale devrait être d'une heure.
- Conservez la viande, la volaille et le poisson crus sur les étagères inférieures du réfrigérateur, pour éviter que leurs jus ne coulent sur les autres aliments.
- Respectez la date « meilleur avant » sur les produits périssables réfrigérés. Cette date est valide avant l'ouverture du paquet ou du contenant. Une fois qu'il est ouvert, référez-vous au *Thermoguide* pour savoir combien de temps vous pouvez conserver le produit. Le *Thermoguide* est disponible à l'adresse suivante : [mapaq.gouv.qc.ca/SiteCollectionDocuments/ConsommationPortail/Thermoguide\\_imprimable\\_8.5x11.pdf](http://mapaq.gouv.qc.ca/SiteCollectionDocuments/ConsommationPortail/Thermoguide_imprimable_8.5x11.pdf).

- Transférez sans tarder les restants de table au réfrigérateur. Conservez-les au maximum quatre jours au réfrigérateur ou congelez-les sans tarder.

## Manipulation

- Lavez sous un jet d'eau potable tous les fruits et légumes, qu'ils soient mangés crus ou cuits, avec ou sans pelure. Vous pouvez utiliser une brosse à légumes pour les fruits et les légumes qui ont une pelure ferme, tels que les carottes, les pommes de terre, les melons et les courges.
- Ne faites pas décongeler les aliments à la température de la pièce. Mettez-les plutôt au réfrigérateur ou au four à micro-ondes, ou encore faites-les décongeler au four tout en les faisant cuire.
  - Les pièces trop grosses pour être dégelées au réfrigérateur (ex. : dinde) peuvent être dégelées en étant immergées dans de l'eau froide, dans leur emballage d'origine (assurez-vous que l'eau reste froide en la changeant toutes les 30 minutes).

- Si vous décongelez des aliments au four à micro-ondes, faites-les cuire sans tarder après leur décongélation.
- Ne recongelez aucun aliment, à moins de l'avoir fait cuire après sa décongélation.
- Évitez que des aliments crus, comme la viande, la volaille et le poisson, touchent à des aliments cuits ou prêts-à-manger. Par exemple, ne mettez pas d'aliments prêts-à-manger en contact avec des assiettes ou des ustensiles ayant touché à de la viande crue.
- Suivez les instructions sur les étiquettes des aliments pour la préparation et la conservation de ceux-ci.

### Cuisson et service

- Pour savoir si les aliments sont cuits de façon sécuritaire, vous pouvez utiliser un thermomètre numérique pour aliments et vérifier leur température interne.
- Servir les aliments bien chauds (à une température supérieure à 60 °C) ou bien froids (à une température de 4 °C ou moins).

Le tableau de la page 108 présente les températures minimales sécuritaires pour détruire les microbes selon les catégories d'aliments.

## Température de cuisson sécuritaire

|                                                                                                                                                                                                                 | Température minimale sécuritaire | Caractéristiques                                                                         |                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bœuf, veau, agneau</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pièces entières (ex.: rôtis) ou en morceaux (ex.: steaks, côtelettes)</li></ul>                                                               | 63 °C (145 °F)                   | Mi-saignant                                                                              | Le bœuf ou le veau attendri mécaniquement doit être retourné au moins deux fois durant la cuisson. |
|                                                                                                                                                                                                                 | 71 °C (160 °F)                   | À point                                                                                  |                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                 | 77 °C (170 °F)                   | Bien cuit                                                                                |                                                                                                    |
| <b>Viandes hachées ou mélanges de viandes (bœuf, veau, porc, agneau)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ex.: hamburgers, saucisses, boulettes de viande, pains de viande, plats en casserole</li></ul> | 71 °C (160 °F)                   | Le centre de la viande et le jus qui s'en écoule ne doivent pas être rosés.              |                                                                                                    |
| <b>Porc</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pièces entières ou en morceaux (ex.: jambon, longues de porc, côtes levées)</li></ul>                                                                       | 71 °C (160 °F)                   |                                                                                          |                                                                                                    |
| <b>Volaille (poulet, dinde, canard et gibier à plumes)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hachée ou en morceaux (ex.: cuisses, poitrines, pilons)</li></ul>                                            | 74 °C (165 °F)                   |                                                                                          |                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Entière</li></ul>                                                                                                                                                       | 82 °C (180 °F)                   | Le jus qui s'en écoule doit être clair, et la viande doit se détacher facilement des os. |                                                                                                    |

|                                                                                                                                                                                         | Température minimale sécuritaire | Caractéristiques                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Viande de gibier sauvage ou d'élevage (ex. : chevreuil, lapin, cerf, sanglier)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pièces entières, en morceaux ou viande hachée</li> </ul> | 74 °C (165 °F)                   |                                                                                                                                                        |
| <b>Poisson</b>                                                                                                                                                                          | 70 °C (158 °F)                   |                                                                                                                                                        |
| <b>Fruits de mer</b>                                                                                                                                                                    | 74 °C (165 °F)                   | La coquille des mollusques (ex. : huîtres, moules, palourdes) doit s'ouvrir pendant la cuisson.                                                        |
| <b>Saucisses fumées (à hot-dog)</b>                                                                                                                                                     | 74 °C (165 °F)                   | Évitez que les liquides dans les emballages de saucisses coulent sur d'autres aliments ou sur le matériel de cuisine.                                  |
| <b>Plats à base d'œufs ou de fromage, farces</b>                                                                                                                                        | 74 °C (165 °F)                   | Il est préférable que la farce soit cuite séparément de la volaille.                                                                                   |
| <b>Restants de table</b>                                                                                                                                                                | 74 °C (165 °F)                   | Les soupes, les sauces et les mets en sauce doivent être réchauffés jusqu'à ébullition.<br>Ne jamais réchauffer les restants de table plus d'une fois. |

## Conseils de prévention pour les femmes enceintes

Pendant la grossesse, le **système immunitaire** de la femme est modifié. Ainsi, les femmes enceintes sont plus susceptibles de contracter certaines infections, comme la listériose.

Des infections comme la listériose et la toxoplasmose peuvent aussi être plus sévères chez la femme enceinte et causer des problèmes graves au **fœtus** ou au nouveau-né.

### Toxoplasmose

La toxoplasmose est une infection transmise par un parasite. Celui-ci peut se trouver dans les viandes crues ou mal cuites, mais aussi dans les excréments de chats. Vous trouverez plus d'informations sur cette infection dans les rubriques **Chats**, page 71 et **Jardinage**, page 71.

### Listériose

La listériose est causée par une bactérie, *Listeria monocytogenes*. C'est une maladie rare et souvent sans gravité pour un adulte en bonne santé. Toutefois, pendant la grossesse, le risque de la contracter est plus élevé, et elle peut avoir des conséquences graves.

Chez la femme enceinte, les symptômes de la listériose sont souvent semblables à ceux de la grippe, avec fièvre, frissons, fatigue, maux de tête et douleurs musculaires ou articulaires. Plus rarement, la listériose provoque des problèmes digestifs (ex.: vomissements, nausées, crampes, diarrhée, constipation).

La bactérie qui cause la listériose peut traverser le placenta et provoquer une **fausse couche** au premier trimestre. Si l'infection est contractée plus tard pendant la grossesse, elle peut causer un accouchement prématuré, la naissance d'un bébé mort-né, ou une infection grave du bébé (ex.: septicémie, méningite).

### Listériose et aliments

La bactérie qui cause la listériose est présente dans l'environnement et peut aussi se trouver dans les lieux où l'on transforme les aliments. Elle survit et peut se développer au froid, comme dans les réfrigérateurs de maison et les comptoirs réfrigérés des épiceries.

La bactérie peut contaminer certains aliments crus, mais aussi des aliments déjà cuits ou pasteurisés, par contamination croisée, c'est-à-dire en entrant en contact avec un aliment cru. Il est important de noter que les aliments contaminés par la bactérie *Listeria monocytogenes* ont une apparence, une odeur et un goût normaux.

Pour détruire la bactérie qui cause la listériose, il faut cuire ou réchauffer les aliments à une température sécuritaire (voir [Température de cuisson sécuritaire](#), page 108).

Les aliments les plus susceptibles de transmettre la listériose sont des aliments peu acides, qui contiennent peu de sel et beaucoup d'eau et qui :

- n'ont pas été cuits ou n'ont pas subi de traitement industriel qui détruit la bactérie;

ou

- sont déjà cuits ou pasteurisés, mais :
  - ont un risque élevé d'être contaminés lors des manipulations ou de l'entreposage après la cuisson ou la pasteurisation,
  - sont prêts-à-manger et sont gardés longtemps au réfrigérateur,
  - seront mangés sans nouvelle cuisson.

Le tableau de la page 112 présente des [Choix plus sûrs et choix à éviter pour les femmes enceintes](#).

## Choix plus sûrs et choix à éviter pour les femmes enceintes

|                          | Choix plus sûrs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Choix à éviter pendant la grossesse                                                                                                                                                                        |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Viande, gibier, volaille | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viande, gibier et volaille cuits ou réchauffés à une température interne sécuritaire (voir page 108)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viande, gibier et volaille crus ou insuffisamment cuits (ex. : tartare, carpaccio, viande hachée saignante)</li> </ul>                                            |
|                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pâtés et viandes à tartiner qu'on doit réfrigérer seulement après l'ouverture du contenant (ex. : en conserve)</li> <li>• Pâtés et viandes à tartiner préparés à la maison, cuits et entreposés adéquatement (voir page 104)</li> </ul>                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pâtés et viandes à tartiner réfrigérés (ex. : pâté de campagne, cretons)</li> </ul>                                                                               |
|                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viandes de charcuterie séchées et salées, qui ne nécessitent pas de réfrigération, comme certains salamis et pepperonis</li> <li>• Viandes froides de charcuterie vendues réfrigérées (ex. : jambon, dinde ou rosbif tranché, mortadelle [<i>baloney</i>]) réchauffées jusqu'à ce qu'elles soient fumantes ou utilisées dans un mets cuit à une température interne sécuritaire</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viandes froides de charcuterie vendues réfrigérées (ex. : jambon, dinde ou rosbif tranché, mortadelle [<i>baloney</i>] et qui ne sont pas réchauffées)</li> </ul> |
|                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saucisses fumées (à hot-dog) réchauffées à une température interne sécuritaire ou jusqu'à ce qu'elles soient fumantes (voir page 108)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saucisses fumées (à hot-dog) crues (qui ne sont pas réchauffées)</li> </ul>                                                                                       |



|                          | Choix plus sûrs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Choix à éviter pendant la grossesse                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poisson et fruits de mer | <ul style="list-style-type: none"><li>• Poisson et fruits de mer cuits ou réchauffés à une température interne sécuritaire (voir page 108)</li><li>• Poisson et fruits de mer qu'on doit réfrigérer seulement après l'ouverture du contenant (ex.: en conserve)</li></ul>                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Poisson et fruits de mer crus ou insuffisamment cuits (ex.: tartare, sushis, ceviche, huîtres crues)</li></ul>                                                                       |
|                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Poisson et fruits de mer fumés qu'on doit réfrigérer seulement après l'ouverture du contenant (ex.: en conserve)</li><li>• Poisson et fruits de mer fumés vendus réfrigérés ou congelés (ex.: saumon fumé, truite fumée), cuits ou réchauffés à une température interne sécuritaire (voir page 108)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Poisson et fruits de mer fumés vendus réfrigérés ou congelés (ex.: saumon fumé, truite fumée) et qui ne sont pas cuits ou réchauffés à une température interne sécuritaire</li></ul> |

|                                | Choix plus sûrs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Choix à éviter pendant la grossesse                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Œufs et produits à base d'œufs | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Œufs bien cuits avec le blanc et le jaune fermes (ex. : en omelette, cuits durs, brouillés)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Œufs crus ou « coulants » (ex. : œufs miroir, mollets, pochés)</li> </ul>                                                                                                                                                  |
|                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vinaigrettes, mayonnaises et sauces à salade pasteurisées</li> <li>• Œufs et blancs d'œufs liquides pasteurisés pour les recettes à base d'œufs crus</li> <li>• Mets à base d'œufs cuits à une température interne sécuritaire, comme une quiche (voir page 108)</li> <li>• Lait de poule maison chauffé à 71 °C (160 °F)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recettes à base d'œufs crus ou insuffisamment cuits (ex. : mayonnaise ou vinaigrette César non pasteurisée, lait de poule maison, mousse dessert, pâtes à gâteau et à biscuits mangées crues, certaines sauces)</li> </ul> |
| Légumes et fruits              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jus de fruits pasteurisés</li> <li>• Jus de fruits non pasteurisés amenés à ébullition puis refroidis</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jus de fruits non pasteurisés</li> </ul>                                                                                                                                                                                   |
|                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits et légumes frais bien lavés</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits et légumes frais non lavés</li> </ul>                                                                                                                                                                               |
|                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Germes cuits ou en conserve</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Germes crus (ex. : de luzerne, de trèfle, de radis, haricot mungo et fèves germées)</li> </ul>                                                                                                                             |

|                                                          | Choix plus sûrs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Choix à éviter pendant la grossesse                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lait et produits laitiers (excluant les fromages)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait pasteurisé et produits laitiers faits de lait pasteurisé</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait non pasteurisé (lait cru) et produits laitiers faits de lait non pasteurisé</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Fromages</b>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tout fromage incorporé dans une recette qui sera cuite à une température interne sécuritaire (ex.: sauce, casserole, gratin)</li> <li>• Tous les fromages à pâte dure (ex.: parmesan, romano)</li> <li>• Les fromages suivants, faits de lait pasteurisé :             <ul style="list-style-type: none"> <li>– À pâte ferme (ex.: cheddar, gouda, suisse)</li> <li>– En grains</li> <li>– Cottage ou ricotta</li> <li>– À la crème</li> <li>– Fondu et à tartiner (en pot, en triangles ou en brique)</li> <li>– Fondu et en tranches</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les fromages suivants, qu'ils soient faits de lait pasteurisé ou non pasteurisé (lait cru) :             <ul style="list-style-type: none"> <li>– À pâte molle (ex.: brie, bocconcini, camembert, feta)</li> <li>– À pâte demi-ferme (ex.: saint-paulin, havarti)</li> <li>– Bleus</li> </ul> </li> <li>• Les fromages à pâte ferme faits de lait non pasteurisé (lait cru)</li> </ul> |

## Pour en savoir plus

Pour plus de renseignements sur la prévention des infections d'origine alimentaire, consultez le [canadiensensante.gc.ca/alt/pdf/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/vulnerable-populations/pregnant-enceintes-fra.pdf](http://canadiensensante.gc.ca/alt/pdf/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/vulnerable-populations/pregnant-enceintes-fra.pdf).

Pour plus de renseignements sur la préparation sécuritaire des aliments et sur la prévention des infections d'origine alimentaire, visitez le [mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/Pages/Accueil.aspx](http://mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/Pages/Accueil.aspx).

Vous pouvez suivre les rappels d'aliments en consultant les pages suivantes :

**Agence canadienne d'inspection des aliments**  
[inspection.canada.ca/a-propos-de-l-acia/salle-de-nouvelles/avis-de-rappel-d-aliments/fra/1299076382077/1299076493846](http://inspection.canada.ca/a-propos-de-l-acia/salle-de-nouvelles/avis-de-rappel-d-aliments/fra/1299076382077/1299076493846)

**Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation**  
[quebec.ca/sante/alimentation/rappels-aliments](http://quebec.ca/sante/alimentation/rappels-aliments),  
section « Consultez les avis de rappels d'aliments »

## Ressources

Pour en savoir plus sur l'alimentation pendant la grossesse, vous pouvez visiter le [canada.ca/fr/sante-publique/services/grossesse/grossesse-et-saine-alimentation.html](http://canada.ca/fr/sante-publique/services/grossesse/grossesse-et-saine-alimentation.html).

Pendant votre grossesse, il vous est généralement possible de rencontrer une nutritionniste, qui peut vous accompagner dans le changement de vos habitudes alimentaires. Consultez votre CLSC ou le professionnel qui suit votre grossesse pour connaître les services disponibles dans votre région.

## Accompagnement Olo

Si vous avez un faible revenu, vous pourriez bénéficier de l'approche Olo. Ce suivi personnalisé est offert à partir de 12 semaines de grossesse. Il permet aux futures mères d'avoir accès à des multivitamines prénatales et des coupons échangeables contre des aliments. Fait le plus souvent par une nutritionniste ou infirmière, il permet aussi de profiter de conseils sur la nutrition et la saine alimentation.

L'accompagnement Olo est offert presque partout au Québec, dans les CLSC et dans certains organismes communautaires. Consultez votre CLSC pour savoir si vous êtes admissible.

D'autres programmes d'accompagnement peuvent être disponibles selon votre région, par exemple si vous habitez au Nunavik ou dans les Terres Cries de la Baie-James. Consultez votre CLSC ou votre professionnel de la santé pour les connaître.

#### **Pour connaître le CLSC de votre territoire**

Visitez le [sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc](https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc).

**Fondation Olo**  
[fondationolo.ca](https://fondationolo.ca)

## **Banques alimentaires et autres ressources**

Dans la plupart des régions du Québec, vous pouvez trouver un comptoir de dépannage alimentaire ou une cuisine collective.

#### **Pour connaître les banques alimentaires de votre région**

Visitez le [banquesalimentaires.org/](https://banquesalimentaires.org/).

#### **Pour connaître les cuisines collectives de votre région**

Visitez le [rccq.org](https://rccq.org).

## Le suivi de la grossesse

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Professionnels et services..... | 119 |
| Suivi de grossesse.....         | 123 |
| Autres soins de santé.....      | 132 |



# Professionnels et services

## Professionnels de la santé

Tout au long de votre grossesse, vous avez accès aux soins d'un grand nombre de professionnels pour vous guider dans les choix concernant votre santé et celle de votre bébé. De plus, un large éventail de services pourra vous aider à vivre cette période importante de la vie.

### Où trouver de l'information sur les services ?

L'accessibilité à des professionnels de la santé, à différents lieux de naissance, à des services d'accompagnantes ou à des rencontres et activités prénatales varie d'une région à l'autre. Pour obtenir de l'information sur les services offerts dans votre région, vous pouvez vous renseigner auprès de professionnels de la santé des hôpitaux, des cliniques ou de votre CLSC.

Les professionnels de la santé qui peuvent assurer un suivi de grossesse sont certains médecins de famille, les sages-femmes, les médecins obstétriciens-gynécologues et les infirmières praticiennes spécialisées en soins de première ligne. À l'exception des infirmières praticiennes spécialisées en soins de première ligne, ces professionnels peuvent aussi assurer le suivi de l'accouchement.

Vous rencontrerez aussi des infirmières, que ce soit au cours des rencontres prénatales, au CLSC, dans les cliniques médicales ou les cliniques de grossesses à risque élevé (GARE) des hôpitaux, ainsi que pendant le **travail** et l'accouchement.

Si vous envisagez d'accoucher avec une sage-femme, que ce soit en maison de naissance, à domicile ou à l'hôpital, communiquez avec votre CLSC en début de grossesse pour savoir s'il y a des services de sages-femmes dans votre région.

Plusieurs professionnels de la santé travaillent en équipe. Vous pouvez demander à votre professionnel de la santé comment fonctionne son équipe et qui sera présent lors de votre accouchement. Il est important que vous ayez confiance en lui et que vous sentiez qu'il vous soutient. N'hésitez jamais à lui poser vos questions, même celles qui vous semblent les plus banales.

Vous pouvez changer de professionnel de la santé pendant votre grossesse, peu importe le stade où vous êtes rendue. Il faut alors prévoir le transfert de votre dossier, ce qui assurera un suivi sécuritaire et harmonieux pour vous et votre bébé.

Certains professionnels de la santé qui ne font pas de suivi de grossesse peuvent aussi vous aider. Ce sont entre autres les nutritionnistes, pharmaciens, psychologues, travailleurs sociaux et physiothérapeutes.

## Accompagnantes à la naissance

Comme leur nom l'indique, les accompagnantes à la naissance, ou « doulas », accompagnent les futurs parents durant la grossesse et au moment de l'accouchement. Elles peuvent vous apporter du soutien et de l'information qui complètent le suivi médical, même si elles ne sont pas des professionnelles de la santé à proprement parler. Elles peuvent aussi vous soutenir après la naissance de votre bébé.

Si vous désirez être assistée par une accompagnante, il est important de choisir une personne avec laquelle vous et votre partenaire vous sentez en confiance et à qui vous pourrez dire vos besoins durant la grossesse et pendant l'accouchement.

Il est préférable d'aviser votre professionnel de la santé que vous avez l'intention d'avoir le soutien d'une accompagnante. Il est à noter qu'il faut souvent payer des frais pour les services des accompagnantes. Les coûts varient d'un organisme à l'autre et, dans certains cas, selon vos moyens financiers.



## CLSC

Les centres locaux de services communautaires (CLSC) sont une porte d'entrée vers les services de santé et les services sociaux pour l'ensemble de la population. Des services divers y sont offerts aux femmes enceintes et aux parents. Ces services peuvent varier d'une région à l'autre.

Les CLSC peuvent aussi vous renseigner sur les services offerts dans votre région. Pour toute question touchant votre santé ou votre bien-être, votre CLSC saura vous répondre ou vous diriger vers le service approprié. Quelques jours après la naissance, une infirmière du CLSC pourra vous contacter pour s'assurer que tout va bien pour votre bébé et vous.

Le CLSC collabore avec les centres de la petite enfance (réseau des services de garde) pour vous aider, s'il le faut. Il collabore aussi avec les organismes communautaires qui soutiennent les familles. Au besoin, on vous guidera vers les ressources disponibles dans votre communauté.

### Pour connaître le CLSC de votre territoire

Visitez le [sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/](https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/).



Les CLSC offrent de nombreux services et peuvent aussi vous diriger vers d'autres organismes.



Après l'accouchement, votre CLSC pourra aussi vous aider à vous adapter à la parentalité en vous donnant accès à divers services. Contactez votre CLSC pour connaître les services disponibles dans votre territoire.

## Info-Santé et Info-Social

Dans la plupart des régions du Québec, vous avez accès à Info-Santé et à Info-Social. Ces services d'aide téléphonique offerts par le réseau de la santé sont gratuits et confidentiels. Vous pouvez consulter un professionnel de la santé ou spécialisé en soutien psychosocial, 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

Le service **Info-Santé** peut répondre aux inquiétudes liées à votre santé ou à celle de votre bébé et vous donner des conseils.

Le service **Info-Social** peut répondre à vos inquiétudes et vous offrir du soutien pour des difficultés psychosociales, que ce soit pour vous ou votre famille (ex. : anxiété, rôle parental, difficultés de couple ou financières).

Vous n'avez qu'à composer le **811** pour avoir accès à ces deux services.

Ces services sont confidentiels. Ils sont accessibles partout au Québec sauf dans certaines régions éloignées. Pour ces régions, le professionnel qui suit votre grossesse vous indiquera le numéro local à composer.

## Rencontres prénatales

Les rencontres prénatales, aussi appelées cours prénataux, ont pour but de répondre à vos questions sur des sujets comme la grossesse, le **travail**, l'accouchement, l'allaitement et les soins du nouveau-né. Cette information est généralement donnée en groupe, et les pères ou les partenaires sont encouragés à participer. Ces rencontres peuvent aussi vous donner l'occasion de parler avec des personnes qui vivent la même expérience que vous.

Pour savoir ce qui est offert dans votre région, vous pouvez le demander à votre professionnel de la santé ou communiquer avec votre CLSC.

## Activités prénatales

Cours de yoga, gymnastique, aquaforme... autant d'occasions de se faire du bien, de bouger, de rencontrer d'autres futurs parents et d'obtenir de l'information utile pendant la grossesse. Plusieurs CLSC, organismes communautaires et organisations privées offrent diverses activités aux femmes enceintes.

La philosophie de l'activité, le moment du début des cours, la durée, le nombre de participants et les coûts varient d'un organisme à l'autre. Certaines de ces activités sont réservées aux femmes enceintes, alors que d'autres sont ouvertes aux couples.

Pour savoir ce qui est offert dans votre région, vous pouvez le demander à votre professionnel de la santé ou communiquer avec votre CLSC.

Pour connaître d'autres ressources, voir [Ressources pour les parents](#), page 812.

## Suivi de grossesse

Le suivi de grossesse comprend :

- les consultations régulières à votre professionnel de la santé (voir [Consultations régulières](#), page 125) ;
- les prises de sang, analyses d'urine et prélèvements vaginaux (voir [Prises de sang et analyses d'urine](#), page 127 et [Prélèvements vaginaux](#), page 128) ;
- les **échographies** (voir [Échographie](#), page 128) ;
- des tests de dépistage génétique, dans certains cas (voir [Tests de dépistage](#), page 129).

Les consultations régulières vous permettent de confirmer que votre grossesse se déroule bien et de dépister certains problèmes qui pourraient survenir. Ces consultations vous donnent aussi l'occasion d'obtenir des réponses à vos questions. Enfin, elles vous aident à vous préparer à l'accouchement et à l'arrivée du bébé.

## À quelle fréquence ?

La fréquence des consultations de suivi de grossesse peut varier. Si vous avez un problème de santé particulier, des consultations plus rapprochées pourraient être nécessaires, mais en général, voici ce qui vous sera proposé :

- Au cours des 11 premières semaines de grossesse : une première consultation
- De 12 à 30 semaines : une consultation aux 4 à 6 semaines
- De 31 à 36 semaines : une consultation aux 2 ou 3 semaines
- De 37 semaines jusqu'à l'accouchement : une consultation par semaine

En prévision de votre prochain rendez-vous, vous pouvez noter les questions que vous voulez poser à votre professionnel de la santé au fur et à mesure qu'elles vous viennent à l'esprit, afin de ne pas les oublier.

En tout temps, si vous avez des questions, vous pouvez contacter Info-Santé en composant le [811](#).

À partir de 20 semaines de grossesse, il est souvent possible de contacter votre lieu de naissance pour des questions sur votre grossesse.



Les rendez-vous de suivi de grossesse sont une bonne occasion pour poser les questions qui vous préoccupent.

## À savoir ●●●

Lors des rendez-vous de suivi de grossesse, vous pouvez en tout temps :

- demander des explications au sujet des tests ou examens qui vous sont proposés ;
- demander l'avis d'un deuxième professionnel de la santé sur une question qui vous préoccupe ;
- consulter votre dossier.

## Consultations régulières

### Première consultation

Habituellement, le premier rendez-vous de suivi a lieu entre 8 et 11 semaines de grossesse.

Cette première consultation sera généralement plus longue que les suivantes. Votre professionnel de la santé prendra le temps de vous poser des questions pour connaître votre histoire de santé. Il vous proposera également un examen physique.

### Exemple de questions soulevées

Généralement, lors de la première consultation, votre professionnel de la santé vous demandera :

- la date de votre dernière menstruation et la longueur de vos cycles, afin de déterminer votre nombre actuel de semaines de grossesse et d'estimer votre date prévue d'accouchement ;
- quel était votre état de santé avant la grossesse et comment vous vous portez depuis que vous êtes enceinte. Par exemple, il peut vous questionner sur les sujets suivants : problèmes de santé, médicaments, allergies, interventions chirurgicales, problèmes liés à l'anesthésie, dépression ;
- si vous avez déjà été enceinte dans le passé, y compris si vous avez eu des **fausses couches** et des avortements ;
- quels sont votre bagage héréditaire et celui du père de l'enfant, c'est-à-dire les maladies que l'on trouve dans votre famille et dans celle du père de l'enfant ;
- si vous avez déjà eu des problèmes gynécologiques, comme des chirurgies au col de l'utérus, ou si vous ou votre partenaire avez des infections à herpès ;
- quelles sont vos conditions de vie (sources de revenus, contexte familial, entourage) ;
- quelles sont vos habitudes de vie (alimentation, activités physiques, tabac, alcool et drogues) ;
- quelles sont vos croyances et pratiques religieuses ;
- s'il y a des sources de stress dans votre vie, et quelle en est la nature ;
- quelle est la nature de votre emploi, afin d'évaluer s'il comporte des dangers pendant la grossesse.

Vous avez des questions ? Vous hésitez à passer certains examens ou vous croyez que d'autres vous seraient utiles ? C'est le moment d'en discuter avec votre professionnel de la santé afin d'avoir des conseils et de prendre des décisions éclairées.

Par exemple, certains examens comme le dépistage génétique doivent idéalement avoir lieu entre 11 et 13 semaines de grossesse (voir [Tests de dépistage](#), page 129). Si vous désirez les passer, le premier rendez-vous de suivi de grossesse est un bon moment pour en parler.

### Examen physique

On vous proposera un examen physique complet, pouvant inclure un examen gynécologique.

Votre professionnel de la santé vérifiera notamment votre poids et votre tension artérielle. Il pourrait aussi écouter les battements du cœur de votre bébé.

On vous proposera un test de dépistage du cancer du col de l'utérus (test « PAP »). Cet examen peut aussi être fait plus tard pendant la grossesse ou encore après l'accouchement.

Il est possible que vous remarquiez un léger saignement dans les 24 heures qui suivent un examen gynécologique. Ne vous inquiétez pas : ce saignement provient du col de l'utérus, qui est plus fragile pendant la grossesse.

### Consultations suivantes

Les consultations suivantes sont généralement plus courtes.

Pendant vos rendez-vous, votre professionnel de la santé vous posera des questions sur le déroulement de votre grossesse. Il vérifiera aussi :

- votre poids ;
- votre tension artérielle ;
- la hauteur de votre utérus : on commence à prendre cette mesure autour de 20 semaines de grossesse ;
- les battements du cœur de votre bébé.



Le cœur de votre bébé a commencé à battre 5 semaines après le début de la dernière menstruation. Habituellement, on ne commence à l'entendre que vers 10 à 12 semaines.

## Prises de sang et analyses d'urine

Lors des consultations, votre professionnel de la santé peut vous prescrire des prises de sang et analyses d'urine, qui permettent de vérifier :

- si vous faites de l'**anémie** ;
- si le taux de sucre dans votre sang (glycémie) est normal :
  - Entre 24 et 28 semaines de grossesse, on vous proposera un test de dépistage du diabète de grossesse (voir **Diabète de grossesse (diabète gestationnel)**, page 164). Ce test permet de mesurer votre glycémie juste après l'ingestion d'un liquide sucré ;
- si vous souffrez de **maladies infectieuses** que vous pourriez transmettre au bébé (comme la syphilis, le VIH/sida ou l'hépatite B) ;

- quel est votre groupe sanguin et votre **facteur rhésus (Rh)** :

- Si vous êtes Rh négatif, certaines précautions devront être prises. À 28 semaines, et parfois après l'accouchement, on pourra vous donner des immunoglobulines anti-Rh (aussi appelées WinRho<sup>MD</sup>). On pourrait aussi vous en donner si vous faites une **fausse couche**, si vous passez une **amniocentèse** ou si vous avez des saignements ;

- si vous avez des **anticorps** contre la rubéole ;
- si vous avez des bactéries dans votre urine, même si vous n'avez pas de symptômes ;
- si vous avez des protéines dans votre urine.

Selon votre condition, des tests supplémentaires pourraient vous être proposés à un moment ou l'autre de la grossesse.

## Prélèvements vaginaux

Il est aussi recommandé, lors de la grossesse, de faire les tests de dépistage de certaines **infections transmises sexuellement (ITS)** telles que la chlamydia et la gonorrhée. Plusieurs de ces infections peuvent passer inaperçues et avoir des conséquences sur votre santé et celle de votre bébé. Le dépistage des ITS se fait en toute confidentialité.

Si vous craignez avoir eu un contact à risque après le premier dépistage, n'hésitez pas à en parler avec votre professionnel de la santé pour répéter le dépistage.

Vers 36 semaines de grossesse, on vous proposera de faire un prélèvement vaginal et anal pour vérifier la présence de streptocoque du groupe B. Cette bactérie ne cause pas de problème à la mère, mais peut en causer au bébé dans de rares occasions si elle n'est pas traitée. Si la bactérie est présente, on vous offrira un traitement antibiotique au moment du **travail**.

## Échographie

L'**échographie** fait partie des examens qui vous seront proposés par votre professionnel de la santé. Cet examen permet :

- de déterminer l'âge de votre grossesse et votre date prévue d'accouchement ;
- de vérifier la taille de votre bébé pour son âge ;
- d'observer la majorité des organes (cœur, foie, reins, estomac, vessie, cerveau, etc.) et les membres de votre bébé ;
- de vérifier combien il y a de bébés ;
- de déterminer l'emplacement de votre placenta.

Au moment de l'échographie, il est souvent possible (mais pas toujours) d'apprendre si votre bébé est un garçon ou une fille, même s'il y a un petit risque d'erreur. Si vous désirez garder la surprise, dites-le au technicien et au médecin pour éviter tout malentendu.



## Tests de dépistage

Des tests pour dépister des **anomalies chromosomiques** peuvent vous être proposés au cours de votre suivi de grossesse.

### Programme québécois de dépistage prénatal de la trisomie 21

Lors de votre premier rendez-vous de suivi de grossesse, votre professionnel de la santé vous demandera si vous souhaitez participer au Programme québécois de dépistage prénatal de la **trisomie 21**.

Sachez que le dépistage prénatal n'est pas obligatoire. C'est à vous de choisir de faire ou non les tests de dépistage et de vous servir ou non de leurs résultats. La décision vous appartient à chacune des étapes décrites dans les pages suivantes.



Avant de passer ces tests, réfléchissez à la décision que vous devrez prendre si vous apprenez que le bébé a une trisomie.

Au Québec, les femmes qui souhaitent participer au programme public de dépistage prénatal n'ont rien à déboursier pour passer la plupart des tests.

Voici les étapes du Programme québécois de dépistage prénatal :

1. Un test biochimique, avec ou sans **échographie**.
2. Un test génomique ou alors une **amniocentèse**, si le test biochimique indique une probabilité élevée. Le test génomique pourrait aussi vous être offert d'emblée si vous répondez à l'une ou l'autre des conditions suivantes :
  - vous aurez plus de 40 ans au moment de l'accouchement ;
  - vous avez déjà eu une grossesse avec trisomie 21, 18 ou 13 ;
  - vous venez d'avoir une consultation en génétique prénatale.

Ces tests sont décrits dans les pages suivantes.

### Test biochimique

Le test biochimique consiste à passer deux prises de sang pendant votre grossesse :

- Une première entre 10 et 13 semaines
- Une deuxième entre 14 et 16 semaines

En combinant votre âge et les résultats des deux prises de sang, le test permet de déterminer si la probabilité que votre bébé soit atteint de la **trisomie 21** est faible ou élevée. Selon le résultat, ce test pourrait aussi révéler une probabilité élevée que votre bébé soit atteint de la trisomie 18.

### À savoir ●●●

Si le résultat du test biochimique, avec ou sans l'échographie, indique une probabilité élevée, cela ne signifie pas nécessairement que votre bébé sera atteint de la trisomie 21 ou de la trisomie 18.

---

### Échographie

En complément au test biochimique, une **échographie** pourrait vous être proposée entre 11 et 13 semaines de grossesse. Il est possible que des frais soient associés à ce test.

Cette échographie permet de mesurer la clarté nucale, c'est-à-dire l'espace entre la peau du cou et la colonne vertébrale du **fœtus**. Une mesure de la clarté nucale plus élevée que la normale peut indiquer qu'il y a un risque élevé de trisomie 21, d'autres **anomalies chromosomiques** ou des malformations fœtales.

En présence d'une probabilité élevée que le bébé soit atteint d'une trisomie 21 ou 18, on vous proposera de faire le test génomique. Dans certaines situations particulières, il se pourrait que l'on vous propose de faire tout de suite une **amniocentèse**.

### Test génomique

Le test génomique vise à dépister les trisomies 18 et 13 et à rendre plus certain le dépistage de la trisomie 21. Il permet de mieux sélectionner les grossesses où le risque demeure élevé après les résultats du test biochimique.

Ce test est proposé parce qu'il est fiable et sécuritaire. Il se fait par une prise de sang chez la femme enceinte.

### Amniocentèse

Si le résultat du test génomique indique un risque élevé, on vous proposera de passer un test diagnostique : l'**amniocentèse**.

Pour faire une amniocentèse, on prélève du liquide amniotique dans l'utérus de la femme enceinte à l'aide d'une fine aiguille qu'on introduit dans son ventre. Cette méthode est fiable pour déterminer si le bébé a ou n'a pas une **anomalie chromosomique**, mais il comporte certains risques de complications, qui peuvent aller jusqu'à la **fausse couche**.

Au terme de ces tests, si vous êtes placés devant le choix difficile de poursuivre ou d'interrompre la grossesse, vous pourriez avoir besoin d'aide. Il ne faut pas hésiter à en discuter avec vos proches ou avec un professionnel de la santé.



Il est normal que vous et votre partenaire vous sentiez anxieux si vous choisissez de passer ces tests. N'hésitez pas à demander toute l'information requise et à prendre le temps nécessaire pour décider.

Vous pouvez aussi contacter des groupes de parents qui ont un enfant atteint d'une **trisomie**. Ils pourraient vous aider à mieux comprendre leur réalité et à prendre la décision qui vous convient le mieux. Pour connaître les groupes de votre région, informez-vous auprès de votre CLSC.

Pour de l'information sur le programme, visitez [quebec.ca/depistage](http://quebec.ca/depistage) et cliquez sur Programme québécois de dépistage prénatal.

### Autres tests de dépistage

Après votre accouchement, on vous proposera de faire passer des tests sanguins et urinaires à votre bébé pour dépister des maladies peu fréquentes, mais qui nécessitent un suivi ou des traitements très tôt dans la vie (voir **Dépistage néonatal**, page 244).

## Autres soins de santé

### Soins dentaires

Vous pouvez consulter un dentiste pendant votre grossesse. Cependant, informez-le que vous êtes enceinte.

En général, il n'y a pas de problème à recevoir des traitements dentaires tout au long de la grossesse. Votre dentiste pourrait toutefois proposer de reporter les traitements non urgents après l'accouchement.

### Soins de la vue

Les changements hormonaux de la grossesse peuvent rendre vos yeux secs et causer des inconforts. Votre optométriste pourra vous recommander le traitement approprié.

La vision peut fluctuer pendant la grossesse et il se peut que vos lunettes ou vos verres de contact ne soient plus adaptés à votre vision. Si cela vous incommode, vous pouvez consulter un optométriste pour obtenir une prescription temporaire.

Votre vision se stabilisera dans les mois qui suivent l'accouchement. Il est conseillé d'attendre de six à neuf mois après l'accouchement ou d'attendre la fin de l'allaitement avant d'obtenir une nouvelle prescription.

Toutefois, si vous avez une perte de vision soudaine, ou si votre vision devient double ou floue tout d'un coup, vous devriez consulter rapidement un médecin (voir [Maux de tête sévères, douleurs en barre à l'estomac ou changement subit de la vision](#), page 154).

### Radiographies

Les radiographies peuvent parfois être nécessaires pendant la grossesse. Si vous devez subir une radiographie pendant la grossesse, avertissez votre médecin ou votre dentiste. Il sera en mesure de déterminer si les avantages d'une radiographie dépassent les risques pour vous et votre **fœtus**. Informez le technicien médical de votre état au moment de l'examen, afin qu'il prenne toutes les mesures de protection possibles, comme l'usage du tablier de plomb pour vous.

Lors de votre premier rendez-vous de suivi de grossesse, avisez votre professionnel de la santé si vous avez subi des radiographies avant d'apprendre que vous étiez enceinte.

## Vaccins

### Vaccin contre la grippe (influenza)

Les femmes enceintes, aux deuxième et troisième trimestres de grossesse, sont plus susceptibles de souffrir d'une complication de la grippe ou d'être hospitalisées. Elles peuvent également transmettre la grippe à leur nouveau-né. C'est pourquoi il vous est recommandé de recevoir le vaccin contre la grippe à partir de 13 semaines de grossesse. Si vous avez un problème de santé chronique, vous devriez recevoir le vaccin contre la grippe dès que c'est possible pour vous, et ce, peu importe le stade de votre grossesse.

### Vaccin contre la coqueluche

La coqueluche est une maladie contagieuse des voies respiratoires qui peut être grave pour les jeunes bébés. Il est recommandé aux femmes enceintes de se faire vacciner contre la coqueluche. Le vaccin est habituellement donné entre 26 et 32 semaines de grossesse. Il protège la femme et son bébé pendant les premiers mois de sa vie. Le vaccin contre la coqueluche doit être répété à chaque grossesse.

Selon votre condition, d'autres vaccins pourraient vous être recommandés pendant la grossesse ou après l'accouchement.

### Contact avec des personnes qui ont des maladies contagieuses

Pendant la grossesse, certaines femmes peuvent être en contact avec des personnes, notamment des enfants, qui ont des maladies contagieuses.



Vous vous sentez malade ? Vous avez des signes qui vous font croire que vous avez attrapé l'une des maladies de cette rubrique ? Consultez rapidement un médecin. Informez à l'avance le milieu de soins où vous irez, par mesure de précaution.

Vous ne vous sentez pas malade, mais vous croyez avoir été en contact avec une personne ayant une maladie contagieuse ? Voici quelques conseils pour certaines de ces maladies.

## COVID-19

Si vous pensez avoir été en contact avec une personne qui a la COVID-19, consultez Info-Santé (811) pour recevoir des conseils sur la marche à suivre.

## Coqueluche

Si vous êtes en contact avec une personne qui a la coqueluche dans les quatre semaines précédant la date prévue de votre accouchement, consultez un médecin.

## Cinquième maladie (aussi appelée érythème infectieux ou infection au parvovirus B19)

Grâce à leurs anticorps, plus de la moitié des femmes enceintes en Amérique du Nord sont protégées contre la cinquième maladie, et leur fœtus l'est aussi.

Si une femme enceinte non protégée contracte la cinquième maladie, il y a un risque que le fœtus soit infecté : dans de rares cas, il pourrait faire une anémie sévère, et la mère pourrait faire une fausse couche.

Le risque de complications est surtout présent avant 20 semaines de grossesse. Il est beaucoup moins important par la suite.

Si vous êtes en contact avec une personne qui a la cinquième maladie, consultez votre médecin : il pourra évaluer votre situation.

## Rubéole

La rubéole peut causer des complications pour la grossesse ou pour le fœtus. Il est toutefois peu probable d'entrer en contact avec une personne ayant cette maladie. Grâce à la vaccination, la rubéole est une maladie très rare au Québec et au Canada. Si vous pensez avoir été en contact, consultez un médecin.

## Rougeole

La rougeole est une maladie très contagieuse. Les femmes enceintes atteintes de la rougeole peuvent présenter une forme plus grave de la maladie. Elles ont aussi un plus grand risque d'avorter spontanément ou de ne pas mener leur grossesse à terme. Cependant, on n'a jamais signalé de malformations congénitales qui seraient causées par la rougeole.

Si vous pensez avoir la rougeole ou si vous avez été en contact avec une personne atteinte de rougeole, communiquez rapidement avec votre médecin, votre CLSC ou Info-Santé, pour que votre situation soit évaluée.

### Varicelle

La varicelle, lorsqu'elle est contractée par une femme enceinte, peut causer des complications à la mère et au bébé. La vaccination des enfants contre la varicelle diminue le risque d'exposition des femmes enceintes. Voici ce que vous devez faire si vous êtes en contact avec une personne ayant la varicelle :

- Si vous avez déjà eu la varicelle, rassurez-vous, votre bébé ne court aucun risque.
- Si vous n'avez jamais eu la varicelle ou ne savez pas si vous l'avez eue, consultez un médecin dans les 48 heures. Si vous êtes originaire d'Amérique du Nord, il y a plus de 90 % de chances que vous soyez protégée.
- Si vous n'êtes pas protégée contre la varicelle, on vous donnera des **anticorps** qui vous permettront d'éviter la maladie ou d'en diminuer l'intensité.

### Autres maladies contagieuses

Si vous êtes en contact avec une personne qui a une des maladies contagieuses suivantes, il n'y a pas de danger particulier pour la grossesse et le bébé : roséole, maladie pieds-mains-bouche et scarlatine.

Cependant, si vous êtes malade et que vous avez des symptômes pouvant être causés par une maladie contagieuse, consultez un médecin.

Si vous craignez d'avoir eu une relation à risque d'**infection transmise sexuellement (ITS)** pendant votre grossesse, n'hésitez pas à en parler avec votre professionnel de la santé. Il pourra vous proposer de faire un dépistage (voir **Prélèvements vaginaux**, page 128). Le dépistage des ITS est confidentiel.

En tout temps, Info-Santé peut vous conseiller sur la marche à suivre. Composez le **811**.

## La santé pendant la grossesse

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Médicaments et produits de santé naturels..... | 137 |
| Malaises de grossesse.....                     | 139 |
| Problèmes de santé courants.....               | 150 |
| Signaux d'alarme.....                          | 151 |
| Fausse couche et deuil.....                    | 160 |
| Grossesse à risque élevé.....                  | 164 |
| Violence conjugale pendant la grossesse.....   | 168 |





# Médicaments et produits de santé naturels



Si vous êtes enceinte ou souhaitez le devenir et que vous prenez des médicaments prescrits, des médicaments en vente libre ou des produits de santé naturels, consultez votre professionnel de la santé. Vous pourrez vérifier s'il est mieux de continuer à les prendre, d'arrêter de les prendre ou de les remplacer.

Tous les médicaments, prescrits ou en vente libre, et les produits de santé naturels doivent être considérés avec prudence pendant la grossesse : certains pourraient être inefficaces, nuire à la grossesse ou être dangereux pour le bébé. Par contre, d'autres peuvent être nécessaires pour la santé de la mère et du bébé.

Si vous avez des questions au sujet des médicaments prescrits, des médicaments en vente libre ou des produits de santé naturels, vous pouvez vous informer auprès d'un pharmacien, d'un médecin ou du professionnel qui suit votre grossesse.

## Médicaments prescrits

### Vous voulez devenir enceinte

Si vous voulez devenir enceinte et que vous prenez des médicaments pour un problème particulier, comme l'anxiété, l'épilepsie, l'hypertension, l'hypothyroïdie, la dépression, l'asthme ou le diabète, consultez votre médecin. Certains ajustements pourront être apportés à votre médication.

## Vous êtes enceinte

Si vous devenez enceinte alors que vous prenez déjà des médicaments, consultez rapidement un médecin ou un pharmacien pour vérifier si vous devez continuer, remplacer vos médicaments ou cesser votre traitement.



Il est très important de ne pas arrêter un traitement sans avis professionnel. Cela pourrait entraîner des complications pour vous et votre bébé.

Si vous tombez malade pendant la grossesse, sachez qu'on peut traiter la plupart des maladies même quand vous êtes enceinte. N'hésitez pas à en parler avec votre professionnel : un médicament adapté à votre situation pourrait être prescrit.

## Médicaments en vente libre

Certains médicaments en vente libre peuvent parfois être pris durant une courte période pendant la grossesse. D'autres pourraient toutefois entraîner des complications. Consultez un pharmacien ou un autre professionnel de la santé avant de prendre de tels médicaments. Il pourra :

- vous suggérer des moyens de diminuer vos malaises sans prendre de médicaments ;
- vous donner des conseils au sujet des médicaments en vente libre qui peuvent être utilisés pendant la grossesse ;
- vérifier si ces médicaments en vente libre peuvent être pris avec les produits que vous prenez déjà ;
- vous expliquer comment les prendre.

## Produits de santé naturels

Les produits de santé naturels (plantes, huiles essentielles, suppléments, vitamines ou minéraux) doivent être considérés avec autant de prudence que les médicaments. Certains de ces produits, ou leurs ingrédients, peuvent présenter un danger pendant la grossesse. De plus, les effets de certains de ces produits pendant la grossesse ne sont pas toujours bien connus et leur contenu exact n'est pas toujours bien indiqué sur les emballages.

Les plantes utilisées pour cuisiner, comme le persil, le basilic ou l'ail, ne posent en général aucun problème. Mais lorsqu'elles sont présentées comme produits de santé naturels (capsules, comprimés, teintures, extraits, huiles essentielles), ces plantes peuvent être en concentrations plus importantes que dans les aliments. Ceci pourrait présenter des risques pendant la grossesse.

Certains thés et tisanes pourraient aussi poser des risques pendant la grossesse. Pour des suggestions de tisanes pouvant être utilisées pendant la grossesse, voir la section [Tisanes](#), page 99.



Consultez un pharmacien ou un autre professionnel de la santé avant de prendre un produit de santé naturel.

## Malaises de grossesse

Votre corps se transforme tout au long de la grossesse (voir [Changements physiques](#), page 41). Ces changements amènent parfois des inconforts et des malaises qui sont généralement sans danger, mais certains peuvent être difficiles à supporter.

Les tableaux qui suivent présentent certains malaises de grossesse, ainsi que des conseils pour les soulager.



Si vous n'êtes pas soulagée en suivant ces conseils, si votre état se détériore ou si vous avez des inquiétudes, n'hésitez pas à consulter rapidement votre professionnel de la santé.

## Fatigue

| Description                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Quelques suggestions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Quand :<ul style="list-style-type: none"><li>– fréquente dès le début de la grossesse jusqu'à la fin du 1<sup>er</sup> trimestre ;</li><li>– peut réapparaître au 3<sup>e</sup> trimestre.</li></ul></li><li>• Causes probables :<ul style="list-style-type: none"><li>– changements hormonaux ;</li><li>– mauvaise qualité du sommeil causée par :<ul style="list-style-type: none"><li>- réveils fréquents pour uriner,</li><li>- mal de dos (voir page 148),</li><li>- brûlures d'estomac et reflux (voir page 143),</li><li>- crampes dans les jambes (voir page 142),</li><li>- difficulté à trouver une position confortable,</li><li>- émotions, anxiété ou angoisse ;</li></ul></li><li>– diminution de l'apport alimentaire due aux nausées et aux vomissements ;</li><li>– apport insuffisant en fer ;</li><li>– diminution de la consommation habituelle de caféine ;</li><li>– hydratation insuffisante.</li></ul></li></ul> | <p>Vous pouvez, si c'est possible :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• prévoir des nuits plus longues (8-10 heures) ou faire des siestes ;</li><li>• soulager les problèmes qui nuisent à la qualité de votre sommeil ;</li><li>• adapter votre alimentation en fonction de vos nausées (voir page 141) ;</li><li>• augmenter votre apport en fer (voir page 93) ;</li><li>• augmenter la quantité d'eau que vous buvez tous les jours (voir page 97) ;</li><li>• demander du soutien pour vos activités quotidiennes.</li></ul> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <h3>Ça ne va pas mieux ?</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>• Contactez Info-Santé (811). Une infirmière pourra vous conseiller.</li><li>• Consultez un professionnel de la santé.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## Nausées et vomissements

| Description                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Quelques suggestions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ça ne va pas mieux ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quand :               <ul style="list-style-type: none"> <li>– débutent généralement entre 3 et 8 semaines de grossesse ;</li> <li>– sont souvent plus importants autour de la semaine 8 ;</li> <li>– sont rares après 20 semaines.</li> </ul> </li> <li>• Fréquence :               <ul style="list-style-type: none"> <li>– nausées : 75 % des femmes enceintes ;</li> <li>– vomissements : 50 % des femmes enceintes.</li> </ul> </li> <li>• Cause probable : les changements hormonaux.</li> </ul> | <p>Vous pouvez, si c'est possible :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• manger légèrement avant de vous lever le matin (ex. : des biscottes, des craquelins ou du pain grillé) ;</li> <li>• sortir lentement du lit ;</li> <li>• essayer de vous reposer pendant la journée ;</li> <li>• éviter de rester longtemps sans manger ;</li> <li>• manger plus souvent et en plus petites quantités (plusieurs petits repas et collations) ;</li> <li>• ajuster votre alimentation :               <ul style="list-style-type: none"> <li>– manger des aliments que vous tolérez et dont vous avez envie,</li> <li>– éviter les odeurs fortes et les textures d'aliments qui vous incommode,</li> <li>– manger des aliments froids et/ou sous forme liquide ;</li> </ul> </li> <li>• boire entre les repas plutôt que pendant les repas ;</li> <li>• vous informer au sujet de l'<b>acupression</b> ;</li> <li>• demander conseil à votre pharmacien pour savoir si un produit pourrait vous soulager.</li> </ul> | <p>Consultez votre professionnel de la santé si :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les nausées ou les vomissements interfèrent avec vos activités ;</li> <li>• vous perdez du poids.</li> </ul> <p>Consultez rapidement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• si vous présentez des signes de déshydratation : sensation de soif ; sécheresse de la bouche, des lèvres, du nez ; moins d'urine que d'habitude, urine foncée ; étourdissement et faiblesse ;</li> <li>• en cas de vomissements importants et persistants.</li> </ul> |

## Crampes dans les jambes

| Description                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Quelques suggestions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Quand : durant la deuxième moitié de la grossesse.</li><li>• Fréquence : plus de 50 % des femmes enceintes.</li><li>• Cause probable : une accumulation d'acides (lactique et pyruvique) dans les muscles des jambes. Cette accumulation provoque des crampes involontaires très douloureuses mais sans danger.</li><li>• Particularité : elles se produisent surtout la nuit.</li></ul> | <p>Quand vous avez une crampe, vous pouvez :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• étirer votre jambe en relevant les orteils vers le haut ;</li><li>• masser les muscles douloureux ;</li><li>• vous lever du lit ;</li><li>• marcher.</li></ul> <p>Ne vous inquiétez pas si vous ressentez de l'inconfort ou un peu de douleur le lendemain. Cette douleur est sans gravité.</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ça ne va pas mieux ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Consultez votre professionnel de la santé.</li><li>• Consultez rapidement si une douleur importante persiste et qu'elle est accompagnée d'enflure.</li></ul>                                                                                                                                                                                     |

## Brûlures d'estomac et reflux

| Description                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Quelques suggestions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quand : dès le début de la grossesse. Les symptômes peuvent augmenter à mesure que la grossesse avance.</li> <li>• Cause probable : les changements hormonaux de la grossesse ralentissent la digestion, ce qui occasionne un reflux des liquides de l'estomac dans l'<b>œsophage</b>.</li> </ul> | <p>Vous pouvez :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• éviter de boire ou de manger avant de vous coucher ;</li> <li>• dormir la tête surélevée ;</li> <li>• porter des vêtements amples ;</li> <li>• manger en position assise ;</li> <li>• adapter votre alimentation :             <ul style="list-style-type: none"> <li>– manger plus souvent et en plus petites quantités (petits repas et collations),</li> <li>– manger des aliments protéinés à chaque repas (voir page 85),</li> <li>– diminuer votre consommation d'aliments riches en gras,</li> <li>– diminuer votre consommation d'agrumes, de tomates (et de produits de tomates) et d'épices, si ces aliments vous incommode,</li> <li>– diminuer votre consommation de caféine (voir page 98),</li> <li>– boire entre les repas plutôt qu'au moment des repas ;</li> </ul> </li> <li>• demander conseil à votre pharmacien pour savoir si un produit pourrait vous soulager.</li> </ul> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>Ça ne va pas mieux ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consultez le professionnel de la santé qui suit votre grossesse si :             <ul style="list-style-type: none"> <li>– les symptômes persistent ;</li> <li>– vos symptômes sont accompagnés de fièvre, de nausées et de vomissements ou de maux de tête importants.</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Constipation

| Description                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Quelques suggestions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Quand : surtout aux 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> trimestres.</li><li>• Fréquence : jusqu'à 40 % des femmes enceintes</li><li>• Causes probables :<ul style="list-style-type: none"><li>– les changements hormonaux de la grossesse, qui ralentissent la digestion ;</li><li>– les suppléments de fer ;</li><li>– l'utérus plus gros, qui exerce une pression sur l'intestin.</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Augmentez graduellement votre consommation d'aliments riches en fibres :<ul style="list-style-type: none"><li>– aliments à grains entiers ;</li><li>– légumes et fruits (frais, séchés, congelés ou en conserve) ;</li><li>– légumineuses, noix et graines.</li></ul></li><li>• Augmentez la quantité d'eau que vous buvez tous les jours (voir page 97).</li><li>• Faites régulièrement des activités physiques (voir page 60).</li><li>• Allez à la toilette dès que le besoin se fait sentir.</li><li>• Si vous avez des hémorroïdes qui causent de la douleur lorsque vous allez à la selle, voir <a href="#">Hémorroïdes</a>, page 145.</li></ul> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <strong>Ça ne va pas mieux ?</strong> <ul style="list-style-type: none"><li>• Consulter un pharmacien ou un autre professionnel de la santé, qui pourra vous conseiller des suppléments de fibres alimentaires ou du psyllium. Pour ne pas aggraver la constipation, il est important de boire beaucoup de liquide lorsque vous prenez ces suppléments.</li><li>• Consulter votre professionnel de la santé si la constipation persiste ou s'aggrave.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                |



## Hémorroïdes

| Description                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Quelques suggestions                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Quand : surtout aux 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> trimestres.</li><li>• Fréquence : de 30 % à 40 % des femmes enceintes.</li><li>• Causes probables :<ul style="list-style-type: none"><li>– l'utérus plus gros exerce une pression sur les veines près de l'anus, ce qui les fait gonfler ;</li><li>– la constipation peut aggraver les symptômes.</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Vous pouvez prendre des bains de siège.</li><li>• Si vous souffrez également de constipation, appliquez les recommandations présentées à la page 144.</li><li>• Si vous avez de la douleur, votre pharmacien pourra vous conseiller un produit pour vous soulager.</li></ul> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ça ne va pas mieux ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Consultez un médecin ou le professionnel de la santé qui suit votre grossesse.</li></ul>                                                                                                                                                                                     |

## Varices et enflure

| Description                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Quelques suggestions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Causes probables :<ul style="list-style-type: none"><li>– l'augmentation du volume de sang et la pression causée par l'utérus ;</li><li>– la circulation difficile du sang, qui peut entraîner une accumulation de liquide dans les jambes.</li></ul></li><li>• Particularités : les varices sont surtout présentes sur les jambes, la vulve, le vagin et l'anus.</li></ul> | <p>Vous pouvez :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• élever les jambes lorsque possible ;</li><li>• dormir sur le côté gauche ;</li><li>• faire régulièrement de l'activité physique (voir page 60) ;</li><li>• éviter d'être assise ou debout, immobile, pour de longues périodes ;</li><li>• porter des bas de compression.</li></ul> <p>Les varices situées sur l'anus sont des hémorroïdes. Des conseils pour les traiter sont présentés à la page 145.</p> <h3>Ça ne va pas mieux ?</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>• Consultez votre professionnel de la santé.</li><li>• Consultez rapidement si :<ul style="list-style-type: none"><li>– l'enflure est présente dans une seule jambe ;</li><li>– l'enflure est accompagnée d'une douleur importante qui persiste ;</li><li>– l'enflure devient généralisée (jambes, mains, visage).</li></ul></li></ul> |

## Engourdissements et douleurs aux mains

| Description                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Quelques suggestions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Quand : aux 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> trimestres.</li><li>• Fréquence : environ 33 % des femmes enceintes.</li><li>• Causes probables : la rétention des liquides dans le corps (œdème ou enflure), ce qui cause un gonflement qui comprime le nerf médian au niveau du poignet.</li><li>• Particularités :<ul style="list-style-type: none"><li>– touchent souvent les deux mains ;</li><li>– surviennent principalement la nuit ;</li><li>– disparaissent après l'accouchement.</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Vous pouvez essayer une orthèse ou un protecteur de poignet comme ceux qu'on utilise pour faire du patin à roues alignées. Portez-les pendant que vous ressentez de la douleur ou un engourdissement, quelques heures par jour ou encore durant la nuit. Au besoin, un pharmacien ou un autre professionnel de la santé pourra vous conseiller.</li></ul> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <strong>Ça ne va pas mieux ?</strong> <p>Consultez votre médecin si :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• vous ressentez une faiblesse de la main ;</li><li>• les problèmes continuent après l'accouchement.</li></ul>                                                                                                                                                                    |

## Mal de dos

| Description                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Quelques suggestions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Fréquence : environ 50 % des femmes enceintes.</li><li>• Causes probables :<ul style="list-style-type: none"><li>– la lordose, c'est-à-dire la courbure de la colonne vertébrale vers l'avant, entraînée par le poids du ventre ;</li><li>– l'hyperlaxité des ligaments, c'est-à-dire un relâchement des ligaments (voir page 46).</li></ul></li></ul> | <p>La pratique d'activités physiques variées sur une base régulière peut aider à soulager les maux de dos pendant la grossesse (voir page 60). Par exemple, vous pouvez faire :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• des exercices en piscine, comme l'aquaforme ou la natation ;</li><li>• du yoga ou des exercices de mobilité (voir page 62).</li></ul> <p>Vous pouvez aussi :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• porter des souliers ayant un bon support ;</li><li>• garder le dos droit et plier les genoux lorsque vous soulevez des objets ;</li><li>• placer une planche sous votre matelas s'il est trop mou ;</li><li>• vous asseoir sur des chaises ayant un bon support pour le dos ou installer un petit coussin ;</li><li>• dormir sur le côté, avec un oreiller entre les genoux pour améliorer le support.</li></ul> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <h3>Ça ne va pas mieux ?</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>• Si la douleur persiste, augmente ou descend dans les jambes, consultez votre professionnel de la santé.</li><li>• Si vous êtes à la fin de la grossesse et que vous ressentez une douleur au dos, qu'elle s'étend vers le ventre ou qu'elle apparaît et disparaît de façon régulière, il se peut que ce soit les premières contractions du <b>travail</b> (voir page 206).</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## Gingivite de grossesse

| Description                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Quelques suggestions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Quand : à partir du 2<sup>e</sup> mois de grossesse.</li><li>• Fréquence : jusqu'à 100 % des femmes enceintes.</li><li>• Causes probables : les changements hormonaux rendent les gencives plus sensibles, c'est-à-dire qu'elles peuvent être enflées ou saigner plus facilement.</li></ul> | <p>Pour prévenir l'augmentation de l'enflure et des saignements, vous pouvez :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• vous brosser les dents au moins deux fois par jour ;</li><li>• utiliser la soie dentaire tous les jours. Rassurez-vous, il est normal que les gencives saignent plus au moment de passer la soie.</li></ul> <p>En général, l'enflure et les saignements diminuent environ un mois après l'accouchement.</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ça ne va pas mieux ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Au besoin, consultez un dentiste.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## Problèmes de santé courants

Pendant que vous êtes enceinte, il se peut aussi que vous ayez des problèmes de santé qui ne sont pas liés à la grossesse, comme des maux de tête, un rhume, une gastro-entérite ou d'autres types d'infections. Certains de ces maux peuvent être plus fréquents ou causer plus de désagréments lorsque vous êtes enceinte.



Même si vous êtes enceinte, on peut traiter la plupart des problèmes de santé courants. Consultez toutefois un pharmacien ou un autre professionnel de la santé avant de prendre des médicaments.

N'hésitez pas à consulter aussi un professionnel de la santé si vous avez des préoccupations au sujet d'un changement dans votre état de santé ou si vos symptômes nuisent à vos activités.

Consultez rapidement si votre état général se détériore ou si vous observez l'un des signaux décrits à la page suivante (voir [Signaux d'alarme](#), page 151).

En tout temps, une infirmière d'Info-Santé (811) peut vous guider sur la marche à suivre.

## Signaux d'alarme

Certains problèmes pendant la grossesse nécessitent que vous consultiez rapidement un professionnel de la santé, afin qu'il évalue la situation. Vous pouvez aussi communiquer directement avec le département d'obstétrique de votre hôpital ou avec votre maison de naissance.

Plusieurs signaux d'alarme présentés dans l'encadré rouge sont expliqués dans les pages suivantes.



Consultez rapidement un professionnel de la santé si votre état général se détériore ou si vous avez l'un des problèmes ci-dessous :

- Saignements vaginaux
- Évanouissement
- Maux de tête sévères, douleurs en barre à l'estomac ou changement subit de la vision
- Enflure qui devient généralisée (jambes, mains, visage)
- Fièvre
- Absence de mouvements du bébé après 26 semaines de grossesse
- Contractions avant 37 semaines de grossesse
- Perte de liquide amniotique
- Choc important au ventre
- Douleurs abdominales (au ventre) sévères
- Douleurs thoraciques (à la poitrine) et essoufflement soudain
- Douleur et enflure dans une seule jambe

## Saignements vaginaux

### Avant 14 semaines de grossesse

Il arrive souvent que les femmes enceintes aient des saignements en début de grossesse.

Les saignements peuvent être liés aux changements du début de la grossesse, c'est-à-dire à l'implantation de l'**embryon** dans l'utérus. Ils sont alors peu abondants et il n'y a pas de raison de s'inquiéter. Souvent, on ne trouve pas leur cause, ils ne durent pas et la grossesse se poursuit normalement.

Toutefois, la moitié des femmes qui ont des saignements en début de grossesse font une **fausse couche** (voir **Fausse couche**, page 160).

### Quand consulter ?

Après un examen gynécologique, il est possible d'avoir un saignement léger, parce que le col de l'utérus est plus fragile pendant la grossesse. Il n'est alors pas nécessaire de demander une évaluation.

Dans tous les autres cas, si vous avez des saignements durant le premier trimestre, communiquez avec un professionnel de la santé pour qu'il puisse évaluer la situation. Par exemple, les femmes dont le groupe sanguin est **facteur rhésus (Rh)** négatif peuvent avoir besoin de recevoir des immunoglobulines (WinRho<sup>MD</sup>) quand elles ont des saignements.

Allez directement à l'urgence si vous avez des saignements abondants (saignements vaginaux remplissant deux serviettes hygiéniques régulières ou une maxi-serviette hygiénique par heure durant de deux à trois heures consécutives) ou si ces saignements sont accompagnés de faiblesse, d'étourdissements ou de douleurs abdominales sévères.

En tout temps, une infirmière d'Info-Santé peut vous conseiller sur la marche à suivre. Composez le [811](#).



## Après 14 semaines de grossesse

Il n'est pas normal d'avoir un saignement vaginal après le premier trimestre de la grossesse (c'est-à-dire après 14 semaines). Consultez rapidement un professionnel de la santé, qui pourra évaluer la situation.

Le saignement peut par exemple provenir du placenta, signifier une **fausse couche** ou un début de **travail**. Le saignement ne signifie pas toujours qu'il y a un risque pour la grossesse, mais ce n'est qu'après une évaluation qu'on pourra vous rassurer.

Notez qu'après un examen gynécologique, il est possible d'avoir un saignement léger, parce que le col de l'utérus est plus fragile pendant la grossesse. Dans cette situation, il n'est pas nécessaire de demander une évaluation.

## Évanouissements

Les évanouissements peuvent être normaux pendant la grossesse. Toutefois, si vous êtes étourdie ou que vous vous évanouissez, il est préférable de consulter un professionnel de la santé.

Allez directement à l'urgence si vous vous êtes évanouie et que vous avez d'autres symptômes en même temps, comme des saignements, des maux de ventre sévères d'un côté, des douleurs thoraciques, des douleurs aux épaules ou des palpitations.

Consultez également un professionnel de la santé si vous avez subi un choc à la tête ou au ventre.

## **Maux de tête sévères, douleurs en barre à l'estomac ou changement subit de la vision**

Consultez sans tarder votre professionnel de la santé si vous avez l'un ou l'autre des symptômes suivants :

- des maux de tête sévères ;
- des douleurs en barre dans le haut du ventre ;
- un changement subit dans la vision ;
- vous ne vous sentez pas bien en général.

Consultez aussi si vous constatez que votre tension artérielle est élevée, c'est-à-dire qu'elle dépasse 140/90.

## **Fièvre**

La fièvre est une augmentation de la température du corps au-dessus de la normale. C'est de cette façon que le corps humain se défend contre les infections.

Un adulte fait de la fièvre si sa température par la bouche est de 38 °C ou plus.

Si vous faites de la fièvre pendant la grossesse, cela pourrait être dangereux pour la grossesse ou indiquer que vous avez une infection qui doit être traitée.

### **Quand consulter ?**

Si vous avez une fièvre avec une température de 38 °C à 38,4 °C et un bon état général, vous pouvez attendre un peu et voir comment ça évolue. Vous pouvez prendre de l'acétaminophène pour faire baisser votre température et soulager vos douleurs.

Toutefois, consultez un médecin ou le professionnel qui suit votre grossesse si :

- votre température de 38 °C à 38,4 °C persiste plus de 24 heures ;
- votre température est de 38,5 °C ou plus ;
- vous ne vous sentez pas bien ou avez d'autres inquiétudes.

En tout temps, une infirmière d'Info-Santé peut vous conseiller sur la conduite à adopter. Composez le [811](#).



Si vous devez prendre de l'acétaminophène (Tylenol<sup>MD</sup>), choisissez un produit qui contient uniquement de l'acétaminophène : votre pharmacien pourra vous conseiller.

Ne confondez pas l'acétaminophène avec l'ibuprofène (Motrin<sup>MD</sup>, Advil<sup>MD</sup>) ou avec l'aspirine. Ne prenez pas d'ibuprofène ni d'aspirine pendant la grossesse, sauf si votre professionnel de la santé vous les recommande.

Ne prenez de l'acétaminophène que pour une courte durée. Discutez-en avec votre professionnel de la santé si vous devez prendre de l'acétaminophène pour une longue durée ou pour d'autres raisons.

## Absence de mouvements du bébé après 26 semaines de grossesse

Autour de 20 semaines, les mouvements de votre bébé sont plus prononcés et assez forts pour que vous les perceviez. Certaines femmes les sentent un peu plus tôt ou un peu plus tard. À la fin de la grossesse, les mouvements sont toujours présents, mais vous pouvez les percevoir différemment.

Votre bébé est plus ou moins actif selon les moments de la journée. Il peut arriver que vous n'ayez pas senti votre bébé bouger parce que vous étiez plus active ou distraite que d'habitude. Il est aussi possible que vous ne sentiez pas tous ses mouvements, même s'il bouge toujours. Souvenez-vous par exemple des mouvements que vous avez vus à l'**échographie** alors que vous ne les sentiez pas.

Après 26 semaines de grossesse, si vous ne sentez plus votre bébé bouger ou s'il bouge moins que d'habitude, reposez-vous et observez ce qui se passe. Si vous comptez moins de six mouvements distincts durant une période de deux heures, communiquez rapidement avec votre lieu de naissance ou avec votre professionnel de la santé, ou allez à l'hôpital pour qu'on s'assure que votre bébé va bien.

Si vous êtes inquiète ou si vous avez des doutes, vous pouvez aussi contacter le département d'obstétrique de votre hôpital ou votre maison de naissance.

## Contractions avant 37 semaines de grossesse

Tout au long de votre grossesse, il est normal de sentir des contractions qui ne sont pas liées au **travail**. On les appelle contractions de Braxton-Hicks. Elles sont irrégulières et sont ressenties de différentes façons, avec ou sans douleur. Elles peuvent être liées à des changements de position rapides de la mère, au fait qu'elle se soit tenue debout longtemps ou aux relations sexuelles.

Vous pouvez aussi ressentir de petits chocs électriques au niveau du col de l'utérus ou des crampes de quelques secondes qui ressemblent à celles des menstruations. Dans ce cas, il ne s'agit pas de contractions, mais de réactions qui sont généralement causées par des mouvements du bébé.

Cependant, si vous sentez votre utérus se durcir de façon régulière et si vous ressentez de la douleur, il peut s'agir de véritables contractions utérines. Parfois, la douleur des premières contractions ressemble aussi à celle des crampes menstruelles.

## À savoir ●●●

S'il s'agit vraiment de contractions utérines, les contractions durent au moins 20 secondes. Si elles se produisent à intervalles réguliers, cela peut signifier le début du travail.

Pour vous aider à distinguer les contractions des autres maux de ventre, consultez le tableau [Distinguer les contractions des autres maux de ventre](#), page 157.

Avant 37 semaines, si vous ressentez des contractions utérines régulières ou si elles sont fréquentes (plus de sept dans une journée), il peut s'agir d'un travail prématuré, surtout si elles sont accompagnées de pertes vaginales plus abondantes. Contactez votre professionnel de la santé ou l'hôpital pour qu'on puisse évaluer la situation. Il est parfois possible d'arrêter un travail prématuré si vous consultez rapidement.

À partir de 37 semaines, la même situation peut indiquer le début de votre travail. Dans ce cas, c'est tout à fait normal, parce que votre bébé n'est pas considéré comme prématuré (voir [Le début du travail](#), page 204).

## Distinguer les contractions des autres maux de ventre

| Problèmes             | Symptômes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Brûlures d'estomac    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Douleur dans le haut du ventre</li><li>• Sensation de brûlure due à un surplus d'acidité</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Crampes à l'intestin  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Douleur partout dans le ventre, qui peut être due à la diarrhée ou à la constipation</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Infection urinaire    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Douleur dans le bas du ventre et parfois dans le dos</li><li>• Envie fréquente d'uriner et urine présente en petites quantités</li><li>• Fausse envie et sensation d'urgence</li><li>• Perte d'urine</li><li>• Sensation de brûlure au moment d'uriner</li><li>• Envie persistante après avoir uriné</li><li>• Parfois, présence de sang dans l'urine</li></ul> |
| Douleur ligamentaire  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sensation d'étirement ou douleur inconfortable dans le bas du ventre, qui survient surtout lorsque vous bougez, faites un effort physique ou marchez longtemps, ou encore lorsque vous vous tournez la nuit (la douleur ligamentaire est plus fréquente lors d'une seconde grossesse et n'est pas dangereuse pour vous ou votre bébé)</li></ul>                 |
| Contractions utérines | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sensations de durcissement de l'utérus accompagnées de douleur</li><li>• Les premières contractions ressemblent parfois à des crampes menstruelles</li><li>• La douleur dure au moins 20 secondes</li><li>• Lorsque le <b>travail</b> débute, la douleur se produit à intervalles réguliers</li></ul>                                                           |

## Perte de liquide amniotique (perte des eaux)

La plupart des femmes enceintes ont des pertes vaginales au cours de leur grossesse (voir [Changements physiques](#), page 41). Toutefois, il arrive qu'elles perdent d'autres types de liquides, comme de l'urine ou du liquide amniotique.

Le tableau [Distinguer les pertes de liquides](#), page 159, peut vous aider à déterminer le type de pertes que vous avez.

La perte de liquide amniotique peut signifier le début du [travail](#).

Si vous perdez vos eaux avant 37 semaines, cela peut représenter un risque pour le bébé. Si vous croyez avoir une perte de liquide amniotique, ou en cas de doute, téléphonez à votre sage-femme ou à votre lieu de naissance, ou encore allez à l'hôpital.

Si vous perdez vos eaux à 37 semaines ou plus, il faut vous rendre au lieu de naissance.

## Distinguer les pertes de liquides

| Types de pertes               | Description                                                                                                                                                                      | Quantité                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pertes vaginales              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Plus abondantes et plus liquides dans les derniers mois de grossesse</li></ul>                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Peuvent mouiller votre sous-vêtement, mais ne débordent pas</li><li>• Peuvent imbibier un protège-dessous</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                     |
| Urine                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Plus fréquente après un effort physique, des mouvements, un éternuement ou de la toux</li></ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• L'écoulement cesse lorsque la vessie est vidée</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Liquide amniotique (les eaux) | <ul style="list-style-type: none"><li>• Perte continue ou répétée d'un liquide clair et sans odeur, qui survient quand le bébé bouge ou que la mère change de position</li></ul> | <p>La quantité de la perte est un autre facteur qui peut vous aider à savoir si vous perdez du liquide amniotique.</p> <p>Pour estimer la quantité:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• mettez une serviette hygiénique (pas un protège-dessous);</li><li>• vérifiez la serviette 30 minutes plus tard.</li></ul> <p>Si vous perdez vraiment vos eaux, elle sera imbibée et lourde.</p> |

# Fausse couche et deuil

## Fausse couche

Il arrive souvent que les femmes enceintes aient des saignements en début de grossesse. Les saignements peuvent être liés aux changements du début de la grossesse, c'est-à-dire à l'implantation de l'**embryon** dans l'utérus. Toutefois, la moitié des femmes qui ont des saignements en début de grossesse font une **fausse couche**. Dans certains cas, la fausse couche ne présente aucun symptôme ni aucun saignement.

## À savoir ●●●

Quand elles ont des saignements ou lors d'une fausse couche, les femmes dont le groupe sanguin est **Rh** négatif peuvent avoir besoin de recevoir des immunoglobulines (WinRho<sup>MD</sup>). Votre professionnel de la santé pourra vous dire si c'est votre cas.

---

Environ une grossesse sur six se termine par une fausse couche. La majorité des fausses couches ont lieu dans les 12 premières semaines de grossesse et sont causées par des **anomalies génétiques** majeures. L'embryon ne se développera pas ou le cœur du bébé va rapidement cesser de battre. Ensuite, l'utérus va généralement arrêter de grossir, puis il va chercher à expulser son contenu.





Les anomalies qui mènent à une fausse couche surviennent au hasard. Cela ne signifie pas que la femme est infertile ou a un problème de santé.

Le risque de **fausse couche** augmente cependant avec l'âge. Ainsi, chez les femmes de 35 ans et plus, c'est une grossesse sur quatre qui se terminera en fausse couche ; chez les femmes de 40 ans et plus, c'est une grossesse sur deux.

Si vous désirez redevenir enceinte après une fausse couche, il est mieux d'attendre d'avoir eu au moins une menstruation normale. Toutefois, vous pourriez bénéficier d'une consultation avec un professionnel de la santé si vous avez eu plusieurs fausses couches. Continuez aussi à prendre votre supplément d'acide folique.



Même après une fausse couche, il est possible de vivre une future grossesse en santé.

Dans de rares cas, l'**embryon** s'implante à l'extérieur de l'utérus, ce qu'on appelle une **grossesse ectopique ou extra-utérine**. La grossesse ectopique ne peut pas être menée à terme. Une interruption médicamenteuse ou chirurgicale est généralement nécessaire.

Dans de très rares cas, le bébé décède plus tard pendant la grossesse, que l'on puisse l'expliquer ou non.

## Deuil : votre grossesse s'est arrêtée de façon inattendue

Après une **fausse couche**, vous et votre partenaire pouvez vous sentir tristes, désemparés et même vivre un deuil. Des émotions comme la colère, le déni et la confusion peuvent aussi être ressenties.

Certaines femmes se sentent coupables par rapport à ce qu'elles ont fait ou n'ont pas fait en début de grossesse, parce qu'elles pensent avoir causé la fausse couche.



La fausse couche n'est pas liée au stress, à la fatigue, à l'activité physique ou sexuelle, à l'alimentation ou au fait d'avoir soulevé des charges.

Si vous avez eu une **grossesse ectopique**, il est aussi normal de vivre une période de deuil, et vous pouvez aussi avoir besoin d'aide. De plus, si vous avez des inquiétudes sur vos chances de devenir enceinte à nouveau, n'hésitez pas à en discuter avec votre professionnel de la santé.

## Vivre le deuil

Chaque personne vit à sa façon la perte d'un enfant à naître. Le deuil qui peut suivre cette perte est influencé par différentes circonstances. Pour certaines personnes, le lien affectif avec l'enfant a commencé dès le projet de grossesse. Pour d'autres, la perte du bébé représente la perte d'une identité de parent ou encore du projet de famille.

Généralement, les hommes et les femmes ne vivent pas le deuil de la même façon. Le deuil et ses différentes phases peuvent aussi être vécus à différents moments pour chaque personne. Quelle que soit votre situation, permettez-vous de vivre votre deuil et vos émotions à votre rythme.

Si vous et votre partenaire ne savez pas comment annoncer la nouvelle à vos enfants ou à votre entourage, vous pouvez en parler à quelqu'un qui a déjà vécu cette situation ou encore demander de l'aide à un professionnel de la santé. Des ressources existent aussi pour aider votre entourage à comprendre ce que vous vivez et à vous soutenir dans cette épreuve.

Le décès d'un bébé à naître peut entraîner un deuil au même titre que le décès d'une personne ayant vécu. Il ne doit pas être minimisé.

Si votre bébé est décédé après 19 semaines de grossesse ou après sa naissance, il se pourrait aussi que vous ayez le droit de recevoir des prestations de maternité dans le cadre du Régime québécois d'assurance parentale.

### **Régime québécois d'assurance parentale**

1 888 610-7727

[rqap.gouv.qc.ca/fr/travailleur-salarie/deces-enfant](http://rqap.gouv.qc.ca/fr/travailleur-salarie/deces-enfant)

Voici quelques exemples de ressources pour vous accompagner dans le deuil :

### **SOS Grossesse**

Service d'écoute téléphonique en lien avec la grossesse et l'interruption de grossesse.

1 877 662-9666

[sosgrossesse.ca](http://sosgrossesse.ca)

### **Info-Santé et Info-Social**

811

### **Revenir les bras vides (CHU Sainte-Justine)**

Série de vidéos sur le deuil périnatal, disponibles gratuitement.

[chusj.org/fr/soins-services/C/complications-de-grossesse/Deuil-perinatal-mort-perinatale](http://chusj.org/fr/soins-services/C/complications-de-grossesse/Deuil-perinatal-mort-perinatale)

## Grossesse à risque élevé

Certaines grossesses sont considérées comme plus à risque que d'autres. Dans cette catégorie, on trouve par exemple les cas d'hypertension et de diabète de grossesse, ou les grossesses multiples. Si votre grossesse est considérée comme à risque, vous aurez un suivi plus serré, incluant des examens supplémentaires. Il est possible que vous soyez suivie dans une clinique spécialisée dans les grossesses à risque élevé (GARE).

### Hypertension pendant la grossesse

L'hypertension est une tension artérielle (pression sanguine) plus élevée que la normale. Certaines femmes commencent à faire de l'hypertension lorsqu'elles sont enceintes. Dans ce cas, les professionnels de la santé recommandent généralement un bilan sanguin et urinaire et un traitement pour faire baisser la tension artérielle. Parfois, ils recommanderont une hospitalisation.

Il est également possible que l'on doive provoquer le **travail**, selon l'âge de la grossesse et la condition de la mère et du bébé. L'équipe médicale évaluera quel est le meilleur moment pour l'accouchement.

### Diabète de grossesse (diabète gestationnel)

Le diabète de grossesse est une augmentation trop importante du taux de sucre (glycémie) dans le sang. Cette augmentation est entre autres causée par certaines hormones produites par le placenta. Un suivi régulier de la glycémie est recommandé aux femmes qui font du diabète de grossesse.

La conséquence la plus fréquente du diabète de grossesse est d'avoir un bébé plus gros, ce qui peut occasionner un accouchement par césarienne ou un accouchement vaginal plus difficile pour la mère et le bébé. Le bébé peut aussi avoir un faible taux de sucre dans le sang (hypoglycémie) à la naissance et présenter des difficultés respiratoires.

Pour prévenir les complications liées au diabète de grossesse, il est recommandé d'avoir une alimentation équilibrée et un horaire de repas régulier (voir [Besoins particuliers](#), page 100). Il est aussi recommandé de faire de l'exercice régulièrement, par exemple une marche tous les jours (voir [Activités physiques](#), page 60). Ces recommandations sur l'alimentation et l'activité physique s'appliquent à toutes les femmes enceintes, mais sont particulièrement importantes pour celles qui font du diabète de grossesse.

Une rencontre individuelle ou en groupe avec une nutritionniste permet d'en savoir plus sur l'alimentation pour favoriser le bon déroulement de la grossesse et la croissance du bébé.

Il est possible que le taux de sucre demeure hors de contrôle malgré l'adoption de bonnes habitudes alimentaires et d'exercice régulier. Si c'est le cas, l'équipe qui suit la grossesse évalue la situation et prescrit le traitement approprié.

Certains tests supplémentaires peuvent être nécessaires pour vérifier si le bébé se porte bien au cours des dernières semaines de grossesse. Un suivi particulier peut aussi être fait pendant l'accouchement.

Pour plus d'informations, vous pouvez vous référer à la ligne InfoDiabète de Diabète Québec.

### **Diabète Québec**

514 259-3422

[diabete.qc.ca](http://diabete.qc.ca)

Clavardage en direct :

[diabete.qc.ca/fr/diabete-quebec/contact/clavardage](http://diabete.qc.ca/fr/diabete-quebec/contact/clavardage)

## Grossesse multiple (jumeaux, triplés...)

Une grossesse multiple peut être un choc pour plusieurs femmes, leur partenaire et leur famille. Si une naissance change déjà une vie, que dire de l'arrivée de plus d'un bébé ? Des ajustements sont à prévoir pour planifier le suivi de grossesse, l'accouchement et l'organisation de la vie de famille après les naissances.

### Types de jumeaux

Il y a deux types de jumeaux : les jumeaux identiques et les jumeaux non identiques. Les jumeaux identiques proviennent d'un même **ovule** fécondé par le même **spermatozoïde** ; ils ont donc le même bagage génétique, sont de même sexe et partagent la plupart du temps le même placenta. Les jumeaux non identiques sont issus de deux ovules qui ont été fécondés par des spermatozoïdes différents et qui évoluent côte à côte dans l'utérus. Il s'agit de deux êtres qui ont un bagage génétique différent, qui peuvent être de sexe différent et qui ont chacun leur propre placenta.

### Deux types de jumeaux



Jumeaux identiques



Jumeaux non identiques

Illustration : Maurice Gervais

Les changements physiques associés à la grossesse (voir [Changements physiques](#), page 41) affectent plus rapidement et plus intensément les femmes qui vivent une grossesse multiple. Ces changements rapides peuvent entraîner une grande fatigue et des malaises de grossesse plus importants (voir [Malaises de grossesse](#), page 139). Si ces malaises vous incommode, n'hésitez pas à en discuter avec le professionnel qui suit votre grossesse.

De plus, les besoins alimentaires sont augmentés chez les femmes qui sont enceintes de plusieurs bébés (voir [Besoins particuliers](#), page 100).

Les femmes qui ont une grossesse multiple ont des risques plus élevés de complications pendant la grossesse et l'accouchement. C'est pourquoi les suivis sont plus fréquents pour une grossesse multiple que pour une grossesse simple, surtout vers la fin de la grossesse. Ces nombreux suivis permettent entre autres de vérifier que chacun des bébés se développe bien.

Le **travail** avant terme est le risque le plus courant pour une grossesse multiple, ce qui peut mener à la naissance de bébés prématurés. Ceux-ci doivent recevoir plus de soins que les bébés nés à terme (voir [Soins aux bébés prématurés](#), page 246).

Il est souvent possible d'accoucher par voie vaginale, même si l'on porte des jumeaux.

Pendant la grossesse, il peut être utile de se renseigner auprès d'autres parents ayant vécu la même expérience. Il existe des associations de parents de jumeaux dans certaines régions du Québec.

### **Pour toutes les régions**

Renseignez-vous auprès de votre CLSC sur les services disponibles dans votre région.

### **Association de parents de jumeaux et de triplés de la région de Montréal**

514 990-6165  
[apjtm.com](http://apjtm.com)

## Violence conjugale pendant la grossesse

Dans la plupart des couples, la communication et la négociation permettent de régler les conflits sans atteinte à l'intégrité physique et psychologique des partenaires. Toutefois, dans certaines relations, le conjoint ou la conjointe essaie de prendre le dessus sur l'autre et utilise la violence pour résoudre les conflits.

La période de la grossesse est un moment où certaines femmes subissent de la violence conjugale. En fait, une femme sur 10 rapporte avoir subi un ou plusieurs épisodes de violence dans la période entourant la grossesse. Dans la majorité des cas, la violence conjugale se poursuit après la naissance du bébé.

### Exemples de situations de violence conjugale

Votre partenaire :

- critique continuellement vos goûts et vos compétences ;
- dénigre vos relations ou vous interdit de fréquenter votre famille ou vos amis ;
- surveille vos déplacements ou contrôle vos activités et vos communications (appels, textos, courriels) ;
- vous oblige à avoir des rapports sexuels, même si vous n'en avez pas le goût ;
- vous bouscule ou vous pousse ;
- menace de vous blesser ou de blesser vos enfants ;
- ne vous laisse pas participer aux décisions économiques ou contrôle vos dépenses.



Toutes les formes de violence peuvent avoir des répercussions importantes sur votre santé et celle de votre enfant, que ce soit la violence psychologique, verbale, physique, sexuelle ou économique.

La peur, la honte ou la crainte d'être jugées peuvent maintenir dans l'isolement certaines personnes qui subissent de la violence.



Puisque la violence cesse rarement d'elle-même, il est important, pour votre sécurité et celle de votre enfant, de briser le silence et de ne pas tarder à en parler à une personne qui peut vous soutenir et en qui vous avez confiance.

Vous pouvez obtenir l'aide d'un professionnel de la santé, notamment en contactant votre CLSC ou Info-Social (composez le 811 et choisissez l'option 2). On peut vous offrir des services psychosociaux ou vous diriger vers les ressources de votre région qui peuvent vous aider.

### **SOS violence conjugale**

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

1 800 363-9010

514 873-9010

[sosviolenceconjugale.ca](https://sosviolenceconjugale.ca)

## La préparation à l'allaitement

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Prendre la décision d'allaiter.....                     | 171 |
| Un geste qui s'apprend.....                             | 173 |
| Démarrer la production de lait: les premiers jours..... | 174 |
| Les gestes qui facilitent l'allaitement.....            | 176 |
| Craintes courantes et difficultés possibles.....        | 179 |
| L'importance d'un réseau de soutien.....                | 180 |



Jean-François Dufour

Réfléchir à la manière de nourrir son enfant est une étape tout aussi importante que se préparer à l'arrivée du bébé et à l'accouchement. Afin de prendre une décision, plusieurs familles souhaitent en savoir plus sur l'allaitement, sur sa mise en place et sur les défis possibles. Les pages qui suivent vous donnent des informations pour vous accompagner dans la préparation à l'allaitement.

## Prendre la décision d'allaiter

Les professionnels de la santé de partout dans le monde recommandent que les bébés soient nourris uniquement de lait maternel les six premiers mois de leur vie. Au Canada, la Société canadienne de pédiatrie, les Diététistes du Canada et Santé Canada appuient aussi cette recommandation. Ensuite, quand l'enfant mange, ils conseillent de poursuivre l'allaitement jusqu'à ce qu'il ait deux ans ou plus.



Connaitre les raisons qui vous motivent à allaiter, avant même la naissance de votre bébé, pourra vous aider à passer à travers les périodes d'hésitation ou de découragement.

Les femmes peuvent allaiter pour des raisons variées. Plusieurs allaitent parce qu'elles aiment le côté pratique d'un lait toujours prêt. Certaines y voient une façon de poursuivre le lien qui s'est développé entre elles et leur bébé pendant la grossesse. Pour d'autres, les bénéfices de l'allaitement pour la santé de la mère et de l'enfant peuvent être au cœur de la décision.

Faire la liste des raisons qui vous poussent à allaiter vous aidera à prendre votre décision. Questionnez-vous sur ce qui est important pour vous et votre famille, en fonction de vos valeurs et de votre situation. Questionnez-vous aussi sur vos intentions d'allaitement. Réfléchissez à la manière de vous préparer pour faire face aux défis qui pourraient se présenter.



Peu importe votre situation, pensez à informer vos proches et votre professionnel de la santé de votre décision. Ils sauront alors à quoi s'attendre et pourront mieux vous aider. Faites-vous confiance, car vous êtes la meilleure personne pour savoir de quoi votre bébé a besoin.

## Allaitement et santé

Le lait maternel contient des **anticorps** et d'autres éléments qui aident le **système immunitaire** du bébé allaité à se défendre contre certaines maladies. Plus le bébé reçoit de lait maternel, plus grand est cet effet protecteur. La protection se poursuit même après la fin de l'allaitement.

Les bébés allaités ont moins de risques de souffrir de maladies comme la diarrhée, l'otite, le rhume et la bronchiolite. Même lorsqu'elles surviennent, ces maladies sont moins graves chez les bébés allaités. Ceux-ci ont moins de risques de **mort subite du nourrisson** et sont mieux protégés contre certaines maladies chroniques (ex. : obésité, diabète).

L'allaitement retarde le retour des menstruations. À court terme, les femmes qui allaitent ont donc moins tendance à faire de l'**anémie**. À long terme, les femmes qui ont allaité ont moins de risques de faire du diabète ou de développer un cancer du sein ou de l'ovaire.

La plupart des médicaments sont compatibles avec l'allaitement. Si vous prenez des médicaments, parlez-en avec votre professionnel de la santé avant la naissance du bébé.

Si vous avez la COVID-19 et que vous souhaitez allaiter, vous devez prendre certaines précautions. Lavez-vous les mains avant de nourrir votre enfant. Pendant l'allaitement, portez un masque médical si possible, sinon un couvre-visage.

## Un geste qui s'apprend

Les débuts de l'allaitement sont aussi les débuts de la vie avec votre bébé. Se préparer aux réalités de l'allaitement et des premiers jours avec votre bébé vous aidera à faire face aux surprises et aux moments de découragement.

L'allaitement est un geste qui s'apprend avec la pratique, pour vous comme pour votre bébé. Avant l'arrivée du bébé, on apprend la théorie. Ensuite, on commence à pratiquer ; c'est là qu'on s'aperçoit que ce n'est pas toujours simple.

Petit à petit, au fil des jours et des tétées, vous deviendrez tous les deux plus habiles. Puis, vous le ferez sans y penser. Quand ça devient facile, c'est là que le plaisir commence.

Certaines femmes auront besoin de quatre à six semaines pour se sentir à l'aise dans l'allaitement. Pour d'autres, ce sera plus rapide. Pendant cette période, vous et votre partenaire trouverez une façon de faire équipe dans cet apprentissage.

En cas de questions ou de difficultés, on a souvent besoin d'information, de soutien et d'encouragements. N'hésitez pas à faire appel à des personnes sur qui vous pouvez compter. Des personnes clés de votre entourage ou des ressources en allaitement existent (voir [L'importance d'un réseau de soutien](#), page 180).



Avoir fait un premier contact avec des personnes-ressources en allaitement, sur qui vous pourrez compter en cas de difficultés, peut s'avérer réconfortant et utile par la suite.

## Démarrer la production de lait : les premiers jours

Les seins se préparent naturellement à l'allaitement tout au long de la grossesse (voir [Seins](#), page 44). Cette préparation physique culmine à l'accouchement, lorsque les hormones envoient le signal pour commencer la production de lait.



Ce n'est pas le fait d'allaiter qui change l'aspect de vos seins, mais surtout le fait d'avoir porté un enfant et d'avoir eu une montée de lait.

Que vos seins soient gros ou petits, que vos mamelons soient courts ou longs, ils sont conçus pour produire du lait et nourrir votre bébé. Il n'y a rien à faire de particulier pour préparer les seins à l'allaitement. Que votre bébé naisse à la date prévue, avant ou après, vous aurez du lait à lui donner.

### Le colostrum : le premier lait

Les premiers jours après la naissance de votre enfant sont très importants pour mettre en place l'allaitement et démarrer la production de lait.

Le lait des premiers jours (colostrum) est épais et d'une couleur jaunâtre. Sa composition répond aux besoins du nouveau-né. Vous aurez peut-être l'impression d'en produire très peu. Rassurez-vous, lorsque le bébé tète, il en reçoit des quantités très petites mais adaptées à la toute petite taille de son estomac.

Pendant cette période d'apprentissage, il est normal que le bébé tète très souvent. Lorsqu'il était dans le ventre, il était nourri constamment. Votre bébé s'adaptera au fil des jours à ce nouveau mode d'alimentation.

## Stimulation des seins

Stimuler les seins en allaitant 8 fois et plus par 24 heures permet de favoriser le bon démarrage de la production de lait. Cela permet aussi d'éviter les engorgements (voir [Engorgement](#), page 492). Si le bébé n'est pas prêt à téter, vous pouvez stimuler par l'expression manuelle ou avec un tire-lait (voir [Pour avoir une bonne production de lait](#), page 420).

## Montée laiteuse

Entre le deuxième et le cinquième jour après l'accouchement, la production de lait augmente rapidement. Le lait devient plus clair. C'est la « montée laiteuse ». Elle est causée par un changement hormonal, et se produit chez toutes les femmes, qu'elles allaitent ou non. Pour plus d'information voir [Montée laiteuse](#), page 419.

## Composition du lait

La composition du lait maternel change tout au long de l'allaitement. Elle s'adapte aux besoins du bébé, selon son âge.

Le lait maternel est composé de protéines, de sucres et de tous les types de gras dont le bébé a besoin. Il contient, entre autres, des acides gras oméga-3 qui contribuent au développement du cerveau et de la vision. Il fournit à chaque bébé la dose exacte de vitamines et de minéraux nécessaires à son développement, à l'exception de la vitamine D (voir [La vitamine D : une vitamine à part!](#), page 380). De plus, il contient des enzymes qui facilitent la digestion du bébé.

Le lait maternel contient des anticorps qui aident le bébé à lutter contre les infections et à développer son système immunitaire. Il renferme des bonnes bactéries qui le protégeraient tout au long de sa vie.

À ce jour, on a identifié plus de 200 composantes dans le lait humain. Certains facteurs influencent la composition du lait maternel et son goût (voir [Ce qui influence la composition du lait](#), page 388).

## Les gestes qui facilitent l'allaitement

### Le contact peau à peau et la tétée dans les premières heures suivant la naissance

Le fait de placer le bébé nu sur sa mère, en contact peau à peau, a plusieurs effets bénéfiques sur l'allaitement.

Le bébé conserve mieux sa chaleur et il est plus calme.

Ce contact favorise aussi l'éveil des réflexes qui l'aideront à prendre le sein dans la première heure de vie et par la suite (voir [Durant les premières heures : maman et bébé se rencontrent](#), page 438).

Il est bon de profiter des premières heures pour commencer l'allaitement. Par la suite, le bébé entre généralement dans une période de repos et de récupération. Ses réflexes deviennent plus « endormis » pendant quelques heures.



La première tétée se grave dans la mémoire du bébé et l'aidera à répéter ce geste plus facilement par la suite.

Si le bébé n'est pas encore prêt à téter, c'est une bonne idée de stimuler les seins le plus rapidement possible après la naissance pour favoriser le début de la production de lait (voir [Comment exprimer le lait manuellement](#), page 455). Vous pouvez **exprimer** du lait dans une cuillère et l'offrir au bébé, quelques gouttes sur ses lèvres à la fois.

### La proximité avec votre bébé et l'écoute des signes de faim

Il est bon d'avoir votre bébé près de vous le jour comme la nuit. Le nouveau-né a un grand besoin de proximité et d'être rassuré par votre présence.

Lorsque votre bébé est près de vous, vous pouvez faire connaissance et apprendre à reconnaître ses premiers signes de faim (voir [Les signes de faim](#), page 367). Dès les premiers signes de faim, c'est le moment idéal pour le mettre au sein, car il sera probablement plus calme.



La proximité avec votre bébé vous permet aussi de répondre rapidement à ses besoins, ce qui favorise le lien de confiance.

### **Le positionnement au sein**

Un bon positionnement au sein permet d'éviter la plupart des douleurs et des blessures aux mamelons. Pendant les premiers jours, la mère et le bébé apprennent ensemble à établir une prise du sein sans douleur et une succion efficace (voir [Mettre bébé au sein](#), page 426).

Quand bébé a une succion efficace, on peut le voir prendre des pauses et avaler (voir [Savoir si la succion de bébé est efficace](#), page 429). Il est normal que les gorgées soient plus difficiles à percevoir avant la montée laiteuse, car le bébé avale seulement de petites quantités de colostrum.

Certaines femmes peuvent être surprises de la sensation de la succion dans les premiers temps. Une sensibilité peut être normale, mais si la tétée est douloureuse, demandez de l'aide sans délai.

### **L'allaitement à la demande ou selon les besoins du bébé**

La fréquence et la durée des tétées varient d'un bébé à l'autre. Dans les premiers jours de vie, il est normal que les tétées soient très fréquentes et regroupées (voir [Fréquence et durée des tétées](#), page 432). Les tétées fréquentes stimulent la production de lait et rassurent le bébé dans cette période de grande adaptation. Pendant cette période et aussi par la suite, on peut s'attendre à allaiter 8 fois et plus par 24 heures.

Certains bébés montrent fréquemment des signes de faim. À l'opposé, d'autres bébés ne demandent pas toujours à téter par eux-mêmes. Quand le bébé ne montre pas de signes de faim ou de signes d'éveil, il peut être nécessaire de le réveiller pour s'assurer qu'il reçoive assez de lait.

### **Information et précautions sur l'utilisation du biberon et des sucettes (suces)**

S'il est nécessaire de donner à votre bébé du lait autrement qu'au sein, le bébé peut être nourri de lait exprimé à l'aide d'un biberon.

Toutefois, téter au sein et boire au biberon, est différent. Le lait coule généralement plus vite au biberon qu'au sein. De plus, les mouvements de la bouche du bébé sont différents. Ainsi, l'utilisation du biberon, surtout si elle est prolongée ou si votre bébé est prématuré, peut conduire à des difficultés d'allaitement.

Une personne formée en allaitement pourra vous montrer un substitut au biberon, si vous le désirez.

Il peut être difficile de voir et de reconnaître les signes de faim de votre bébé s'il a une sucette. Il peut ainsi arriver qu'il saute une tétée, ce qui peut nuire à la production de lait. Pour maintenir une production de lait qui répond aux besoins de votre bébé, vérifiez d'abord si votre bébé a faim, s'il a besoin d'être changé ou cajolé, avant de lui donner la sucette.

### Accessoires d'allaitement

Il existe de plus en plus d'accessoires sur le marché : soutien-gorge, tire-lait, coussins, compresses et autres. Aucun d'entre eux n'est essentiel. Cependant, le port de compresses d'allaitement réutilisables ou jetables peut s'avérer utile en cas d'écoulements. De plus, un soutien-gorge d'allaitement n'est pas obligatoire, mais très pratique. Si vous désirez en porter un, il est conseillé de vous le procurer vers la fin de la grossesse, pour l'ajuster à la taille de vos seins.

Les organismes communautaires sont de bonnes sources d'information lorsque vient le temps de choisir un tire-lait ou d'autres accessoires d'allaitement.

## Craintes courantes et difficultés possibles

Malgré les bienfaits connus de l'allaitement, certaines femmes hésitent à allaiter. La crainte de ne pas être capable, de ne pas avoir assez de lait, d'avoir mal aux mamelons, de ne pas pouvoir manger de tout, que le père ne puisse pas contribuer ou que l'allaitement déforme les seins sont parmi les raisons souvent nommées. Une grande partie de ces craintes vient de croyances populaires ou de mythes. Discutez-en avec une personne formée en allaitement.

Les premières semaines de l'allaitement peuvent toutefois comporter quelques défis, tels que : l'engorgement, la douleur ou les blessures aux mamelons, les tétées très fréquentes (voir [Tétées groupées](#), page 434), le positionnement au sein difficile, l'inquiétude au sujet de la production de lait ou des pleurs du bébé. La plupart de ces difficultés sont temporaires, et des solutions existent (voir [Difficultés d'allaitement et solutions](#), page 468).



Certaines femmes ont l'impression que l'allaitement est quelque chose de naturel et facile, et peuvent se sentir déstabilisées lorsqu'elles rencontrent des difficultés. Rassurez-vous, la plupart des difficultés sont temporaires et des solutions existent.

Si vous désirez vous préparer ou si vous avez des inquiétudes, n'hésitez pas à prendre contact avec une personne formée en allaitement. Dès la grossesse, contactez une marraine d'allaitement ou une professionnelle du CLSC de votre région. Vous serez ainsi mieux outillée pour surmonter les défis, s'ils se présentent.

## L'importance d'un réseau de soutien

La grossesse est un bon moment pour parler de vos impressions et exprimer vos attentes au sujet de l'allaitement. Parlez avec votre partenaire et votre entourage. C'est aussi un bon moment pour vous informer sur les ressources et les groupes communautaires en allaitement dans votre région.

### Le rôle du conjoint

Comme futur père et partenaire, vous pouvez vous impliquer en prenant une part active dans la réflexion et la décision d'allaiter votre enfant. Votre rôle est important.

Faire équipe avec votre conjointe pendant la mise en place de l'allaitement aura certainement un effet bénéfique.

Au début, la mère peut avoir besoin d'aide pour la mise au sein. Votre rôle peut prendre la forme d'une main supplémentaire pour tenir bébé, d'un oreiller replacé ou d'un mot d'encouragement. Des attentions comme apporter à boire ou préparer une collation pour votre conjointe sont autant de choses qui améliorent réellement la situation.

Vous pouvez aussi rassurer votre conjointe dans les moments de doute, offrir une protection contre les pressions et les commentaires de l'entourage, ou encore aller chercher du soutien si nécessaire.

Participer aux soins de votre bébé vous permet également de faciliter l'allaitement, ainsi que de prendre votre place de parent auprès de votre bébé. Pour faire équipe avec votre conjointe, vous pouvez la relayer en faisant du peau à peau avec bébé entre les tétées, surtout une fois la montée laiteuse passée. Vous pouvez aussi bercer bébé dans vos bras pour le calmer ou l'endormir, changer sa couche, ou lui faire faire le rot.



Dès les premiers jours de vie de votre bébé, trouvez votre façon de vous engager dans l'allaitement. Votre présence au quotidien compte beaucoup, surtout dans la période d'adaptation.

## Le soutien de la famille et de l'entourage

Si vous ou votre partenaire avez été allaités, vos familles seront peut-être familières avec l'allaitement. Il se peut aussi que vous soyez la première à allaiter. Dans les deux cas, il peut être important de partager votre intention d'allaiter avec les membres de votre entourage. Connaître votre intention pourra les aider à vous soutenir dans votre décision.

De plus, n'hésitez pas à leur demander différents types d'aide, comme des repas préparés, du gardiennage, des courses ou du ménage.

## Les ressources en allaitement

Il existe plusieurs types de ressources pour vous aider et vous accompagner dans votre allaitement. Pour de l'information plus détaillée sur les ressources en allaitement, voir aussi [De l'aide existe](#), page 416.

### Ressources possibles en allaitement

- Groupes et organismes d'entraide et de soutien à l'allaitement
- Services en petite enfance de votre CLSC
- Info-Santé, pour des consultations téléphoniques 24 heures sur 24 en composant le [811](#)
- Consultantes diplômées en lactation (IBCLC) (services privés)
- Cliniques d'allaitement spécialisées avec expertise médicale (offertes dans certaines régions)
- Votre sage-femme ou votre médecin

Voici quelques exemples de ressources :

**Association québécoise des consultantes en lactation  
diplômées de l'IBLCE**

514 990-0262

[ibclc.qc.ca](http://ibclc.qc.ca)

**Centres de référence des grandes régions de Montréal  
et de Québec**

Composez le 211, ou visitez le [211qc.ca](http://211qc.ca).

**Ligue La Leche**

1 866 255-2483

[allaitement.ca](http://allaitement.ca)

**Mouvement Allaitement du Québec**

Répertoire de ressources en allaitement dans  
différentes régions

[allaiteauquebec.org](http://allaiteauquebec.org)

**Nourri-Source**

514 948-9877

Sans frais : 1 866 948-5160

[nourri-source.org](http://nourri-source.org)

**Réseau des centres de ressources périnatales du Québec**

Regroupement d'organismes dans 19 villes de la province

[reseaudesrcrp.org](http://reseaudesrcrp.org)

Rappelez-vous que chaque expérience d'allaitement est unique, et que chaque bébé est différent. Si l'expérience de vos amies ou si votre première expérience d'allaitement a été difficile, cela ne signifie pas que vous aurez des difficultés cette fois-ci.

Il est normal d'avoir besoin de temps pour apprivoiser l'allaitement. Dans cette période d'apprentissage, vous pourrez avoir envie de tout remettre en question. Il est bon de savoir à qui vous adresser en cas de difficultés et de vous entourer de personnes qui sauront vous soutenir.



Allaiter un bébé, ce n'est pas facile tous les jours, mais une fois l'allaitement mis en place, il peut être très gratifiant et nourrissant tant pour votre bébé que pour vous. Faites-vous confiance, savourez le plaisir d'être parents un jour à la fois.

## La préparation à l'accouchement

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Visite du lieu de naissance.....               | 185 |
| Quoi apporter au lieu de naissance ?.....      | 186 |
| Accouchement vaginal après une césarienne..... | 188 |
| Présentation du bébé par le siège.....         | 190 |
| Plan de naissance.....                         | 193 |
| Préparation à l'arrivée de bébé.....           | 198 |



Stéphanie Caron



Votre date prévue d'accouchement arrive bientôt ? Vérifiez avec le professionnel qui suit votre grossesse à quel moment vous devrez vous rendre à votre lieu de naissance.

Certains lieux de naissance vous permettent de contacter directement la salle d'accouchement pour des questions sur votre grossesse dès 20 semaines.

Dans les semaines avant votre date prévue d'accouchement, commencez à planifier ce que vous voulez apporter au lieu de naissance et à préparer votre sac. Savoir qui s'occupera de vos enfants lorsque viendra le moment de partir au lieu de naissance vous libérera l'esprit lorsque le **travail** débutera. Pensez à informer cette personne de leur routine et de leurs préférences.

## Visite du lieu de naissance

Pendant la grossesse, vous pouvez vous informer sur les différents lieux de naissance (hôpital, maison de naissance) et sur leurs services et leurs particularités (routines, règlements, durée du séjour et types d'interventions).

La visite des salles d'accouchement est possible dans certains établissements. Toutefois, de plus en plus d'hôpitaux et de maisons de naissance offrent plutôt des visites virtuelles par vidéo sur Internet. Ces vidéos donnent un aperçu détaillé de votre séjour et vous permettent de vous familiariser avec les lieux. Elles vous permettent aussi de vous informer sur les équipements disponibles lors de l'accouchement (ex. : baignoire, douche, ballon, barres, coussins, banc).

Informez-vous auprès de votre professionnel de la santé ou du responsable des rencontres prénatales au sujet des options de visites.

## Quoi apporter au lieu de naissance ?

### Suggestions pour la mère

- ☐ Votre carte d'assurance maladie et vos autres papiers d'assurance (si vous en avez)
- ☐ Votre carte d'hôpital
- ☐ Votre carnet de grossesse et vos formulaires de suivi de grossesse (feuilles 1, 2, 3, 4), si on vous en a remis
- ☐ Votre plan de naissance
- ☐ Votre carnet de vaccination
- ☐ Un bloc-notes et un stylo
- ☐ Des vêtements confortables pour le temps du travail et de l'accouchement (si vous ne souhaitez pas porter une jaquette)
- ☐ Des vêtements confortables pour le jour et la nuit
- ☐ Des pantoufles et des bas chauds
- ☐ Des papiers-mouchoirs (ils ne sont pas toujours fournis à l'hôpital)
- ☐ Des vêtements et des sous-vêtements de rechange
- ☐ Des grandes serviettes hygiéniques « super » (pour pertes abondantes)
- ☐ Votre trousse de toilette
- ☐ Vos lunettes et votre étui à verres de contact, si vous en portez
- ☐ Des collations (ex.: muffins, barres tendres, fruits séchés) et des boissons
- ☐ Des articles qui peuvent être utiles pendant le travail (ex.: de l'huile pour les massages, des oreillers supplémentaires, une bouillotte, de la musique)
- ☐ De la lecture
- ☐ Une montre
- ☐ Vos médicaments, si vous en prenez
- ☐ Votre guide *Mieux vivre avec notre enfant!*

### Suggestions pour le ou la partenaire

- ☐ Des vêtements et des souliers confortables
- ☐ De la nourriture et des boissons
- ☐ Un appareil photo
- ☐ De la lecture
- ☐ Votre trousse de toilette
- ☐ Un maillot de bain (si vous souhaitez entrer dans le bain-tourbillon avec votre partenaire pendant le **travail**)
- ☐ Votre oreiller
- ☐ Des vêtements de nuit
- ☐ Des vêtements de rechange

### Suggestions pour le bébé

- ☐ Des couches (si elles ne sont pas fournies au lieu de naissance)
- ☐ Des pyjamas
- ☐ Des camisoles et des cache-couches
- ☐ Une couverture
- ☐ Un bonnet
- ☐ Un vêtement de sortie (adapté à la saison)
- ☐ Un siège d'auto (il est obligatoire pour le retour en voiture à la maison, voir page 673)

## Accouchement vaginal après une césarienne

Les femmes qui ont déjà eu une césarienne peuvent envisager de donner naissance par voie vaginale lors d'un accouchement suivant. Chez les femmes qui se préparent à un accouchement vaginal après une césarienne (AVAC), environ trois sur quatre ont un accouchement vaginal réussi.

### Avantages et risques de l'AVAC

Les avantages de l'accouchement vaginal sont nombreux : l'absence de risque de complications liées à une chirurgie ; un contact immédiat et soutenu avec le bébé dès sa naissance ; une mobilité accrue et un temps de récupération moins long.

L'accouchement vaginal après une césarienne comporte cependant un très faible risque de **rupture utérine**. Dans ce cas, il faut faire une césarienne d'urgence. La rupture utérine est rare, mais elle peut avoir des conséquences graves pour la mère et le bébé.

La césarienne planifiée comporte elle aussi des risques de complications (voir **Césarienne**, page 235).

### Décision concernant l'AVAC

Si vous avez eu une césarienne lors de votre dernier accouchement, vous vous demandez peut-être comment vous allez mettre votre bébé au monde cette fois-ci : par voie vaginale ou par césarienne ?

Pour vous aider à prendre cette décision, votre médecin ou votre sage-femme évaluera votre situation et vous renseignera sur les facteurs qui peuvent augmenter ou réduire vos chances de réussir votre accouchement par voie vaginale. Lors de ces discussions, n'hésitez pas à communiquer vos préférences et vos besoins devant les options possibles pour vous.

Dans certaines circonstances, l'accouchement vaginal est contre-indiqué et ne vous sera pas recommandé.

Sachez aussi que les plans peuvent parfois changer en cours de route. Par exemple, il se peut que la décision d'accoucher par voie vaginale soit réévaluée en cours de grossesse et que le professionnel de la santé vous recommande finalement une césarienne. Il se peut aussi que le **travail** débute avant la date prévue de la césarienne planifiée, et que votre médecin et vous arriviez à la conclusion qu'il est possible que vous accouchiez par voie vaginale.

## Préparation à un AVAC

La préparation à un AVAC est la même que pour tout accouchement vaginal. Vous pouvez, par exemple, suivre des cours de préparation à l'accouchement ou vous familiariser avec des méthodes de soulagement de la douleur (voir [Différentes techniques pour apprivoiser la douleur](#), page 211).

La présence d'une personne importante pour vous ou d'une accompagnante (qu'on appelle aussi « doula ») à vos côtés pendant le travail et la naissance du bébé peut vous aider. Les recherches démontrent que ce soutien facilite le déroulement de l'accouchement et diminue la possibilité de césarienne. Rappelez-vous aussi qu'en milieu hospitalier, il est généralement possible d'avoir une péridurale durant le travail.

## Présentation du bébé par le siège

Si votre bébé se présente par le siège, votre médecin ou votre sage-femme pourra vous proposer de tenter une version du bébé autour de 36 ou 37 semaines, afin qu'il se présente la tête en bas. Ceci augmente vos chances d'avoir un accouchement vaginal. La version se fait à l'hôpital.

La version est une technique qui permet de tourner votre bébé pour le placer la tête en bas, à l'aide de manipulations externes uniquement. Généralement, on pratique cette technique après avoir vérifié la position du bébé par une **échographie**. La version est parfois impossible à réaliser ou est contre-indiquée dans certaines situations, par exemple lorsqu'il manque de liquide amniotique.

Après la version, on fera un test de réactivité fœtale (monitorage) pour s'assurer que votre bébé a bien toléré les manipulations. Les risques de la version sont moins importants que les risques liés à la césarienne.

S'il a été impossible de tourner votre bébé, vous pouvez discuter avec votre médecin ou votre sage-femme de la possibilité de tenter un accouchement vaginal.

L'accouchement vaginal d'un bébé qui se présente par le siège demande une évaluation et des conditions particulières. Il ne se pratique pas dans tous les hôpitaux. Dans la majorité des cas de présentation par le siège, une césarienne sera envisagée. Discutez avec votre professionnel de la santé des options possibles.

### Présentation par le siège



Illustration: Maurice Gervais





## Plan de naissance

À la naissance de leur enfant, les parents doivent prendre des décisions quant aux traitements et soins que la mère et le bébé recevront. Gardez à l'esprit que personne ne peut prévoir comment se déroulera l'accouchement et que vous pourrez changer d'idée en cours de route.

Toutefois, vous vous sentirez mieux préparés si, pendant la grossesse, vous avez :

- défini vos souhaits et vos craintes ;
- partagé vos réflexions avec votre partenaire et avec vos parents et amis ;
- fait connaître vos valeurs, vos préférences et vos souhaits aux professionnels de la santé qui vous assisteront et, s'il y a lieu, aux personnes qui vous accompagneront lors de la naissance de votre enfant ;
- pris connaissance des services et particularités du lieu de naissance où vous accoucherez.



Le plan de naissance est un outil qui peut vous guider dans votre réflexion. Il permet également de communiquer vos souhaits et ce qui est important pour vous et votre partenaire, verbalement ou par écrit, aux professionnels de la santé ou aux autres personnes concernées.

Il existe plusieurs modèles de plan de naissance. Vous pouvez en demander un exemple à un professionnel de la santé ou lors des rencontres prénatales. Renseignez-vous pour savoir si votre lieu de naissance propose un modèle. Vous pouvez aussi chercher des modèles de plan de naissance dans des livres ou sur Internet.

Votre plan de naissance décrit votre accouchement idéal. La plupart des accouchements se déroulent bien, mais les choses peuvent se passer autrement, par exemple en situation d'urgence pour votre santé ou celle du bébé.

Gardez l'esprit ouvert à toute éventualité. Le déroulement d'un accouchement est imprévisible.

Soyez confiants et rappelez-vous que si vous avez des doutes ou des questions quant aux décisions à prendre, vous pouvez poser vos questions aux professionnels de la santé et obtenir le soutien dont vous avez besoin. Ils pourront vous aider tout au long de l'accouchement.

Peu importe le modèle que vous choisirez, rappelez-vous qu'un bon plan de naissance :

- est clair et bref (il devrait tenir sur une page) ;
- a été discuté avec votre professionnel de la santé avant l'accouchement ;
- est flexible.

Le tableau qui suit pourra vous aider à planifier, autant que possible, la naissance de votre enfant.

## Réflexions pour préparer votre plan de naissance

| Thème                                                                                                                 | Pistes de réflexion                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>L'accompagnement</b><br>(voir <a href="#">Être accompagnée pendant l'accouchement</a> , page 210)                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Par qui souhaitez-vous être accompagnée pendant le <b>travail</b> et l'accouchement ?</li><li>• Souhaitez-vous avoir la présence d'une accompagnante à la naissance ? (voir page 120). Si oui, il est préférable d'en aviser votre professionnel de la santé.</li><li>• Désirez-vous connaître à l'avance le personnel médical qui sera présent lors de votre accouchement (ex. : les médecins, infirmières, sages-femmes et professionnels en formation) ?</li></ul>                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Méthodes pour apprivoiser la douleur</b><br>(voir <a href="#">Comprendre et apprivoiser la douleur</a> , page 209) | <ul style="list-style-type: none"><li>• Quelles sont les méthodes que vous aimeriez utiliser pendant le travail pour apprivoiser la douleur, pour la soulager ou pour la rendre plus supportable ? (voir page 209).</li><li>• Comment souhaitez-vous aménager votre environnement pendant l'accouchement ? (voir page 210).</li><li>• Souhaitez-vous utiliser des techniques particulières pour soulager la douleur ? (voir page 211).</li><li>• Souhaitez-vous utiliser des médicaments ? (voir page 232).</li><li>• Quelles positions souhaitez-vous essayer pendant le travail (voir page 215) et la poussée (voir page 221) ?</li><li>• Quels sont les équipements et accessoires à votre disposition au lieu de naissance ?</li></ul> |

| Thème                                                                                                                                      | Pistes de réflexion                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Interventions pendant l'accouchement</b><br/>(voir <a href="#">Les interventions possibles pendant l'accouchement</a>, page 226)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelles sont les interventions possibles pendant l'accouchement à votre lieu de naissance (ex. : déclenchement et stimulation du <b>travail</b>, utilisation d'outils, monitoring, péridurale, épisiotomie) ? Si vous le souhaitez, informez-vous sur :             <ul style="list-style-type: none"> <li>– les raisons de ces interventions ;</li> <li>– leurs effets sur vous et votre bébé.</li> </ul> </li> <li>• Lesquelles de ces interventions souhaitez-vous utiliser ou au contraire refuser pendant votre accouchement ?</li> <li>• Comment comptez-vous faire face à l'imprévu ?</li> <li>• Êtes-vous préparés à la possibilité que votre bébé naisse par césarienne ? (voir page 235). Souhaitez-vous être accompagnée pendant la césarienne et par qui ?</li> </ul>                                                     |
| <p><b>Premiers instants avec votre bébé</b><br/>(voir <a href="#">Premiers moments avec votre bébé</a>, page 224)</p>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Souhaitez-vous faire du peau à peau avec votre bébé dès sa naissance ? (voir page 241).</li> <li>• Comment envisagez-vous la cohabitation avec votre enfant au lieu de naissance ?</li> <li>• Est-ce que la cohabitation en tout temps est possible et encouragée à votre lieu de naissance ?</li> <li>• Souhaitez-vous que la personne qui vous accompagne puisse rester avec vous le jour comme la nuit ?</li> <li>• Quelles sont les mesures prises pour faciliter la cohabitation et l'intimité avec votre enfant lorsqu'il y a plusieurs occupants dans la chambre ?</li> <li>• Quelles sont les routines et procédures pendant votre séjour au lieu de naissance ? Y a-t-il des périodes pendant lesquelles vous pouvez demander de ne pas être dérangés, par exemple pour faciliter votre repos ou votre intimité ?</li> </ul> |

| Thème                                                                                                            | Pistes de réflexion                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Interventions et examens après la naissance</b><br>(voir <a href="#">Soins à votre nouveau-né</a> , page 243) | <ul style="list-style-type: none"><li>• Quels examens, interventions et médicaments seront proposés pour vous ou votre enfant après la naissance ? Si vous le souhaitez, informez-vous sur :<ul style="list-style-type: none"><li>– les raisons ;</li><li>– les conséquences possibles ;</li><li>– le moment où on les fait.</li></ul></li><li>• Comment comptez-vous faire face à l'imprévu après la naissance de votre bébé, par exemple si votre bébé naît prématurément ou si vous et/ou votre bébé deviez être hospitalisés ? (voir page 245).</li><li>• Souhaitez-vous bénéficier de mesures facilitant votre présence constante auprès de votre enfant pendant l'hospitalisation ?</li><li>• Si vous souhaitez allaiter votre bébé, quelles mesures facilitantes vous sont offertes à votre lieu de naissance ? Souhaitez-vous avoir recours aux banques de lait maternel ?</li></ul> |
| <b>Nourrir votre bébé</b><br>(voir <a href="#">Nourrir notre bébé</a> , page 366)                                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Comment souhaitez-vous nourrir votre bébé ?</li><li>• Avez-vous pensé à informer vos proches et le professionnel de votre lieu de naissance de votre décision d'allaiter ?</li><li>• Est-ce que votre lieu de naissance dispose de personnes qui connaissent l'allaitement pour vous aider si vous en avez besoin ?</li><li>• Si votre enfant naît prématurément ou que tout ne se passe pas comme prévu, comment envisagez-vous l'utilisation de préparation commerciale pour nourrissons ou de suppléments pour votre bébé ?</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## Préparation à l'arrivée de bébé

L'arrivée de chaque enfant demande aux parents et aux membres de la famille de s'adapter à une nouvelle réalité. Quand vous avez un nouveau-né, le simple fait de prendre une douche peut devenir toute une aventure ! Pour une certaine période, il se peut que vous ne puissiez pas prendre en charge votre maison comme vous en aviez l'habitude.

Mieux vaut vous préparer à l'avance : par exemple, organiser la garde des autres enfants, cuisiner des repas que vous pourrez congeler et accepter un certain désordre dans la maison. Demandez-vous qui est en mesure de vous aider : votre famille, des amis, des voisins, un groupe communautaire ?



Vos parents et amis souhaitent vous offrir un cadeau pour l'arrivée de votre bébé et vous demandent des suggestions ? Vous pouvez leur demander des repas déjà prêts et congelés. Ou proposez-leur de vous donner des « certificats d'aide » échangeables contre du temps de gardiennage, des repas, de l'aide pour l'entretien ménager, etc.

Pensez aussi à établir vos limites. Des visites trop longues ou des conseils que vous ne jugez pas nécessaires pourraient vous fatiguer plutôt que vous aider. Certains parents auront envie de calme et d'espace pour accueillir le bébé et créer un cocon familial.

N'hésitez pas à accepter les propositions d'aide – si elles vous conviennent, bien entendu ! Il existe aussi des organismes communautaires qui offrent des services et du soutien aux familles, par exemple en donnant quelques heures d'aide ménagère ou de gardiennage par semaine. Renseignez-vous auprès de votre CLSC pour savoir ce qui existe dans votre région.



Certains parents auront envie de calme et d'espace pour accueillir le bébé et créer un cocon familial.

### Quelques conseils pour vous préparer à l'arrivée de bébé à la maison

- Lorsque vous cuisinez, vous pouvez préparer de plus grandes quantités et congeler des portions. Vos parents et amis peuvent aussi vous aider en vous offrant des repas en cadeau.
- Préparez la maison à l'arrivée du bébé. Procurez-vous des meubles, poussettes et vêtements. Vous pouvez les emprunter ou vous les procurer neufs ou usagés. Les organismes communautaires qui offrent des services aux familles sont de bonnes ressources.
- Si on vous propose de l'aide, précisez vos besoins. Faites une liste des services qui vous faciliteraient la vie (ex.: faire les courses, du ménage, des repas, aller chercher les autres enfants à la garderie).
- Si l'on ne vous propose pas d'aide, n'hésitez pas à en demander en prévision des semaines suivant votre retour à la maison. Un coup de main supplémentaire pourra vous permettre de souffler un peu et de profiter des premiers temps avec votre bébé.
- La flexibilité sera votre alliée face aux nouvelles situations qui se présenteront.







|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Le début du travail.....                                   | 204 |
| Le déroulement de l'accouchement.....                      | 216 |
| Les interventions possibles pendant<br>l'accouchement..... | 226 |
| Les premiers jours.....                                    | 240 |

## Le début du travail

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Reconnaître le début du travail.....      | 205 |
| Quand aller au lieu de naissance ?.....   | 208 |
| Comprendre et apprivoiser la douleur..... | 209 |



iStockphoto

Vous allez bientôt mettre votre bébé au monde. En général, l'accouchement débute spontanément entre 37 et 42 semaines de grossesse.

Votre date prévue d'accouchement n'est pas une date limite. Si vous n'avez toujours pas accouché à 40 semaines, il y a encore de bonnes chances que le **travail** commence de lui-même.

Il peut toutefois être préférable d'accoucher avant 42 semaines plutôt que d'attendre que les 42 semaines de grossesse soient finies. Après 41 semaines, s'il n'y a toujours aucun signe que le travail a débuté, votre médecin ou votre sage-femme discutera avec vous des options possibles. On pourra vous proposer certains tests, par exemple le monitoring et l'**échographie**.

Ces tests aideront à évaluer si vous pouvez continuer à attendre que le travail commence de lui-même ou s'il vaut mieux le déclencher (voir **Déclenchement artificiel du travail**, page 227).

## Reconnaître le début du travail

Personne ne peut prédire quand et comment le travail va commencer. Cependant, une majorité de femmes reconnaîtront le début du travail grâce à certains indices, comme les contractions ou la perte des eaux. Il est normal, à ce moment-là, de se sentir excitée ou craintive.

### Perte du bouchon muqueux

Le bouchon muqueux est composé de sécrétions épaisses et gélatineuses, parfois teintées de sang, qui bloquent le col de l'utérus pendant la grossesse. Vous pouvez perdre le bouchon muqueux plusieurs jours avant l'accouchement ou pendant le travail. Vous pouvez même le perdre en plusieurs fois.

Si vous perdez votre bouchon muqueux, ne sautez pas aux conclusions. Cela ne signifie pas nécessairement que le travail est commencé. Il faut attendre d'autres signes.

Vous pouvez aussi perdre le bouchon muqueux sans vous en rendre compte.

## Contractions

Pour la majorité des femmes, le **travail** commence par des contractions utérines. Lors de ces contractions, votre ventre se serre et devient dur. La douleur des contractions utérines dure au moins 20 secondes (voir **Distinguer les contractions des autres maux de ventre**, page 157).

Plusieurs femmes ressentent la douleur des contractions dans le bas du ventre. Pour d'autres, la douleur se situe dans le bas du dos et s'étend vers l'avant. Certaines femmes trouvent que la douleur des contractions ressemble à celle des crampes menstruelles, en plus fort.

Chaque femme ressent les contractions de façon unique. Pour une même femme, les sensations peuvent être différentes d'un accouchement à l'autre.

Les contractions ressenties en travail sont régulières et de plus en plus fortes.

## Perte des eaux (rupture de la membrane amniotique)

Pour certaines femmes (environ une sur 10), c'est la perte des eaux (rupture de la membrane amniotique) qui signale le début du travail.

La membrane amniotique est formée de deux couches ; c'est pourquoi on dit souvent « les membranes ». Cette membrane enveloppe votre bébé et contient le liquide amniotique dans lequel il baigne. Lorsqu'elle se rompt, le liquide amniotique s'écoule.

On entend souvent dire « perte des eaux », parce que le liquide qui s'écoule est clair comme de l'eau, quoiqu'il soit parfois un peu teinté de sang. Il se peut que vous ne perdiez que quelques gouttes, mais aussi qu'il s'écoule assez de liquide pour mouiller votre lit ou vos vêtements. La quantité de liquide peut être assez importante pour couler sur le plancher.

Il peut être difficile, en fin de grossesse, de faire la distinction entre les pertes vaginales normales et le liquide amniotique (voir **Distinguer les pertes de liquides**, page 159). Généralement, la quantité de liquide amniotique est assez importante pour mouiller une serviette hygiénique.

## Que faire ?

Quand vous perdez vos eaux, vous devez vous rendre au lieu de naissance, même si vous n'avez aucune contraction.

On s'assurera alors que votre bébé va bien. On vérifiera aussi qu'il s'agit bien de la rupture des membranes, et non pas de sécrétions vaginales, qui sont plus abondantes en fin de grossesse.

Le **travail** devrait commencer dans les heures qui suivent la perte des eaux. Si les contractions tardent trop à venir ou si vous êtes porteuse du streptocoque du groupe B, il sera peut-être nécessaire de déclencher le travail (voir **Déclenchement artificiel du travail**, page 227).



Alexandre Mallette



Quand vous perdez vos eaux, vous devez vous rendre au lieu de naissance, même si vous n'avez aucune contraction.

## Quand aller au lieu de naissance ?

Vers la fin de la grossesse, votre médecin ou votre sage-femme vous expliquera à quel moment vous devrez vous rendre au lieu de naissance. Ceci dépend de la distance que vous avez à parcourir, de vos accouchements antérieurs, de votre état de santé et de l'état du col de votre utérus.



Vérifiez en fin de grossesse avec votre médecin ou votre sage-femme à quel moment vous devrez vous rendre à votre lieu de naissance.

Toutefois, vous devez tout de suite vous rendre à votre lieu de naissance si l'une ou l'autre des situations suivantes se présente :

- Pour un premier accouchement, vos contractions sont régulières et elles surviennent toutes les 5 minutes ou moins pendant 1 heure.
- Vous n'en êtes pas à votre premier accouchement, vos contractions sont régulières et surviennent toutes les 5 minutes ou moins. Si vous habitez à plus de 30 minutes du lieu de naissance, allez-y lorsque les contractions surviennent toutes les 10 minutes.
- Vous avez perdu vos eaux (votre membrane est rompue).
- Vous perdez du sang.
- Vous ne sentez plus votre bébé bouger (voir **Absence de mouvements du bébé après 26 semaines de grossesse**, page 155).



Il arrive souvent que les femmes se rendent au lieu de naissance parce qu'elles pensent être en **travail** actif, alors qu'en fait, elles ne sont encore qu'en phase de latence (voir **Phase de début ou « phase de latence »**, page 218). Si c'est votre cas, on vous conseillera simplement de retourner à la maison et de revenir un peu plus tard. Cela vous permettra de vous habituer aux contractions chez vous, pendant que vous êtes dans un environnement familial.



Au début du travail, ou en cas de doute, vous pouvez téléphoner à votre sage-femme ou à une infirmière du département d'obstétrique de votre hôpital.

On vérifiera avec vous si votre travail est commencé, on répondra à vos questions, on vous donnera des conseils et on vous dira quand vous devrez vous rendre à votre lieu de naissance.

## Comprendre et apprivoiser la douleur

La douleur de l'accouchement est unique, et elle a un sens. Elle signifie que le processus d'ouverture menant à la naissance de votre enfant est commencé. Ce processus se fait de façon graduelle. Un rythme s'installe et l'intensité de la douleur augmente progressivement.

La douleur est plus forte pendant une contraction, et l'intervalle entre les contractions peut vous permettre de récupérer. Pour certaines femmes, c'est le début du travail qui est le plus difficile, alors que pour d'autres, il s'agit du moment de la poussée.

Certains éléments aident à apprivoiser la douleur sans recours aux médicaments. Connaître ces différents éléments peut aider les femmes et les couples à mieux comprendre la douleur et à s'y préparer.

## Être accompagnée pendant l'accouchement

Pendant l'accouchement, la mère a besoin de se sentir soutenue et d'être accompagnée par une personne en qui elle a confiance. Ce peut être le père de l'enfant, le ou la partenaire, un membre de la famille, une amie ou une accompagnante, aussi appelée doula (voir [Accompagnantes à la naissance](#), page 120). Cette présence lui fait du bien, la rassure et l'encourage dans le **travail**.

En tant que père ou partenaire, vous pouvez vous sentir dépourvu et impuissant lors de l'accouchement, d'autant plus que c'est un moment extrêmement important pour vous. Que faire quand celle que vous aimez a mal, qu'elle vous dit qu'elle n'en peut plus ? Comment composer avec toutes ces émotions ?

Il n'y a pas de « recette » qui fonctionne à tout coup, mais rassurez-vous, votre simple présence compte pour beaucoup. Essayez d'adopter une attitude positive et bienveillante et encouragez votre conjointe du mieux que vous pouvez.



Vous n'êtes pas obligé d'être un expert pour être utile au moment de l'accouchement. N'hésitez pas à essayer différentes choses. Elle vous dira si ça lui fait du bien. Accompagnez-la et continuez si vos paroles ou vos gestes semblent l'aider.

## Créer un environnement favorable

Les femmes qui accouchent ont besoin d'être dans un environnement où elles se sentent calmes, en sécurité et en confiance. Cela les aide à sécréter les hormones nécessaires au travail. Pour créer un environnement favorable, vous pouvez par exemple tamiser les lumières et réduire le plus possible les bruits ambiants pendant le travail (ex. : baisser le son des moniteurs, demander à ce que les personnes présentes chuchotent).

## Différentes techniques pour apprivoiser la douleur

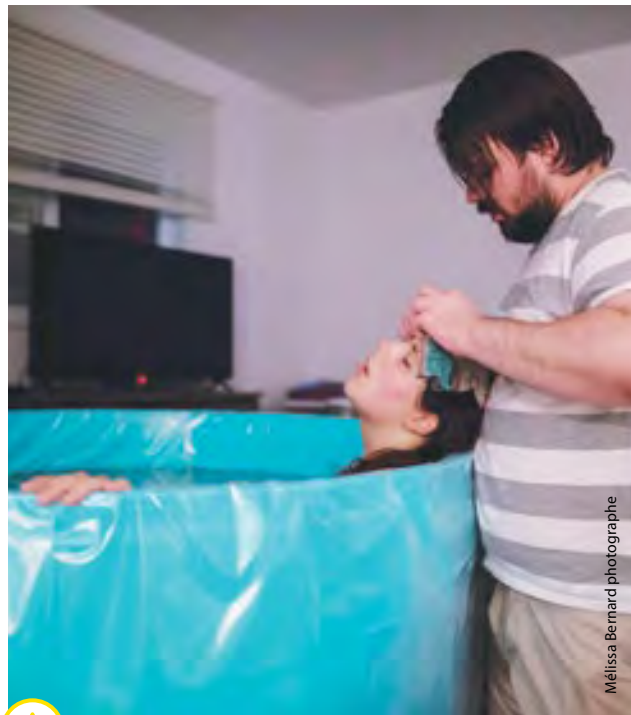
Diverses techniques peuvent être essayées pour apprivoiser la douleur. Voyez ce qui vous fait du bien. Cela peut changer à différents moments pendant le **travail**.

### Mouvements

Bouger favorise la progression du travail. Pendant l'accouchement, vous êtes encouragée à bouger, à marcher, à vous accroupir. Trouvez une position confortable et n'hésitez pas à alterner d'une position à l'autre (voir **Positions possibles pendant le travail**, page 215). Il y a de gros ballons sur lesquels vous pouvez vous asseoir et bouger en même temps. Si on ne vous a pas offert de les utiliser, n'hésitez pas à les demander.

### Utilisation de l'eau

Dans la plupart des lieux de naissance, vous avez accès à un bain ou une douche. Pour plusieurs femmes, être dans l'eau aide à apprivoiser la douleur.



Mélissa Bernard photographie



Pour plusieurs femmes, être dans l'eau aide à apprivoiser la douleur.

## Massages

Les massages doux peuvent aider à diminuer les inquiétudes et à rendre la douleur plus supportable. Pendant les contractions, certaines femmes préfèrent les massages vigoureux aux endroits douloureux, ou encore l'**acupression**.

## Compresse

Les compresses chaudes ou froides appliquées sur les régions douloureuses peuvent aider à diminuer la douleur.

## Méthodes de relaxation

Certaines femmes apprennent des méthodes de relaxation comme des techniques de respiration, de visualisation, d'autohypnose, ou encore font du yoga.

Vous pouvez vous préparer pendant la grossesse à utiliser ces méthodes. Pendant le **travail**, écouter de la musique et se créer une bulle de calme peut être apaisant.

## Autres techniques

Certains lieux de naissance offrent également les injections d'eau **stérile** sous la peau ou l'utilisation d'une machine TENS, qui envoie des stimulations électriques aux endroits douloureux. Si ce type de méthode vous intéresse, n'hésitez pas à vous informer auprès de votre professionnel de la santé.

Si vous en arrivez à un moment où les moyens pour vous aider à tolérer la douleur ne fonctionnent plus, ou si vous avez l'impression que vous n'en pouvez plus, sachez qu'il est souvent possible de soulager la douleur avec certains médicaments (voir **Médicaments contre la douleur**, page 232).

## Conseils pour apprivoiser la douleur de l'accouchement

- Être accompagnée du père de votre bébé, de votre conjoint ou conjointe, d'un membre de la famille, d'une amie ou d'une accompagnante.
- Créer une atmosphère chaleureuse, calme et intime.
- Être au chaud.
- Vous faire confiance et faire confiance à votre instinct.
- Rester dans le moment présent.
- Visualiser ce qui se passe en vous.
- Bouger et changer de position selon vos besoins (ne pas rester couchée); marcher entre les contractions.
- Relaxer.
- Respirer lentement.
- Prendre une douche ou un bain.
- Manger et boire selon vos besoins.
- Faire des sons.
- Réclamer ce qui vous ferait du bien, sans aucune hésitation.
- Être encouragée et réconfortée par des paroles ou des gestes.
- Être touchée, massée ou simplement avoir une main à tenir.
- Vous faire éponger avec une compresse humide.



Olivier Drouin



Se tenir le haut du corps droit peut accélérer le travail.

## Positions pendant le travail

Tout au long du **travail**, vous pouvez explorer différentes positions pour favoriser la dilatation du col de l'utérus et pour relaxer entre les contractions. Parmi ces positions, la position allongée sur le dos est souvent la moins confortable. Si vous ressentez le besoin de vous allonger, se coucher sur le côté est souvent plus tolérable.

Se tenir le haut du corps droit, que ce soit en étant debout, accroupie, assise sur un ballon ou même à quatre pattes, peut accélérer le travail.

Vous trouverez à la page suivante des exemples de positions que vous pouvez essayer tout au long de votre travail.

## Positions possibles pendant le travail

Debout



Assise



Accroupie



À genoux



Illustrations: Maurice Gervais

## Le déroulement de l'accouchement

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| Premier stade : amincissement et ouverture du col de l'utérus..... | 217 |
| Deuxième stade : descente et naissance de votre bébé.....          | 219 |
| Troisième stade : sortie du placenta.....                          | 223 |
| Premiers moments avec votre bébé.....                              | 224 |



Caroline Nicolas



Tout au long du **travail**, votre corps se transforme pour permettre à votre bébé de se frayer un chemin vers le monde extérieur. L'accouchement comprend les trois grands stades suivants :

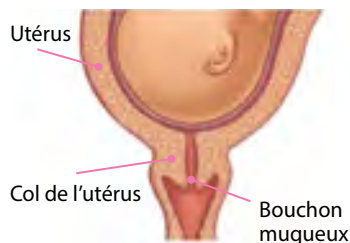
**Premier stade :** amincissement et ouverture du col de l'utérus (aussi appelée dilatation)

**Deuxième stade :** descente et naissance de votre bébé

**Troisième stade :** sortie du placenta

Il n'est pas possible de prédire la durée de chacun de ces stades, car elle varie d'un accouchement à l'autre.

### Ouverture du col de l'utérus



Pendant la grossesse.  
Le col est fermé et épais.



Illustrations : Maurice Gervais

## Premier stade : amincissement et ouverture du col de l'utérus

Le premier stade de l'accouchement est la période pendant laquelle vos contractions commencent à être régulières. Ces contractions permettront au col de l'utérus de s'amincir (s'effacer) et de s'ouvrir (se dilater) complètement, jusqu'à ce que l'ouverture ait atteint 10 cm.

## Progression du travail

### Phase de début ou « phase de latence »

Pendant la phase de latence, vous pouvez avoir des contractions sans être certaine que c'est le **travail** qui commence. Est-ce le début ou une fausse alarme ?

Au début, les contractions sont généralement de faible intensité ; vous pouvez même parler pendant une contraction. Souvent, elles sont irrégulières et ne durent pas très longtemps. Essayez de rester calme et n'oubliez pas de dormir et de manger. Vous pouvez prendre un bain ou une douche si vous le voulez. Profitez de ce moment pour apprivoiser ce qui se passe en vous.

C'est une période qui peut durer plus ou moins longtemps et pendant laquelle vous devez être patiente. Ce n'est pas encore le moment d'aller à votre lieu de naissance, sauf si vous avez perdu vos eaux ou si vous ne sentez plus votre bébé bouger.

Si vos contractions diminuent d'intensité ou même qu'elles arrêtent, on parle alors de « faux travail ». Quelque chose se passe en vous, mais ce n'est encore qu'un travail « préparatoire », c'est-à-dire qu'il fait « mûrir » le col de l'utérus.

### Travail actif

Il arrive un moment où vous sentez que le travail progresse. Les contractions sont douloureuses et elles se rapprochent, se prolongent et s'intensifient. On parle alors de la phase de travail actif : le col est aminci (ou effacé) et il est ouvert (ou dilaté) d'environ 3 à 5 cm.

Puis, la force des contractions augmente graduellement et le col s'ouvre progressivement jusqu'à 10 cm (dilatation complète). À 8 ou 9 cm, les contractions sont souvent très douloureuses. Elles sont à leur plus haute intensité juste avant la dilatation complète de 10 cm.

On compare souvent cette période à une tempête. Il se peut que vous viviez beaucoup d'émotions fortes, ou encore que vous ayez besoin de faire des sons ou de crier. Vous pouvez avoir l'impression de perdre le contrôle et que ça ne finira jamais. C'est normal.

Essayez de vous abandonner au **travail**, de bien respirer, de visualiser votre bébé qui commence à descendre et de garder contact avec lui (voir **Comprendre et apprivoiser la douleur**, page 209).



Le moment du travail peut être intense et vous faire vivre des émotions fortes. Faites-vous confiance et n'hésitez pas à demander ce dont vous avez besoin à la personne qui vous accompagne ou aux professionnels de la santé qui prennent soin de vous.

## Deuxième stade : descente et naissance de votre bébé

Le deuxième stade de l'accouchement commence lorsque votre bébé est bien descendu dans votre bassin et que le col est complètement ouvert (dilaté). Le bébé peut maintenant descendre dans le vagin pour venir au monde.

### Poussées

Lorsque votre col est ouvert (dilaté) à 10 cm, les sensations se transforment et vous avez probablement envie de pousser. Les contractions deviennent comme une force intérieure, et toute votre énergie est concentrée sur la poussée pour aider votre bébé à naître.

Il est possible que l'envie de pousser arrive avant que le col ne soit complètement dilaté. Les professionnels de la santé pourront vous guider quant au meilleur moment pour commencer à pousser, afin que vos efforts soient plus efficaces.

Le temps entre les contractions peut vous permettre de récupérer entre les poussées.

Il arrive que des selles soient expulsées pendant ce stade. C'est tout à fait normal. Il arrive aussi qu'au passage du bébé, les tissus du **périnée** n'aient pas le temps de s'étirer adéquatement et qu'ils se déchirent. Cette déchirure guérit généralement bien après l'accouchement.

Si vous êtes sous anesthésie péridurale, la sensation de poussée peut être diminuée et même parfois absente au début du deuxième stade. Cette sensation arrive plus tard, à mesure que votre bébé descend grâce aux contractions. Il est généralement possible d'attendre que vous en ressentiez le besoin avant de pousser. Vos efforts seront alors plus efficaces : vous pousserez mieux et moins longtemps.

## Positions pour pousser

La page suivante illustre quelques positions que vous pouvez prendre durant le deuxième stade du **travail**.



Avec l'aide de la personne qui vous accompagne et des professionnels de la santé qui vous entourent, installez-vous dans une position qui vous convient. N'hésitez pas à changer de position quand vous en sentez le besoin.

## Positions possibles pour pousser



Illustrations : Maurice Gervais

## Naissance de votre bébé

Vous et vos proches vivrez probablement avec beaucoup d'intensité le moment de la poussée. À mesure que votre bébé approche du monde extérieur, on voit le dessus de sa tête apparaître. Le père ou le partenaire peut voir la chevelure de bébé.

Vous aussi vous pourrez suivre la progression de votre bébé vers l'extérieur, au moyen d'un miroir, disponible dans la plupart des salles de naissance. Après le dessus de la tête, le visage de bébé est dévoilé au grand jour. Encore un effort, et c'est au tour des épaules et du reste du corps d'apparaître.

## Naissance du bébé



Illustrations : Maurice Gervais

## Troisième stade : sortie du placenta

Votre bébé est né, mais l'accouchement n'est pas encore terminé. Après la naissance, votre utérus continuera de se contracter pour faire sortir le placenta.

Ensuite, même après la sortie du placenta, votre utérus va continuer à se contracter pour éviter les **hémorragies** et reprendre sa forme initiale. Si vous allaitez, les premières tétées de votre bébé stimulent la production d'**ocytocine**, une hormone qui augmente les contractions de l'utérus.

Si les contractions ne sont pas assez fortes, il y a risque d'hémorragie. Le traitement consiste alors à masser le ventre au niveau de l'utérus pour le stimuler à se contracter, ou encore à donner de l'ocytocine sous forme de médicament.



Jean-François Bohémier



Généralement, on propose au père ou au partenaire de couper le cordon ombilical.

## Premiers moments avec votre bébé

À peine sorti de votre ventre, votre bébé vous fera entendre son entrée dans la vie avec ses premiers sons. Il sera déposé sur vous. Les professionnels de la santé vont assécher votre bébé tout en évaluant s'il va bien. Lorsque c'est nécessaire, ils enlèveront les sécrétions se trouvant dans son nez et sa bouche.

Si vous et lui allez bien, il demeurera sur votre poitrine en contact peau à peau. Idéalement, votre bébé y resterait sans aucune séparation pour un minimum de deux heures. Sous une chaude couverture, vous pouvez serrer votre bébé contre vous. C'est le moment de faire connaissance avec lui. Vous découvrirez son visage, ses poings et ses pieds, et vous croisez son regard.

Ainsi, la transition vers la vie hors de l'utérus se fait tout doucement, car ce contact permet de maintenir la chaleur corporelle de votre bébé et de normaliser sa respiration et sa fréquence cardiaque.

De plus, le contact peau à peau sécurise votre bébé naissant et facilite l'allaitement. Viendra un moment où votre bébé cherchera d'instinct à téter pour se nourrir et se rassurer. Les professionnels de la santé qui vous assistent pour l'accouchement pourront vous aider à mettre votre bébé au sein.



Si votre état ne le permet pas, le peau à peau peut se faire avec le père ou une autre personne importante. Si le peau à peau ne peut être pratiqué immédiatement vous pourrez le faire un peu plus tard, et votre bébé s'en portera très bien aussi.

Votre bébé retrouve la chaleur de votre corps, ou encore découvre celle des bras de son papa ou d'une autre personne importante. Il reconnaît la voix de ses parents. Bébé tire la langue, cligne des yeux, respire plus rapidement, bouge les lèvres, tourne la tête... C'est le moment de la rencontre! Votre bulle familiale se forme, dans une période de découverte mutuelle très intense.



Mélissa Bernard photographie



Votre bébé retrouve la chaleur de votre corps et cherchera d'instinct à téter pour se nourrir et se rassurer.

## Les interventions possibles pendant l'accouchement

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| Balayage ou décollement des membranes ( <i>stripping</i> )..... | 227 |
| Déclenchement artificiel du travail .....                       | 227 |
| Stimulation du travail.....                                     | 229 |
| Surveillance de la santé de bébé .....                          | 229 |
| Médicaments contre la douleur.....                              | 232 |
| Épisiotomie .....                                               | 235 |
| Césarienne.....                                                 | 235 |



## Balayage ou décollement des membranes (*stripping*)

À la fin de la grossesse, il est possible que votre professionnel de la santé vous propose un balayage des membranes (aussi appelé décollement des membranes, ou *stripping*). Cette procédure peut amener des contractions utérines dans les jours suivants, ce qui évite que votre **travail** doive être déclenché artificiellement après 41 semaines (voir **Déclenchement artificiel du travail**, page 227).

Le balayage des membranes est fait pendant un examen vaginal qui vise à évaluer l'ouverture et la consistance du col. Le balayage peut être inconfortable, voire douloureux, et occasionner des saignements minimes dans les 24 heures suivantes.

## Déclenchement artificiel du travail

### Quand déclenche-t-on le travail ?

Le déclenchement du travail, aussi appelé « induction du travail », est pratiqué lorsque des raisons médicales le justifient : par exemple s'il y a eu perte des eaux (rupture de la membrane amniotique) mais que les contractions n'ont pas commencé, ou si la grossesse a dépassé 41 semaines.

Dans certaines situations, plus rares, c'est la santé de la mère ou celle du bébé qui justifie le déclenchement du travail. Discutez avec votre professionnel de la santé des raisons et des conséquences possibles de l'induction.

## Méthodes utilisées pour déclencher le travail

Il existe diverses façons de déclencher le **travail**. La méthode choisie dépend de plusieurs facteurs, comme la maturité du col de l'utérus et le fait qu'il s'agisse ou non d'un premier accouchement.

On évalue d'abord la maturité du col. Si le col est encore fermé (ou épais), on peut utiliser des hormones sous une forme insérée dans le vagin (tampon, gel, comprimé) ou prise par la bouche (comprimé). Cela permet au col de devenir plus mou, de commencer à s'amincir (s'effacer) et de s'ouvrir (se dilater) de quelques centimètres.

Il arrive aussi que l'on insère à l'intérieur du col une sonde munie d'un petit ballon qui, une fois gonflé, permet au col de s'ouvrir. Cette méthode et les précédentes peuvent parfois être inconfortables ou douloureuses, mais elles permettront au col d'être prêt pour la suite du déclenchement.

On peut provoquer les contractions, à l'aide d'un médicament qu'on administre par voie intraveineuse, orale ou vaginale. Lorsque le médicament a commencé à faire effet, il est généralement nécessaire d'en administrer jusqu'à la naissance du bébé.

On peut aussi crever les eaux (rompre la membrane amniotique) de façon artificielle. Cette intervention n'est en général pas plus douloureuse qu'un examen du col et elle ne fait pas mal au bébé.

## Stimulation du travail

Une fois le **travail** commencé naturellement, il est possible qu'on vous propose une stimulation du travail si votre col ne s'ouvre pas (ne se dilate pas) et que vos contractions sont trop espacées ou ne sont pas assez fortes.

La stimulation consiste à faire augmenter la fréquence et la force des contractions avec de l'**ocytocine** qu'on vous administrera de façon continue par voie intraveineuse. Une fois que l'ocytocine a commencé à faire effet, il est généralement nécessaire d'en administrer jusqu'à la naissance du bébé.

## Surveillance de la santé de bébé

Tout au long de la phase du travail actif, on surveillera le bien-être de votre bébé en auscultant son cœur avec un appareil à ultrasons. Pendant cette phase, cet examen est effectué toutes les 15 à 30 minutes.

### Monitoring

S'il faut surveiller votre bébé de plus près, on fera un monitoring, c'est-à-dire une surveillance à l'aide d'un moniteur fœtal. Le monitoring peut être plus ou moins prolongé, selon la situation. Il peut être effectué de façon intermittente ou alors en continu (ce qui est aussi appelé surveillance continue).



Pendant le monitoring, deux capteurs seront attachés sur votre ventre avec deux ceintures, et le tout sera relié à un appareil qui produira un tracé.

Pendant le monitoring, deux capteurs seront attachés sur votre ventre avec deux ceintures, et le tout sera relié à un appareil qui produira un tracé. Un des capteurs permettra d'écouter le cœur du bébé, et le second enregistrera vos contractions et les mouvements du bébé.

Si vous vous sentez incommodée par cet appareil ou si vous désirez bouger davantage, vous pourrez demander s'il est possible de prendre des pauses du monitoring.

Le personnel pourra vous expliquer ce que le tracé donne comme information.

Il est inutile de s'inquiéter si jamais on n'entend plus le cœur de votre bébé pendant le monitoring : dans la majorité des cas, c'est parce que vous ou votre bébé avez bougé et que le capteur n'est plus au bon endroit. Dites-le au personnel, qui pourra réajuster l'appareil.

## Quand et pourquoi utilise-t-on le monitoring ?

| Quand ?                                                                                       | Pourquoi ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pendant le dernier trimestre de la grossesse.                                                 | Pour vérifier que votre bébé va bien si : <ul style="list-style-type: none"><li>• vous avez des problèmes de santé (diabète, hypertension) ;</li><li>• on s'inquiète pour votre bébé (diminution des mouvements du bébé, petit poids, manque de liquide amniotique).</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Lors du déclenchement artificiel ou de la stimulation du <b>travail</b> avec des médicaments. | Pour s'assurer que votre bébé va bien et évaluer la fréquence des contractions. Le monitoring est fait jusqu'à la naissance du bébé.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Pendant le travail.                                                                           | <p>Pour s'assurer que votre bébé va bien, surveiller la fréquence des contractions et voir comment votre bébé les tolère, si :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• on a un doute sur le bien-être du bébé, ou une situation nécessite une évaluation ou un suivi plus approfondi ;</li><li>• vous demandez une péridurale pendant le travail. Dans ce cas, vous serez probablement reliée au moniteur jusqu'à la naissance du bébé ;</li><li>• vous tentez un accouchement vaginal après césarienne (AVAC) ;</li><li>• vous avez une grossesse à risque.</li></ul> <p>Si votre grossesse s'est déroulée sans complications et que votre travail se déroule normalement, on surveillera aussi le bien-être de votre bébé en auscultant son cœur avec un appareil à ultrasons.</p> |

## Médicaments contre la douleur

Dans les centres hospitaliers, on peut soulager la douleur avec certains médicaments. Les méthodes qui peuvent vous être offertes sont la péridurale, les narcotiques, le protoxyde d'azote et le bloc des nerfs honteux. Ces méthodes sont définies ci-après.

Informez-vous à l'avance pour savoir quelles méthodes sont offertes à votre lieu de naissance.

Chaque personne réagit différemment aux médicaments. N'hésitez pas à poser vos questions à la personne qui fait votre suivi de grossesse ou qui s'occupe de vous à la salle d'accouchement.

### Péridurale

L'anesthésie péridurale (péridurale ou épidurale) est la méthode la plus efficace pour soulager la douleur de l'accouchement. Elle consiste à placer un tube souple (cathéter) entre deux vertèbres du bas du dos et à y injecter une solution contenant un anesthésique local. Cette solution permet d'engourdir les nerfs du ventre, et partiellement ceux des jambes.

La péridurale fait diminuer ou disparaître la douleur du **travail**, mais permet de continuer à avoir des contractions. Cependant, elle peut diminuer les contractions et vous empêcher de bouger comme avant, ralentissant ainsi la descente du bébé.

Si vous voulez avoir une péridurale, une évaluation sera d'abord faite pour vérifier, entre autres, que vous ne présentez pas de contre-indication à ce type d'anesthésie.



## À savoir ●●●

Il est préférable de ne pas faire la péridurale trop tôt, afin de s'assurer que le **travail** est bien amorcé. À l'opposé, il est possible que vous n'ayez pas le temps de la recevoir et d'être soulagée avant la poussée.

---

Un soluté devra vous être installé avant la mise en place de la péridurale et être maintenu jusqu'à ce qu'elle arrête de faire effet. De plus, vous serez probablement reliée à un moniteur fœtal en continu, en particulier si on vous donne aussi des médicaments pour stimuler les contractions (voir **Stimulation du travail**, page 229).

Dans certains hôpitaux, il est possible de marcher et d'aller à la salle de bain même si vous êtes sous péridurale. Informez-vous auprès de votre professionnel de la santé.

Si vous avez de la difficulté à uriner, il se peut toutefois que vous ayez besoin d'une **sonde urinaire**.

Sous péridurale, il est parfois plus difficile de savoir comment pousser. C'est pourquoi on peut avoir davantage besoin d'utiliser des instruments comme la ventouse ou le forceps pour aider le bébé à sortir. La péridurale n'augmente pas le risque d'avoir une césarienne.

## Narcotiques

Les narcotiques sont des analgésiques donnés par injection, dans les muscles ou les veines. Ils diminuent la sensation de douleur, sans toutefois la soulager complètement. Ils sont principalement utilisés dans les premières phases du **travail**, lorsque le niveau de douleur est encore bas. Plus la douleur augmente, plus la dose de narcotiques nécessaire pour la soulager est grande.

Les effets secondaires possibles des narcotiques augmentent également avec la dose. Les narcotiques peuvent vous rendre somnolente, vous donner des nausées et affecter votre fréquence cardiaque. Le bébé peut aussi ressentir certains de ces effets. Pour cette raison, on évite l'administration de narcotiques en fin de travail.

Il arrive parfois que le bébé demande une surveillance médicale pendant quelques heures après sa naissance, le temps qu'il élimine les narcotiques de son système. Cependant, ces médicaments n'ont d'effets à long terme ni pour la mère ni pour le bébé.

## Protoxyde d'azote

Le protoxyde d'azote, aussi appelé « gaz hilarant », est administré dans un masque dans lequel la femme respire. Il soulage partiellement la douleur pendant le travail. Le protoxyde d'azote peut causer des nausées et des étourdissements, mais est en général bien toléré.

## Bloc des nerfs honteux

Le bloc des nerfs honteux est une analgésie faite un peu avant la poussée. Il vise à diminuer la douleur du **périnée** et du vagin pendant l'accouchement. À l'aide d'une longue aiguille, on passe par le vagin pour injecter un anesthésiant dans les deux nerfs honteux.



Vous pouvez discuter à l'avance des diverses façons de contrer la douleur avec la personne qui fait votre suivi de grossesse. Vous pouvez aussi poser vos questions à la personne qui s'occupe de vous à la salle d'accouchement.

## Épisiotomie

L'épisiotomie est une coupure (incision) du **périnée** que l'on fait au moment où le bébé est sur le point de sortir. Elle peut être pratiquée occasionnellement dans les cas où il est nécessaire d'aider le bébé à sortir plus rapidement. La coupure est ensuite réparée avec des points de suture, sous anesthésie locale.

On ne fait plus l'épisiotomie de façon systématique, car elle augmente le risque de déchirures profondes du périnée.

## Césarienne

La césarienne est un type d'accouchement pratiqué dans les cas où le bébé ne peut pas sortir par voie vaginale. C'est une opération chirurgicale qui consiste à couper le ventre et l'utérus de la mère pour en sortir le bébé. Au Québec, environ une femme sur quatre accouche par césarienne.

### Raisons d'avoir recours à une césarienne

Plusieurs raisons peuvent entraîner le recours à la césarienne. Une césarienne peut être planifiée ou non planifiée. Voici quelques exemples de situations pouvant nécessiter une césarienne.

### Situations pouvant nécessiter une césarienne planifiée

- Certains problèmes médicaux chez la mère.
- Lorsque le placenta est placé partiellement ou directement sur le col de l'utérus (*placenta prævia*).
- Dans certains cas de présentations par le siège (voir **Présentation du bébé par le siège**, page 190).
- Lorsque la femme a déjà accouché par césarienne et que la situation n'est pas favorable à un accouchement vaginal (voir **Accouchement vaginal après une césarienne**, page 188).

### Situations pouvant nécessiter une césarienne non planifiée

- Le bébé est dans une position qui ne permet pas un accouchement vaginal sécuritaire.
- L'état de santé du bébé est préoccupant.
- Le **travail** ne progresse pas convenablement, malgré une stimulation adéquate.
- La mère présente des problèmes médicaux majeurs.

## Déroulement d'une césarienne

Avant la césarienne, on pose un soluté et une **sonde urinaire** à la femme.

La césarienne se déroule généralement sous anesthésie péridurale (voir **Péridurale**, page 232) ou par blocage rachidien. Le blocage rachidien ressemble à la péridurale, mais le médicament est injecté dans une région différente de la colonne vertébrale. Il permet une anesthésie plus rapide. Dans les deux cas, ce n'est que le bas du corps qui est anesthésié, et la femme reste consciente. L'anesthésie générale, qui consiste à endormir la personne, est pratiquée dans de rares cas.

Une fois la préparation pour la césarienne terminée, la personne qui accompagne la femme peut généralement entrer dans la salle d'opération et s'asseoir près d'elle. Un drap cache la vue du ventre pendant l'opération.

La coupure du ventre et de l'utérus est habituellement horizontale, au-dessus de la ligne des poils du pubis. Le bébé est sorti, puis le cordon ombilical est coupé. Le bébé sera alors mis en contact avec la peau de sa mère, si l'état de santé de la mère et du bébé le permet.

Le placenta est retiré. L'utérus et le ventre sont ensuite refermés à l'aide de points de suture ou d'agrafes.

Même après une césarienne, la mère aura la possibilité de pratiquer le peau à peau avec son bébé et de commencer l'allaitement. Selon les circonstances et l'endroit où a lieu l'accouchement, cela peut se faire dans la salle d'opération, une fois la mère transférée en salle de réveil ou encore dans la chambre (voir *Allaiter, est-ce toujours possible ?*, page 444). S'il n'est pas possible pour la mère de commencer le peau à peau, il peut être fait par le père ou une personne importante.



La personne qui accompagne la femme pendant un accouchement par césarienne peut généralement entrer dans la salle d'opération et s'asseoir près d'elle.

## Conséquences possibles de la césarienne

La césarienne peut avoir des conséquences à court et à long termes.

À court terme, les effets de la césarienne peuvent être les suivants :

- Douleurs abdominales et pelviennes qui nécessitent l'usage de médicaments
- Difficulté à uriner
- Allaitement parfois plus difficile immédiatement après la césarienne, notamment à cause de la douleur ressentie et de la gêne dans les mouvements (voir [Allaiter, est-ce toujours possible ?](#), page 444)
- Hospitalisation parfois plus longue que pour un accouchement vaginal
- Récupération plus longue que pour un accouchement vaginal

La majorité des césariennes se déroulent bien. Toutefois, puisqu'il s'agit d'une intervention chirurgicale, la césarienne peut également entraîner certaines complications chez la mère, comme une infection, des saignements, une **thrombophlébite** ou des blessures aux organes internes. Ces complications peuvent entraîner des interventions et soins supplémentaires.

À plus long terme, la césarienne pourrait avoir des répercussions sur les grossesses futures, en augmentant la possibilité de troubles du placenta (ex. : *placenta prævia*). Lors d'un futur accouchement vaginal, la **rupture utérine** est aussi possible, mais très peu probable (voir [Accouchement vaginal après une césarienne](#), page 188).

Dans les heures qui suivent l'accouchement, un bébé né par césarienne est susceptible d'avoir une température corporelle plus basse. Le contact peau à peau avec sa mère ou son autre parent contribue à améliorer cette situation. De plus, une détresse respiratoire légère est plus fréquente chez les bébés nés par césarienne.

## Se remettre d'une césarienne

À l'hôpital, on vous encouragera à marcher, à boire et à manger de façon progressive lorsque les effets de l'anesthésie seront partis et que vous vous sentirez mieux. Bouger après la césarienne aide à récupérer plus facilement et à prévenir les complications.

Vous serez incommodée par une douleur à l'endroit de l'incision et par un engourdissement de la peau dans cette même région. Leur présence et leur durée varient d'une femme à l'autre. Des médicaments pour soulager la douleur vous seront prescrits par votre médecin. L'incision guérira au cours des semaines suivant la naissance.

Avant votre départ de l'hôpital, un professionnel de la santé vous informera des soins à apporter à votre plaie et vous donnera des conseils adaptés à votre situation. N'hésitez pas à lui poser toutes vos questions. Vous pouvez aussi consulter la section **Le corps après l'accouchement**, page 254, pour plus d'information.

On vous donnera aussi des conseils sur les soins à apporter à votre bébé. Habituellement, un bébé né par césarienne ne requiert pas de soins particuliers.

Quelques semaines sont nécessaires avant que vous puissiez reprendre toutes vos activités, comme conduire un véhicule, soulever des objets lourds, pratiquer certaines activités physiques ou un sport (voir **Activités physiques**, page 258) ou avoir des relations sexuelles (voir **Sexualité après la naissance**, page 263).

### Quand consulter ?

Une fois à la maison, si vous observez des signes indiquant la présence possible d'infection à la plaie (ex.: rougeurs, écoulements), contactez un professionnel de la santé.



Si vous avez un des problèmes présentés dans l'encadré rouge de la page 254, consultez rapidement votre médecin ou votre sage-femme, ou allez à l'urgence.

Il est aussi possible que le recours à une césarienne vous fasse vivre différentes émotions, parfois contradictoires. Chaque expérience est unique, et le sentiment que l'on éprouve peu de temps après une césarienne peut évoluer avec les années. N'hésitez pas à en parler avec un professionnel.

## Les premiers jours

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Contact peau à peau .....                    | 241 |
| Séjour au lieu de naissance .....            | 242 |
| Quand tout ne se passe pas comme prévu ..... | 245 |
| Le corps après l'accouchement .....          | 254 |
| <i>Baby blues</i> .....                      | 260 |
| Dépression .....                             | 262 |
| Sexualité après la naissance .....           | 263 |
| Contraception .....                          | 264 |



François-Xavier Delorme



Votre enfant est né. À qui ressemble-t-il ? À son papa ? À sa maman ? À un parent éloigné, peut-être ? Peu importe, il est unique... Il vous reste à le découvrir.

## Contact peau à peau

Dans les premières heures, les premiers jours et premières semaines de vie de votre bébé, pratiquer le peau à peau l'apaise et le réconforte. C'est un moyen privilégié pour découvrir votre bébé et développer un lien affectif.

On peut pratiquer le peau à peau aussi souvent qu'on le veut. Il suffit de placer votre bébé, simplement vêtu d'une couche, directement sur votre poitrine et de le recouvrir d'une couverture.

Le contact peau à peau peut également faciliter l'allaitement s'il est fait sur la poitrine de maman.



Le peau à peau peut se pratiquer tout de suite après la naissance et se poursuivre aussi longtemps que souhaité. Il apporte de la chaleur et de la sécurité à votre bébé.



Dominique Belley



Si vous quittez le lieu de naissance en auto, il est obligatoire d'avoir un siège d'auto pour transporter votre bébé (voir [Se déplacer en sécurité : siège d'auto](#), page 673).

## Séjour au lieu de naissance

Le séjour à l'hôpital est d'environ 24 à 36 heures après un accouchement vaginal et d'environ 36 à 48 heures après une césarienne. En maison de naissance, il dure environ 24 heures. Cette durée peut être plus ou moins longue selon l'état de santé de la mère et du bébé.



Le séjour au lieu de naissance est un moment unique pour vous habituer à votre bébé et pour apprendre à en prendre soin. Profitez-en bien !

La plupart des hôpitaux encouragent la cohabitation, qui permet aux parents de garder bébé avec eux dans la chambre d'hôpital. Vous pourrez en profiter pour découvrir votre bébé et vous habituer à en prendre soin, en sachant qu'en cas de besoin, une infirmière peut vous guider.

De plus, la cohabitation permet de nourrir votre bébé à la demande. Si vous allaitez, ces premières heures sont précieuses pour démarrer la production de lait (voir [Les gestes qui facilitent l'allaitement](#), page 176).

Si vous recevez des visiteurs, assurez-vous que lorsqu'ils viennent vous voir, ils ne sont pas malades et n'ont pas d'infection comme le rhume ou l'herpès buccal (aussi appelé « feu sauvage »).

Plusieurs lieux de naissance vous offrent de rencontrer un conseiller en vaccination pendant votre séjour. Son rôle est de vous accompagner dans votre réflexion sur la vaccination de votre enfant. Si cette rencontre ne vous est pas proposée d'emblée, n'hésitez pas à discuter de vos questions sur la vaccination avec votre professionnel de la santé (voir [Vaccination](#), page 616).

Pendant votre séjour, vous devrez remplir les documents relatifs à la naissance de votre enfant.

## Soins à votre nouveau-né

Durant votre séjour au lieu de naissance, les infirmières, médecins ou sages-femmes vont donner des soins à votre bébé pour assurer son bien-être et pour prévenir ou dépister des problèmes de santé.

Si quelque chose vous préoccupe ou si vous avez des questions sur les soins donnés à votre bébé, n'hésitez pas à en parler à ces professionnels de la santé.

## Interventions en prévention

Dans les heures qui suivent l'accouchement, on proposera de donner une injection de vitamine K à votre nouveau-né afin de prévenir des saignements. Ceux-ci sont rares, mais ils peuvent être sévères et sont parfois mortels.

On proposera aussi d'appliquer un onguent antibiotique dans les yeux de votre nouveau-né pour prévenir certaines infections graves.

## Examen physique

Au cours de votre séjour au lieu de naissance, un professionnel fera aussi un examen physique complet de votre nouveau-né pour vérifier son état de santé et détecter les problèmes possibles.

## Dépistage néonatal

Le dépistage néonatal a pour but de détecter des maladies rares et souvent non apparentes au moment de la naissance, mais qui ont des conséquences importantes pour la santé d'un enfant. Si un enfant est atteint de l'une de ces maladies, le traitement doit être commencé le plus tôt possible, avant que des symptômes apparaissent. Ainsi, le dépistage précoce permet d'éviter ou d'atténuer des complications graves et permanentes.

### Dépistage sanguin

Dès les premiers jours de vie de votre bébé, on vous proposera qu'un dépistage sanguin soit fait. Pour cela, quelques gouttes de sang seront prises à son talon.

### Dépistage urinaire

Le dépistage urinaire s'effectue à 21 jours de vie. Pendant votre séjour au lieu de naissance, on vous remettra le nécessaire pour recueillir une petite quantité d'urine de votre bébé, à la maison. Un dépliant d'information contenant la marche à suivre vous sera remis au même moment.

## Que se passe-t-il après les prélèvements?

Pour la grande majorité des enfants, les résultats des dépistages sont normaux, et les parents ne reçoivent donc pas d'appel. Pas de nouvelles, bonnes nouvelles!

Si le prélèvement révèle un résultat anormal, on vous contactera et on vous dirigera vers un centre spécialisé, pour des analyses complémentaires. Si ces analyses confirment le diagnostic, on vous proposera un suivi et un traitement appropriés.

Pour plus d'information sur le dépistage, consultez [Quebec.ca/depistage](http://Quebec.ca/depistage) et cliquez sur « Dépistage sanguin et urinaire chez les nouveau-nés ».

### Pour le dépistage sanguin

[chudequebec.ca/patient/maladies,-soins-et-services/m-informer-sur-les-soins-et-services/programme-quebécois-de-depistage-neonatal-sanguin.aspx](http://chudequebec.ca/patient/maladies,-soins-et-services/m-informer-sur-les-soins-et-services/programme-quebécois-de-depistage-neonatal-sanguin.aspx)

### Pour le dépistage urinaire

**CIUSSS de l'Estrie-CHUS, hôpital Fleurimont**

Téléphone: 1 855 905-5253

## Quand tout ne se passe pas comme prévu

Tous les parents veulent un bébé en santé. Mais parfois, l'événement heureux qui était attendu ne se passe pas comme prévu.

Il est impossible de tout prévoir, même dans les meilleures conditions. Un projet de famille vient avec de grandes joies, mais aussi avec des défis et une part d'inconnu.

Il est possible que votre bébé soit hospitalisé à la naissance ou dans les jours suivants, s'il souffre d'une infection, d'une malformation ou d'un autre problème de santé. C'est un choc pour les parents qui doivent apprendre à vivre avec cette réalité et s'ajuster à un rôle différent de ce qu'ils avaient imaginé.

Il se peut aussi que la naissance ait lieu avant la date prévue. On parle de prématurité lorsque le bébé naît avant 37 semaines de grossesse. Le bébé prématuré peut recevoir différents soins, présentés dans le tableau à la page page 246.

## Soins aux bébés prématurés

| Moment de la naissance  | Soins                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Avant 34 semaines       | <p>Transfert dans une unité de soins intensifs pour nouveau-nés, dans un hôpital où des services de ce genre sont disponibles.</p> <p>Votre bébé peut :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• être placé dans un incubateur pour l'aider à garder sa chaleur ;</li><li>• recevoir de la photothérapie (exposition à la lumière dans un incubateur, aussi appelé couveuse) s'il fait une jaunisse ;</li><li>• se faire administrer un soluté (par intraveineuse) ;</li><li>• recevoir une aide respiratoire ;</li><li>• recevoir une aide pour se nourrir.</li></ul> |
| Entre 34 et 37 semaines | <p>Soins supplémentaires, mais à un degré moindre.</p> <p>Votre bébé peut :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• recevoir une aide pour se nourrir ;</li><li>• recevoir de la photothérapie (exposition à la lumière dans un incubateur ou dans son berceau) s'il fait une jaunisse ;</li><li>• recevoir une aide respiratoire (dans de rares cas seulement).</li></ul>                                                                                                                                                                                            |

## Quelques suggestions pour traverser ces moments difficiles

Vous vous sentirez peut-être coupables ou impuissants si une complication survient et que votre bébé doit être hospitalisé en raison de sa prématurité, d'une infection, d'une malformation (détectée ou non avant la naissance) ou d'un autre problème de santé. Voici quelques suggestions pour vous aider à traverser ces moments difficiles.

### Posez vos questions

N'hésitez pas à poser des questions sur l'état de santé de votre bébé ainsi que sur les soins et traitements qu'il reçoit. Si certains des soins et traitements vous inquiètent, vous pouvez demander s'il existe d'autres options. C'est avant tout votre bébé, et vous pouvez toujours être impliqués dans les décisions qui le concernent.

Les membres de l'équipe de soins ont la responsabilité de vous renseigner. Toutefois, des contraintes de temps rendent parfois ces échanges difficiles. Demandez-leur quel est le meilleur moment pour discuter avec eux. Informez-vous des heures auxquelles le médecin fait le plus souvent ses visites.



N'hésitez pas à poser toutes vos questions aux professionnels qui s'occupent de vous.

### Demandez de l'aide

Si possible, demandez à votre famille et à vos proches de vous aider, par exemple en s'occupant de la maison ou en prenant soin de vos autres enfants. Il est possible que vous ne puissiez pas toujours être présents à l'hôpital, surtout si vous avez d'autres enfants.

Lorsque l'hospitalisation se prolonge, il est essentiel de vous reposer pour être en forme et pour pouvoir vous occuper de votre bébé à son arrivée ou à son retour à la maison. Souvenez-vous que votre enfant a besoin de vous non seulement pendant l'hospitalisation, mais aussi après.

N'hésitez pas à demander du soutien psychologique si vous en ressentez le besoin. Plusieurs équipes de soins spécialisés incluent des travailleurs sociaux et des psychologues qui peuvent soutenir les parents.

## Renseignez-vous sur les ressources disponibles

L'équipe de soins spécialisés de votre hôpital pourra vous informer de l'aide que vous pourrez recevoir à la maison. Vous pourrez également demander un suivi auprès de votre CLSC lorsque votre enfant sortira de l'hôpital. Il est important de ne pas négliger l'après-hospitalisation, qui peut aussi être difficile pour certains parents.

Si votre bébé a un état de santé particulier, renseignez-vous pour savoir s'il existe des ressources pour les parents d'enfants qui ont le même problème. L'aide d'autres parents qui ont traversé la même épreuve peut s'avérer utile.

Le site Web suivant vous permet d'accéder à un grand nombre de ressources dans les différentes régions du Québec : [laccompagnateur.org](http://laccompagnateur.org).

Il existe aussi une association qui soutient les parents d'enfants prématurés :

### Préma-Québec

1 888 651-4909 / 450 651-4909

[premaquebec.ca](http://premaquebec.ca)

## Quelques suggestions pour faciliter le temps passé à l'hôpital

Plusieurs parents souhaitent être auprès de leur bébé lorsqu'il est hospitalisé. Parfois, lorsqu'ils en sont capables, le père et la mère se relaient à son chevet durant la journée, ou alors veulent y passer la nuit. Renseignez-vous auprès de votre centre hospitalier pour connaître les possibilités qui vous sont offertes.

Par exemple, vérifiez si on peut vous offrir une chambre pour que vous puissiez rester auprès de votre bébé si vous le souhaitez. Certains hôpitaux peuvent cependant avoir des contraintes d'espace qui rendent cette cohabitation plus difficile.



### Être en contact avec votre bébé en incubateur

N'hésitez pas à demander de l'aide pour toucher votre bébé dans l'incubateur, pour le prendre dans vos bras ou pour le mettre en contact peau à peau avec vous en le recouvrant d'une couverture. Votre bébé sent votre présence et cela l'aide. Si vous ne pouvez pas le sortir de l'incubateur, vérifiez si vous pouvez mettre à côté de lui un foulard ou un vêtement imprégné de votre odeur.

### Allaiter votre bébé hospitalisé

Même s'il est hospitalisé, il se peut que votre bébé soit capable de prendre le sein et de s'alimenter totalement ou partiellement. Si vous souhaitez allaiter, mais que votre bébé n'est pas encore prêt à téter, il est important de commencer la stimulation des seins dans les heures qui suivent la naissance pour démarrer la production de lait (voir [Les gestes qui facilitent l'allaitement](#), page 176).



N'hésitez pas à demander de l'aide pour toucher votre bébé dans l'incubateur, pour le prendre dans vos bras ou pour le mettre en contact peau à peau avec vous.

Vous pouvez **exprimer** votre lait jusqu'à ce que votre bébé s'alimente de lui-même. Votre lait ainsi recueilli peut être gardé au réfrigérateur ou même congelé jusqu'à ce que votre bébé soit prêt à le prendre. Au moment de le lui donner, on ajoutera peut-être des minéraux ou des calories au lait que vous exprimerez, si votre bébé en a besoin.

Vous pouvez demander de l'aide pour exprimer votre lait. Des tire-lait sont souvent disponibles dans les unités de soins intensifs. Ne vous découragez pas si vous n'obtenez que quelques gouttes les premières fois. Les seins ont besoin d'une stimulation régulière pour produire la quantité de lait dont votre bébé a besoin.

Rappelez-vous que l'estomac de votre bébé est très petit et qu'il n'a besoin que de quelques gouttes de lait au début de l'allaitement. Être près de votre bébé, avoir fait du peau à peau avec lui quelques minutes avant d'exprimer votre lait ou avoir une photo de lui pourrait vous aider à en recueillir plus.

Si vous ne pensiez pas allaiter, il n'est pas trop tard pour l'envisager.

## Informez-vous au sujet des visites permises

Certains hôpitaux permettent que vos autres enfants ou votre entourage vous visitent. Assurez-vous que les visiteurs, lorsqu'ils viennent vous voir, ne sont pas malades et n'ont pas d'infection comme le rhume ou l'herpès buccal (aussi appelé « feu sauvage »). Un simple rhume pourrait avoir des conséquences sérieuses pour votre nouveau-né.

Par ailleurs, il pourrait être une bonne idée de parler avec vos autres enfants de ce qui se passe. Les frères et sœurs du bébé vivent aussi des émotions en pensant à son état de santé.

Par exemple, vous pouvez leur expliquer que ce n'est pas leur faute si le bébé est dans cette situation. Les enfants un peu plus âgés pensent souvent que leur jalousie à l'égard du nouveau bébé est responsable de la complication. Vous pouvez les impliquer dans certains des soins à donner au nouveau-né, lorsque cela est possible.

## Décès du nouveau-né

La perte d'un bébé est toujours une épreuve pour les parents et leur famille.

La mort d'un bébé avant la naissance ou dans les jours qui suivent est très rare. La plupart du temps, le décès est dû à une trop grande prématurité ou à des **malformations congénitales**.

Lorsque le bébé décède pendant la grossesse, il est souvent recommandé à la mère d'accoucher par voie vaginale, de façon naturelle ou provoquée. Après l'accouchement, avoir une montée laiteuse ou des écoulements sanguins vaginaux peut être particulièrement éprouvant. Ces signes sont souvent un rappel de la perte du bébé.

## Vivre le deuil ou la perte de son bébé

À l'hôpital, certains parents peuvent demander à voir ou à prendre leur bébé dans leurs bras, à l'habiller ou à prendre des photos. Ces gestes peuvent aider à cheminer dans le deuil.

Une autopsie pourrait être pratiquée pour comprendre les causes du décès. Différentes options funéraires (ex. : incinération, enterrement) sont généralement proposées.

De retour à la maison, il est normal de passer par des épisodes de choc, de révolte, de désorganisation et de tristesse. L'intensité des émotions vécues et le temps nécessaire pour les surmonter varient d'une personne à l'autre. Les différentes phases du deuil peuvent se chevaucher et ne sont pas toujours vécues dans le même ordre. De plus, les deux parents ne vivent souvent pas le deuil de la même façon ni à la même vitesse.

## Ressources et soutien

Les parents qui ont vécu le décès de leur bébé disent que la présence et le soutien de leurs proches les ont aidés à traverser cette épreuve.

Il existe aussi des groupes de soutien pour les parents qui ont perdu un enfant. Ces groupes offrent une aide précieuse aux parents lorsque ceux-ci traversent la période du deuil, et leur permettent d'échanger avec d'autres parents endeuillés.

Les parents peuvent également consulter un professionnel de la santé (ex. : psychologue, travailleur social) afin d'obtenir un suivi individuel ou en couple.

Consultez votre CLSC pour connaître les services qui y sont offerts ou d'autres services qui existent dans votre région.

### Pour connaître le CLSC de votre territoire

Visitez le [sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/](https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/).

### Fondation Portraits d'Étincelles

Service gratuit de photographies ou de retouche photo de bébés décédés avant ou à la naissance

1 877 346-9940

[portraitsdetincelles.com](https://portraitsdetincelles.com)

### Parents orphelins

[parentsorphelins.org](https://parentsorphelins.org)

### Revenir les bras vides

#### CHU Sainte-Justine

Série de vidéos et documents d'information sur le deuil périnatal, disponibles gratuitement.

[chusj.org/fr/soins-services/C/complications-de-grossesse/Deuil-perinatal-mort-perinatale](https://chusj.org/fr/soins-services/C/complications-de-grossesse/Deuil-perinatal-mort-perinatale)

Vous pouvez vous renseigner auprès de la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST) pour connaître les absences et congés auxquels vous pourriez avoir droit (voir **Congés parentaux et retrait préventif**, page 774).

**Commission des normes, de l'équité, de la santé  
et de la sécurité du travail (CNESST)**

1 844 838-0808

[cnesst.gouv.qc.ca/fr/conditions-travail/conges/situations-particulieres/conge-dans-cas-dune-interruption-grossesse](https://cnesst.gouv.qc.ca/fr/conditions-travail/conges/situations-particulieres/conge-dans-cas-dune-interruption-grossesse)

Si votre bébé est décédé après 19 semaines de grossesse ou après sa naissance, il se pourrait aussi que vous ayez le droit de recevoir des prestations de maternité dans le cadre du Régime québécois d'assurance parentale.

**Régime québécois d'assurance parentale**

1 888 610-7727

[rqap.gouv.qc.ca/fr/travailleur-salarie/deces-enfant](https://rqap.gouv.qc.ca/fr/travailleur-salarie/deces-enfant)

# Le corps après l'accouchement

Votre corps a besoin de temps pour récupérer. Soyez patiente, il est normal que cela prenne plusieurs semaines avant de retrouver un bon niveau d'énergie.

De retour à la maison, si vous observez des signes qui vous inquiètent, vous pouvez en parler avec une infirmière du CLSC ou d'Info-Santé (811). Vous pouvez aussi consulter votre médecin ou votre sage-femme.

Les informations dans les pages suivantes concernent le corps et les soins après l'accouchement, que vous ayez accouché par voie vaginale ou par césarienne.



Consultez rapidement un médecin ou votre sage-femme ou allez à l'urgence dans l'une ou l'autre des situations suivantes :

- Vous avez des signes d'hémorragie :
  - Vous remplissez une serviette hygiénique régulière par heure pendant deux heures consécutives ;  
ou
  - vous perdez de gros caillots de sang (ex. : plus d'un caillot de la grosseur d'un œuf).
- Vous faites de la fièvre : température de 38,0 °C (100,4 °F) ou plus.
- Vous avez une douleur abdominale intense ou non soulagée par des analgésiques.
- Vous avez des difficultés respiratoires.
- Vous avez une douleur nouvelle à une jambe, avec de l'enflure.
- Vous avez des maux de tête sévères, des douleurs en barre à l'estomac ou un changement subit de vision.

Appelez le 911 si vous croyez présenter des signes de choc : agitation, faiblesse, pâleur, peau moite et froide, sueurs, confusion, palpitations.

## Contractions

Vous ressentirez peut-être des contractions utérines, surtout en allaitant. Si ce n'est pas votre première grossesse, il est possible que vous ayez plus de contractions que lors de la précédente. Si vous avez besoin de soulager la douleur, parlez-en à votre professionnel de la santé.

## Pertes sanguines

Après l'accouchement vaginal ou par césarienne, les femmes ont des pertes sanguines : les lochies. Au cours des deux premiers jours, les pertes sanguines sont plus abondantes que des menstruations, puis elles diminuent. Si vos saignements augmentent au lieu de diminuer, consultez votre professionnel de la santé.

À l'occasion, vous pourrez perdre un caillot de sang. Cela survient surtout le matin, après avoir uriné ou allaité. Si le saignement diminue après le passage du caillot, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Notez qu'un effort inhabituel peut aussi causer des lochies plus rouges et abondantes. Voir l'encadré de la page 254 pour savoir quand consulter.

Au fil des jours, les pertes sanguines changeront de texture et de couleur. Il pourra s'y mêler du mucus (substance blanchâtre). La couleur passera graduellement du rosé au brun de plus en plus pâle et pourra devenir jaune.

Les lochies durent en général de trois à six semaines. Pendant cette période, utilisez des serviettes hygiéniques, et non des tampons ni une coupe menstruelle.

## Hygiène

L'hygiène est importante après l'accouchement. Voici quelques conseils utiles :

- Changez votre serviette hygiénique au moins toutes les quatre heures.
- Essuyez-vous toujours de l'avant vers l'arrière.
- Lavez vos mains après chaque passage aux toilettes.
- Lavez-vous chaque jour, ou plus d'une fois par jour. Cependant, ne vous donnez pas de douche vaginale.

Si vous avez accouché par voie vaginale, vous pouvez prendre des douches et des bains à tout moment dans une baignoire propre, sans huile et sans bain moussant.

Si vous avez accouché par césarienne, vous pouvez prendre des douches à tout moment. Le bain est possible environ cinq jours après l'opération, si la plaie de césarienne guérit bien.

## Points de suture

Si vous avez des points de suture au **périnée**, ne craignez rien, ils ne céderont pas lorsque vous irez à la selle. Après le bain ou la douche, asséchez délicatement les points de suture avant de vous habiller.

Si vous avez accouché par césarienne, vous devez bien assécher les points de suture au ventre avec une serviette propre après la douche ou le bain. Vous pouvez retirer les bandes adhésives qui ne sont pas tombées d'elles-mêmes après sept jours. Si vous observez des signes indiquant la présence possible d'infection à la plaie (ex. : rougeurs, écoulements), consultez votre professionnel de la santé.

## Selles

Il est normal de ne pas aller à la selle pendant de deux à trois jours après un accouchement vaginal et jusqu'à trois à cinq jours après une césarienne.

Cependant, si vous n'êtes pas allée à la selle après ce délai, il est possible que vous soyez constipée. La constipation est fréquente après un accouchement, qu'il se soit passé par voie vaginale ou par césarienne.

Les conseils suivants peuvent vous aider :

- Augmentez graduellement votre consommation d'aliments riches en fibres :
  - Produits céréaliers à grains entiers ;
  - Légumes et fruits (frais, séchés, surgelés ou en conserve) ;
  - Légumineuses et noix.
- Augmentez la quantité d'eau que vous buvez tous les jours.
- Allez à la toilette dès que le besoin se fait sentir.
- Lorsque vous vous en sentirez capable, reprenez graduellement des activités physiques de faible intensité (voir **Activités physiques**, page 258).

Si ces mesures ne suffisent pas, demandez à un professionnel de la santé si un laxatif pourrait vous aider.



## Urine

Après l'accouchement, uriner vous donnera peut-être une impression de brûlure. Si c'est le cas, n'hésitez pas à asperger votre vulve d'eau tiède pendant que vous urinez.

Il est aussi normal, dans les premiers jours après un accouchement, d'avoir de la difficulté à retenir l'urine. Les fuites d'urine peuvent durer quelques semaines après l'accouchement. Si ces désagréments persistent, parlez-en à votre médecin lors de la visite de suivi.

## Périnée et plancher pelvien

Vu de l'extérieur, le **périnée** est la partie du corps située entre la vulve et l'anus (voir **Anatomie de la femme**, page 26). À l'intérieur, les muscles du périnée forment un « hamac » : le plancher pelvien. Ce « hamac » de muscles soutient les organes internes, dont l'utérus, la vessie et le rectum. Il contribue entre autres à empêcher les fuites d'urine ou de selles.

Pendant la grossesse et l'accouchement, le périnée s'adapte pour faciliter la naissance du bébé. Après la naissance du bébé, les muscles du plancher pelvien sont étirés. Il est aussi normal que l'aspect de la vulve change, par exemple que les lèvres soient plus écartées.

Après un accouchement vaginal, le périnée peut rester sensible quelque temps. Dans certains cas, il peut aussi être sensible après une césarienne.

Les muscles du plancher pelvien peuvent prendre de plusieurs semaines à plusieurs mois avant de retrouver leur tonus. Des exercices peuvent aider, comme les exercices de Kegel. Il est recommandé de parler avec votre professionnel de la santé pour savoir à quel moment les entreprendre et comment les faire de la bonne façon.

De même, si vous avez des fuites d'urine, des douleurs lors des activités sexuelles ou d'autres inquiétudes, n'hésitez pas à en parler à votre professionnel de la santé. Au besoin, il pourra vous donner des conseils au sujet des ressources spécialisées en rééducation du périnée (des physiothérapeutes, par exemple).

## Fatigue

Il est normal d'être fatiguée après un accouchement vaginal ou par césarienne. Cela prendra quelques semaines pour retrouver un bon niveau d'énergie. Soyez patiente, car votre corps a besoin de temps pour se remettre.

La vitesse de récupération et le niveau d'énergie varient d'une femme à l'autre et d'un jour à l'autre. Cela dépend de plusieurs facteurs, par exemple des demandes de votre bébé, de la qualité de votre sommeil et de l'aide disponible. Malgré les besoins de votre nouveau-né, essayez de prendre soin de vous. Si possible, essayez de dormir pendant que votre bébé dort.

N'hésitez pas à demander de l'aide quand vous en avez besoin.



Pour récupérer de l'accouchement, toutes les nouvelles mamans ont besoin de repos et de soutien.

Si votre fatigue vous inquiète, n'hésitez pas à contacter Info-Santé (811) ou consulter votre professionnel de la santé.

## Activités physiques

La grossesse et l'accouchement ont entraîné des changements physiques importants. Ceux-ci peuvent durer plusieurs mois après l'accouchement.

La reprise graduelle d'activités physiques peut vous aider à améliorer votre niveau d'énergie et votre forme physique. Cela peut aussi vous apporter du bien-être sur le plan psychologique.

Lorsque vous ne ressentez plus de douleurs et que vous vous en sentez capable, vous pouvez reprendre graduellement la pratique d'activités physiques de faible intensité, comme la marche. Par exemple, débutez par une seule marche, puis intégrez de courtes marches quelques fois par jour. Augmentez progressivement la fréquence et la durée, selon votre niveau de tolérance et d'énergie.

Vers quatre à six semaines après l'accouchement, vous pouvez augmenter graduellement l'intensité de vos activités (ex. : commencer à faire de la marche rapide). Choisissez des activités qui vous plaisent, tout en tenant compte de la manière dont votre corps a récupéré depuis l'accouchement.



Soyez à l'écoute de votre corps. Respectez votre niveau de tolérance, car il se peut qu'il soit différent d'avant la grossesse.

Il est habituellement conseillé d'attendre que votre **périnée** ait repris son tonus (voir **Périnée et plancher pelvien**, page 257) avant de progresser vers des activités physiques intenses ou avec impact, comme la course. Cela peut prendre de quelques semaines à plusieurs mois après l'accouchement.

Pour ce qui est de la baignade, il est généralement possible de la recommencer lorsque les lochies (voir **Pertes sanguines**, page 255) ne sont plus abondantes. Il est conseillé de discuter avec votre professionnel de la santé avant de reprendre la baignade.

Si vous avez subi des complications pendant votre accouchement, il peut aussi être prudent de vérifier avec votre professionnel de la santé que vous pouvez reprendre les activités physiques.

## Poids

Avec la sortie du bébé, du placenta et du liquide amniotique, une partie du poids gagné pendant la grossesse est perdue dès l'accouchement. Dans les six semaines qui suivent, l'utérus retrouve sa taille normale. Le volume de sang et l'enflure diminuent, entraînant aussi une certaine perte de poids.

Par la suite, votre corps épuisera graduellement les réserves accumulées pendant la grossesse. Le rythme de la perte de poids peut être différent pour chaque femme et pour chaque grossesse. Soyez patiente, car le poids gagné en neuf mois devrait aussi prendre quelques mois pour être perdu.

En ayant une alimentation équilibrée (voir **Bien manger**, page 77) et en étant active (voir **Activités physiques**, page 258), perdre de 1 à 2 kg (2 à 4 lb) par mois est raisonnable.

Il n'est pas recommandé de suivre de régime amaigrissant, surtout si vous allaitez. Une diète pauvre en calories peut diminuer votre production de lait et votre niveau d'énergie.

La grossesse transforme le corps des femmes. Même si le poids gagné peut être perdu au bout de quelques mois, il est possible que la silhouette ne redevienne pas comme avant.



Laissez-vous le temps d'appivoiser ces changements et n'hésitez pas à en discuter avec des personnes de confiance.

## Baby blues

Après la naissance de votre bébé, il est normal d'avoir des sautes d'humeur et de pleurer plus souvent qu'à l'habitude. Beaucoup de nouvelles mères traversent une période de déprime passagère, qu'on appelle le *baby blues*.

Le *baby blues* survient dans les jours suivant la naissance du bébé et peut durer de quelques jours à environ deux semaines. Des changements hormonaux et la fatigue sont à l'origine de cette déprime passagère.

Pour vous sentir mieux durant cette période, vous pouvez :

- demander un peu plus d'aide et de soutien à vos proches ;
- vous permettre des pauses et des siestes pour vous reposer ;
- parler de ce que vous ressentez ;
- prendre soin de vous ;
- échanger avec d'autres parents ;
- savourer les contacts peau à peau avec votre bébé ;
- laisser couler les larmes sans trop chercher à comprendre ou à contrôler. C'est normal !

Si cette déprime passagère se poursuit plus de deux semaines ou si vous vous sentez de plus en plus triste ou irritable, il est possible que vous viviez une dépression.

En tout temps, vous pouvez contacter Info-Santé ou Info-Social en composant le [811](tel:811).



Des changements hormonaux et la fatigue sont à l'origine du *baby blues*.

# Dépression

Après l'accouchement, il arrive que les nouvelles mères et les nouveaux pères vivent un épisode de dépression. La dépression est souvent exprimée de façon différente chez les femmes et chez les hommes.

## Chez la femme

Après l'accouchement, jusqu'à deux femmes sur 10 pourraient vivre un épisode de dépression.

Pendant une dépression, la femme est habituellement d'humeur triste ou ressent une perte d'intérêt et de plaisir généralisée dans ses activités quotidiennes. On peut observer également certains des signes suivants :

- Une diminution ou une augmentation de l'appétit
- Des troubles du sommeil (ex. : la femme dort trop, a de la difficulté à dormir ou en est incapable même si le bébé dort)

- Une agitation ou un ralentissement psychomoteur (ex. : elle a un débit de parole plus lent)
- De la fatigue ou une perte d'énergie
- Une anxiété excessive et de l'irritabilité
- Un sentiment de dévalorisation ou de culpabilité excessive (ex. : elle a l'impression de ne pas être un parent adéquat ou de ne pas être capable de créer un lien affectif avec son bébé)
- Une difficulté à se sentir attachée à son enfant, des sentiments d'ambivalence ou de désintérêt envers l'enfant
- Une difficulté de concentration ou de l'indécision
- Des pensées de mort, des idées suicidaires

Certains de ces signes peuvent être confondus avec des modifications normales qui surviennent après la naissance de l'enfant (ex. : fatigue reliée aux interruptions du sommeil pour les soins du bébé).

Contrairement au *baby blues*, qui est passager, les changements dans le comportement et l'humeur associés à la dépression sont présents presque tous les jours, pendant au moins deux semaines.

## Chez l'homme

Jusqu'à un homme sur 10 pourrait vivre une dépression pendant la période qui suit l'accouchement.

Les hommes vivent les mêmes sentiments que les femmes pendant une dépression. Toutefois, ils pourraient exprimer leur détresse de façon différente.

Par exemple, ils pourraient être plus agressifs ou irritables, avoir des sautes d'humeur et ressentir des malaises physiques comme des maux de ventre ou de tête, ou encore avoir de la difficulté à respirer. Certains hommes pourraient aussi adopter des comportements hyperactifs (se réfugier dans le travail ou le sport et y consacrer un nombre très important d'heures) ou avoir une consommation excessive d'alcool ou de drogues.

## Chercher du soutien

Des traitements existent pour traiter la dépression. Si vous observez ces changements chez vous ou chez votre partenaire, consultez un professionnel de la santé. Vous pouvez aussi vous adresser à votre CLSC ou à un psychologue, ou encore contacter Info-Social au [811](tel:811).

## Sexualité après la naissance

Certaines personnes ressentent moins de désir sexuel après la naissance du bébé. La fatigue, l'adaptation au rôle de parent, les soins qu'il faut donner au bébé, les complications physiques ou émotionnelles et les changements hormonaux sont autant de raisons qui peuvent expliquer la diminution de l'intérêt pour la sexualité. Avec la naissance du bébé, le temps disponible pour les rapprochements peut aussi être limité.

Plusieurs parents se demandent quand reprendre les activités sexuelles après l'accouchement. En l'absence de contre-indication médicale, les partenaires peuvent vivre des activités sexuelles sans crainte lorsqu'ils en ont envie.



Le moment pour reprendre les relations sexuelles avec pénétration varie en fonction des besoins et des préférences de chaque personne.

Pendant l'allaitement, le corps libère des hormones qui peuvent empêcher le vagin de se lubrifier suffisamment. Si vous vivez cette situation, vous pouvez utiliser un lubrifiant pour faciliter les caresses aux organes génitaux et la pénétration. Choisissez un lubrifiant à base d'eau si vous utilisez le condom.

Donnez-vous du temps et adaptez votre vie sexuelle à vos nouvelles réalités.

## Contraception

Dès votre grossesse, pensez à la méthode de contraception que vous utiliserez après avoir accouché.

Vous pourriez devenir enceinte même si vous n'avez pas eu vos menstruations. L'ovulation peut survenir aussi rapidement qu'à la troisième semaine après l'accouchement vaginal ou par césarienne. Utilisez une méthode contraceptive efficace pour éviter une grossesse non planifiée.

### Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)

Si vous allaitez exclusivement, l'ovulation peut être retardée. Pour utiliser l'allaitement comme méthode contraceptive, il faut bien comprendre les principes de la méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA).



Pour être efficace, la MAMA nécessite les conditions suivantes :

- Votre bébé est né depuis moins de six mois.
- Vous pratiquez l'allaitement exclusif (aucune préparation commerciale, aucun aliment ni aucune eau n'est donné au nourrisson).
  - L'allaitement se pratique sans horaire ou durée déterminée (voir [L'allaitement à la demande ou selon les besoins du bébé](#), page 177). Pour la MAMA, les tétées ne devraient pas être espacées de plus de 4 heures le jour et de plus de 6 heures la nuit.
- Vous n'avez pas recommencé vos menstruations ni eu de saignements.

Avant d'utiliser la MAMA ou une méthode naturelle de contraception (Billings, sympto-thermique), il est préférable de contacter l'organisme Seréna pour avoir des explications ou du soutien :

### **Seréna**

Organisme de promotion des méthodes de planification naturelle des naissances

514 273-7531 / 1 866 273-7362

[serena.ca/info-en-francais/](http://serena.ca/info-en-francais/)

Vous pouvez aussi visiter le site Web de cette autre ressource :

### **World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)**

[waba.org.my/resources/lam](http://waba.org.my/resources/lam)

(site en anglais pour la MAMA)

## **Méthodes contraceptives**

Le choix d'une méthode contraceptive dépend de vos préférences et de votre situation personnelle. Cette situation doit être évaluée avec votre professionnel de la santé. L'évaluation peut être faite durant la grossesse ou avant votre départ de votre lieu d'accouchement.

Le tableau de la page 266 décrit les méthodes contraceptives disponibles.

## Méthodes contraceptives

| Méthodes                                                                                                                                                                                                                           | Début possible si vous n'avez pas de contre-indication                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Stérilet avec hormone (Kyleena <sup>MD</sup> , Mirena <sup>MD</sup> )                                                                                                                                                              | N'importe quand après l'accouchement, selon votre état de santé.                                                                                                                                                                              |
| Stérilet au cuivre                                                                                                                                                                                                                 | N'importe quand après l'accouchement, selon votre état de santé.                                                                                                                                                                              |
| Injection contraceptive (Depo-Provera <sup>MD</sup> )                                                                                                                                                                              | N'importe quand après l'accouchement.                                                                                                                                                                                                         |
| Pilule à progestatif seul (Micronor <sup>MD</sup> )                                                                                                                                                                                | N'importe quand après l'accouchement.                                                                                                                                                                                                         |
| Contraceptifs hormonaux combinés, c'est-à-dire qui contiennent de l'œstrogène et un progestatif: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilules</li> <li>• Timbre contraceptif</li> <li>• Anneau vaginal contraceptif</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Six semaines après l'accouchement.</li> <li>• Selon votre situation, votre professionnel de la santé pourrait vous proposer de commencer de trois à quatre semaines après l'accouchement.</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diaphragme</li> <li>• Cape cervicale</li> </ul>                                                                                                                                           | Six semaines après l'accouchement.                                                                                                                                                                                                            |
| Condom                                                                                                                                                                                                                             | Dès la première relation sexuelle.                                                                                                                                                                                                            |

Les stérilets, l'injection contraceptive, la pilule à progestatif seul (Micronor<sup>MD</sup>) et les contraceptifs hormonaux combinés sont les méthodes contraceptives les plus efficaces. N'interrompez pas l'emploi d'une méthode de contraception sans vous assurer de commencer à en utiliser une autre. Afin d'éviter toute relation sexuelle non protégée, ayez toujours des condoms à portée de la main.

Le retrait ou coït interrompu et la méthode du calendrier ne sont pas des méthodes contraceptives efficaces.

Informez-vous sur les méthodes contraceptives en consultant le site Web de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada : [lesexeetmoi.ca](http://lesexeetmoi.ca).

### **Effets possibles des contraceptifs hormonaux sur la production de lait**

Les contraceptifs hormonaux n'ont pas d'effets sur la qualité du lait et sur la santé du nourrisson.

Toutefois, si vous prenez un contraceptif hormonal combiné et que vous allaitez, il peut arriver que vous observiez une faible réduction de la quantité de lait produite. Si c'est le cas, communiquez avec une consultante en lactation, votre sage-femme, votre médecin ou une infirmière du CLSC.

Si vous prenez le stérilet avec hormone, l'injection contraceptive ou la pilule à progestatif seul, il est peu probable que cela affecte votre allaitement. Si vous notez un problème, communiquez avec une consultante en lactation, votre sage-femme, votre médecin ou une infirmière du CLSC.

## Contraception d'urgence

Si vous avez eu une relation sexuelle mal protégée ou non protégée, vous pouvez avoir recours aux méthodes de contraception d'urgence.

### La contraception orale d'urgence (COU), aussi appelée « pilule du lendemain »

La COU s'emploie jusqu'à cinq jours après la relation sexuelle mal protégée ou non protégée, n'importe quand après l'accouchement vaginal ou par césarienne, que vous allaitiez ou non. Plus la COU est prise tôt après la relation sexuelle mal protégée ou non protégée, plus elle est efficace. Vous pouvez l'obtenir auprès d'un pharmacien, sans prescription d'un médecin.

Si vous allaitez, mentionnez-le au professionnel de la santé. Il pourra vous prescrire une COU que vous pouvez prendre pendant l'allaitement.

## Le stérilet au cuivre

S'il n'est pas contre-indiqué pour vous, votre médecin peut insérer le stérilet au cuivre jusqu'à sept jours après la relation sexuelle mal protégée ou non protégée.





|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Caractéristiques du nouveau-né..... | 272 |
| Les façons de communiquer.....      | 280 |
| Le sommeil.....                     | 294 |
| Le développement de l'enfant.....   | 310 |

## Caractéristiques du nouveau-né

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Position fœtale.....   | 273 |
| Taille et poids.....   | 273 |
| Peau.....              | 273 |
| Yeux.....              | 274 |
| Tête.....              | 274 |
| Seins gonflés.....     | 276 |
| Organes génitaux.....  | 276 |
| Taches.....            | 277 |
| Éternuements.....      | 277 |
| Hoquet.....            | 277 |
| Besoin de chaleur..... | 277 |
| Urine.....             | 278 |
| Selles.....            | 279 |



Geneviève Hamel



## Position fœtale

Pendant les premières semaines de vie, votre bébé garde souvent une position semblable à celle qu'il avait dans votre ventre. On appelle cette position la position fœtale.

## Taille et poids

Quand un bébé naît entre 37 et 42 semaines de grossesse, on dit qu'il est né à terme. En général, il mesure alors entre 45 et 55 cm (18 et 21 po) et pèse entre 2 500 et 4 300 g (5,5 et 9,5 lb).

Pendant les quelques jours qui suivent sa naissance, votre bébé peut perdre jusqu'à 10 % de son poids, ce qui est normal. Il élimine son méconium ou ses premières selles. Il perd aussi de l'eau puisqu'il a baigné dans un liquide pendant la grossesse. Et il boit seulement une petite quantité de lait à la fois. S'il est né à terme et en santé, il reprendra son poids de naissance vers l'âge de 10 à 14 jours.

## Peau

La couleur de la peau d'un nouveau-né varie du rose au rouge foncé. Ses mains et ses pieds sont parfois plus pâles et peuvent rester bleutés jusqu'à 48 heures après la naissance. Il peut aussi avoir la peau marbrée. Cela est dû au froid : le bébé apprend encore à régler sa propre température. Dans la plupart des cas, l'apparence marbrée disparaît une fois que le bébé est au chaud.

En général, la peau est lisse, douce et transparente par endroits. Elle peut être ridée et peler, surtout sur les mains et les pieds. Elle est sensible au froid et à la chaleur. À la naissance, elle peut être recouverte d'une couche blanchâtre qui sera absorbée en quelques heures ou quelques jours. Certains bébés, même les prématurés, peuvent aussi avoir la peau couverte d'un fin duvet qui disparaît au bout de quelques semaines.

## Yeux

Les yeux des nouveau-nés qui ont la peau blanche sont bleu-gris ou bleu ardoise. Les bébés au teint foncé ont souvent les yeux foncés à la naissance. Les yeux prennent habituellement leur couleur définitive vers l'âge de 3 mois, mais peuvent encore changer de couleur jusque vers 1 an. En général, un nouveau-né n'a pas de larmes quand il pleure; elles apparaîtront vers l'âge de 1 à 2 mois.

## Tête

Votre bébé a une nuque délicate mais il doit être capable de tourner sa tête facilement à gauche et à droite. S'il bouge avec difficulté et qu'il semble avoir mal, il a peut-être un torticolis. Si la raideur persiste, un professionnel de la santé pourrait vous conseiller.

À l'accouchement, les pressions ont peut-être déformé la tête de votre bébé. Elle reprendra sa forme arrondie en quelques semaines. En effet, les os du crâne ne sont pas encore soudés. Ils sont reliés par une membrane en forme de losange : la grande fontanelle.

Située sur le dessus de la tête, la grande fontanelle est souple au toucher et fait un petit creux lorsque l'enfant est assis. On peut parfois la voir battre au rythme du cœur. Une fontanelle plus petite, en forme de triangle, est située derrière la tête. Les fontanelles sont des zones plus fragiles de la tête mais on peut les laver et les toucher délicatement sans crainte. Les os du crâne vont se souder entre 9 et 18 mois et les fontanelles se ferment à ce moment.

À la suite de l'accouchement, une bosse ou une enflure qui contient du liquide, du sang ou les deux peut être visible sous le cuir chevelu. Elle ne cause aucun dommage au cerveau et disparaît sans laisser de trace, habituellement au bout de quelques jours.



Mathieu Lachance



La tête du bébé est grosse et lourde. Elle a besoin d'être soutenue lorsque vous prenez votre enfant.

## Seins gonflés

Il peut arriver, chez les garçons comme chez les filles, que les seins soient gonflés. Ils peuvent même produire un peu de lait. Ne tentez pas d'exprimer le lait. Tout rentrera dans l'ordre au bout de quelques jours.

## Organes génitaux

**Chez la fille**, les petites lèvres sont gonflées pendant les 2 ou 3 jours suivant la naissance. Il peut y avoir un dépôt blanchâtre entre les lèvres de la vulve. Ne l'enlevez pas : c'est une excellente protection contre les bactéries.

Quelques gouttes de sang peuvent couler du vagin dans la première semaine. Cette mini-menstruation n'est pas inquiétante. Elle est causée par le surplus d'hormones transmises par la mère avant l'accouchement.

**Chez le garçon** né à terme, en général, les testicules sont descendus dans le scrotum qui est rouge violacé. S'ils ne le sont pas, informez-en le médecin.

Le prépuce est la peau qui recouvre le gland ou le bout du pénis. N'essayez pas de descendre cette peau de force. C'est douloureux et vous risquez de blesser l'enfant. Laissez faire la nature : chez 90 % des garçons, elle sera dilatée et descendue naturellement à 3 ans. Chez quelques-uns cela se produira seulement à l'adolescence.

La circoncision est une opération qui consiste à enlever le prépuce en partie ou en totalité : elle n'est plus recommandée car elle n'apporte aucun avantage. Certains parents demandent une circoncision pour des raisons religieuses.

## Taches

Le nouveau-né peut avoir de petites taches rouges entre les yeux, sur les paupières ou sur la base du cuir chevelu en arrière de la tête. Elles blanchissent quand on les touche avec une petite pression et deviennent plus visibles lorsque le bébé pleure. Elles disparaissent au cours de la première année. Les bébés présentent parfois des taches bleutées aux fesses et au dos ; elles s'effacent avant l'âge de 3 ans. D'autres taches sont permanentes.

## Éternuements

Votre bébé éternue souvent : c'est normal. Parce que les poils à l'intérieur de son nez ne sont pas assez développés, il peut éternuer jusqu'à 12 fois par jour pour éliminer les sécrétions qui dérangent sa respiration. Il n'a pas le rhume pour autant.

## Hoquet

Votre petit peut aussi avoir le hoquet, surtout après avoir bu. Ce n'est pas inquiétant. Cela ne lui fait pas mal et le hoquet cesse tout seul au bout de quelques minutes. Le remettre au sein peut aussi calmer son hoquet.

## Besoin de chaleur

Le nouveau-né a besoin de chaleur, mais pas trop. Il ne doit pas transpirer. Si la température de la pièce vous convient, elle lui convient aussi. Une température entre 20 et 22 °C (68 et 72 °F) est adéquate. Utilisez des couvertures légères à ajouter ou à retirer au besoin, selon la température de la pièce. Ne l'enveloppez pas trop.

## Urine

Un bébé qui boit assez urine régulièrement (voir [Bébé boit-il assez ?](#), page 370). Son pipi est jaune pâle et sans odeur. Pendant la 1<sup>re</sup> semaine de vie, il urine de plus en plus souvent. À partir de la 5<sup>e</sup> journée, il mouille au moins 6 couches par jour.

Pendant les premiers jours, on observe parfois des taches orange (cristaux d'urate) dans la couche du bébé. Ces cristaux sont normaux et ne sont pas dangereux. Mais s'ils sont toujours présents après deux jours de vie, c'est peut-être un signe que bébé ne boit pas assez. Si la couche de bébé en contient encore après une semaine, consultez un médecin.

Votre petit urine moins souvent que d'habitude, son pipi est plus foncé et dégage une odeur ? C'est peut-être qu'il fait très chaud ou qu'il est trop habillé, et qu'il est donc un peu déshydraté.

## Que faire ?

- Vous pouvez le déshabiller légèrement.
- S'il est nourri au sein, augmentez le nombre de tétées.
- S'il est nourri avec une préparation commerciale pour nourrisson, assurez-vous qu'elle est préparée adéquatement, car des erreurs de préparation (erreur de dilution) peuvent entraîner de la déshydratation (voir [Manipulation des préparations commerciales pour nourrissons](#), page 402). Assurez-vous qu'il en boit suffisamment. Vous pouvez alors lui offrir un peu d'eau entre les boires.

Si la situation persiste, appelez Info-Santé (811) ou consultez un professionnel de la santé.

Un bébé qui fait de la fièvre peut aussi avoir un pipi plus foncé qui dégage une odeur. Vous pourriez avoir besoin de vérifier sa température (voir [Fièvre](#), page 643).

## Selles

Au cours des 2 ou 3 premiers jours de vie, le bébé élimine les résidus accumulés dans son intestin avant sa naissance. Les selles sont foncées et collantes : c'est le méconium.

Ensuite, ses selles seront jaunâtres, verdâtres ou brunâtres.

Si votre bébé boit assez (voir [Bébé boit-il assez?](#), page 370), il aura des selles liquides ou très molles.

Au cours des 4 à 6 premières semaines : la fréquence des selles peut être de 3 à 10 par jour. Si votre bébé ne fait pas au moins une selle chaque jour, cela pourrait être un signe qu'il ne boit pas assez.

Après 4 à 6 semaines : certains bébés allaités font des selles moins souvent même s'ils boivent assez (ex. : une selle aux 3 à 7 jours). Si les selles sont rares mais demeurent molles, ce n'est pas un problème.

Pendant la première année, la fréquence, la consistance et la couleur des selles varient selon le type d'alimentation du bébé. Vous apprendrez peu à peu à reconnaître les selles normales de votre enfant.

Si les selles de votre enfant passent tout d'un coup de molles à liquides, il peut s'agir d'un trouble passager. Tant que le bébé va bien, continuez à le nourrir normalement. S'il vous paraît malade, appelez Info-Santé (811) ou consultez un professionnel de la santé.



Si les selles de votre bébé sont de couleur rouge ou noire, elles peuvent contenir du sang : communiquez avec votre médecin. Si les selles sont décolorées (blanches, grises ou beiges), il faut rapidement consulter un médecin, car elles peuvent signifier un grave problème du foie.

## Les façons de communiquer

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Pleurs.....            | 282 |
| Besoin de succion..... | 288 |
| Toucher.....           | 289 |
| Goût et odorat.....    | 291 |
| Audition.....          | 292 |
| Vue.....               | 293 |



Hélène Bouffard



Dès la naissance, votre enfant vous parle. Il pleure, il grogne, il gazouille, il gigote et il tête parfois avec vigueur. En prêtant attention à tous ces signes, la communication s'établit avec votre bébé. Vous pouvez lui parler, lui dire des mots d'amour et ce que vous faites lorsque vous prenez soin de lui. Ainsi, en entendant vos paroles douces, il se sent en sécurité.

Au cours de ses deux premières années, l'enfant écoute plus qu'il parle : c'est normal, son cerveau se développe encore. L'enfant emmagasine ce qu'il entend. Il apprendra à parler en répétant les sons et les mots qu'il aura entendus.



Geneviève Rondeau



Il se sent bien et en sécurité lorsqu'il entend le son de votre voix.

## Pleurs

Les bébés ne peuvent pas parler avec des mots. Pour s'exprimer, ils utilisent entre autres les pleurs.

Tous les bébés pleurent et c'est normal. Certains pleurent plus que d'autres.

Les pleurs ont tendance à augmenter à partir de la deuxième semaine de vie. Ils atteignent leur maximum vers la sixième semaine. Ils diminuent généralement vers le troisième ou le quatrième mois.

Il peut être difficile de comprendre pourquoi un nouveau-né pleure. C'est en passant du temps avec lui que vous apprendrez à reconnaître ce que ses différents pleurs veulent dire. Par exemple : il a faim, il est fatigué, il a besoin de faire un rot, sa couche est sale, il a besoin d'affection, il veut votre attention.

Vous apprendrez également comment apaiser les pleurs de votre bébé. Ses réactions vous permettront de savoir ce qui lui fait du bien et ce qu'il n'aime pas.

Parfois, malgré vos efforts, vous ne réussirez pas à savoir pourquoi votre bébé pleure. Il faudra alors tenter de demeurer calme et de rester auprès de votre enfant. Il apprendra ainsi à vous faire confiance.

Pendant les neuf premiers mois, votre bébé n'a pas la notion du temps. Il a besoin que vous vous occupiez de lui rapidement quand il pleure. Consoler un bébé lorsqu'il pleure ne risque pas de le gâter. Il apprendra que vous prêtez attention à ses besoins. Il se sentira aimé.

Cela dit, même s'il pleure, bébé peut être déposé dans un endroit sécuritaire, si vous avez besoin d'un peu de temps pour vous.

## Pleurs intenses (coliques)

Tous les bébés peuvent pleurer beaucoup par moments, qu'ils soient nés à terme ou prématurés, allaités ou nourris au biberon, garçons ou filles.

Certains bébés pleurent plus de trois heures par jour, surtout en fin de journée, et paraissent inconsolables. Pendant une crise de pleurs, ils peuvent sembler avoir mal : leur visage est rouge, leurs poings sont fermés et leurs cuisses repliées sur leur ventre tendu. Ils peuvent avoir des gaz, car en pleurant, ils avalent de l'air.

Ces épisodes de pleurs intenses, souvent appelés « coliques », sont tout à fait normaux. Ils sont rarement associés à un problème de santé et n'ont pas de conséquences à long terme pour le bébé.

## Que faire ?

Assurez-vous que les besoins de bébé sont comblés et qu'il n'a pas d'autres signes inquiétants (voir l'encadré page 285).

Vous pouvez essayer différentes techniques pour l'apaiser :

- Rechercher un environnement calme et diminuer les sources de lumière.
- Mettre une musique douce, un bruit de fond ou lui parler doucement.
- Le masser, le caresser ou le toucher, par exemple en le plaçant peau à peau contre votre ventre, à la chaleur.
- Lui offrir le sein. Beaucoup de bébés se calment en prenant le sein : celui-ci peut aussi bien consoler que nourrir.
- Bouger avec lui, le bercer ou le promener en poussette, en auto ou dans le sac ventral.
- Lui donner un bain. Certains bébés sont apaisés par l'eau.
- Placer votre bébé à plat ventre sur votre avant-bras, son dos contre votre ventre, sa tête dans le creux de votre coude et votre main entre ses jambes. C'est souvent une position apaisante pour le bébé.



Jean-Claude Mercier



Cette position est apaisante pour votre bébé.

Il faut garder en tête que si une façon d'apaiser bébé a réussi une fois, elle peut ne pas fonctionner la fois suivante.

Si vous avez essayé ces techniques pendant plusieurs jours, que rien ne fonctionne ou que vous avez des inquiétudes, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé. Il pourra vous rassurer sur la santé de votre bébé et vous suggérer d'autres options au besoin.

En général, les médicaments et les produits de santé naturels contre les « coliques » ne sont pas recommandés.



De façon générale, les pleurs intenses qui devraient vous alerter sont accompagnés d'autres signes. Par exemple, vous devriez consulter un professionnel de la santé si, en plus d'être inconsolable, votre bébé :

- se comporte différemment ;
- ne mange pas ou ne dort pas ;
- fait de la fièvre (voir [Fièvre](#), page 643) ;
- vomit ou a des selles anormales (voir [Selles](#), page 279) ;
- pourrait s'être blessé ;
- a d'autres signes qui vous inquiètent.

### Il reste inconsolable...

La période des pleurs intenses est un moment difficile à traverser pour toute la famille. Il est normal de ressentir de l'incompréhension, de l'impuissance, de l'irritation et même de la frustration.

Dans ces moments de fatigue et d'impatience, il est bon de pouvoir compter sur une personne de confiance qui peut prendre la relève. Vous pouvez essayer de vous faire remplacer auprès de bébé le temps de vous reposer. Lorsque vous reviendrez, vous pourrez lui transmettre votre calme.

Vous sentez que vous allez perdre votre calme, mais vous ne trouvez personne pour prendre la relève ? Mettez votre enfant dans un endroit sécuritaire, comme son lit, fermez la porte et éloignez-vous de la pièce quelques instants. Vous avez besoin d'une pause, c'est normal. Revenez toutes les 10 minutes pour vérifier que votre bébé est toujours en sécurité, mais ne le reprenez pas dans vos bras tant que vous n'avez pas retrouvé votre calme.

N'hésitez pas à aller chercher de l'aide : gardienne, parent, médecin, CLSC ou centre d'action bénévole. Vous pouvez aussi contacter LigneParents, au **1 800 361-5085**.



**Ne secouez jamais un bébé ou un jeune enfant.**  
Cela peut entraîner de graves blessures, voire la mort.  
Déposez-le et cherchez de l'aide.

### Spasme du sanglot

À partir de l'âge de 6 mois, certains bébés peuvent pleurer jusqu'à cesser de respirer quelques secondes et à perdre brièvement connaissance. L'enfant peut alors devenir bleu ou pâle. Ce type d'épisode, que l'on appelle « spasme du sanglot », est involontaire de la part du bébé qui fait face à une situation déplaisante.

Il est normal d'être inquiet si cette situation survient. Rassurez-vous, ce n'est pas dangereux pour la santé de votre enfant. Gardez votre calme, restez auprès de lui et rassurez-le. En effet, votre enfant reprendra vite son souffle de lui-même. Cependant, si cela se produit avant l'âge de 6 mois ou si le spasme dure plus d'une minute, il serait bon d'en parler à son médecin.



## Besoin de succion

Tous les nouveau-nés ont le réflexe de sucer. La succion au sein est naturelle et idéale pour le bébé. Elle est plus satisfaisante que toute autre.

Les nouveau-nés n'ont pas tous besoin d'une sucette (suce). Plusieurs seront satisfaits par la tétée au sein.

Si votre enfant suce son pouce ou ses doigts, encouragez-le à changer d'habitude le plus tôt possible : essayez une sucette, son utilisation est plus facile à contrôler. Votre bébé peut parfois avoir besoin de sa sucette pour se réconforter, mais il ne doit pas toujours l'avoir dans la bouche. Pour ne pas créer d'habitude, enlevez-la doucement quand elle n'est plus nécessaire.

La sucette peut aussi empêcher l'enfant de s'exprimer. Ne l'employez pas trop vite pour calmer votre petit. Par ses pleurs, il cherche à communiquer quelque chose. Il est bon de rester à l'écoute pour découvrir son vrai besoin.

Sucer son pouce, ses doigts ou une sucette peut parfois déranger la position des dents. Dès l'âge de 2 ou 3 ans, il vaut mieux aider votre enfant à perdre cette habitude, petit à petit. Il est important qu'elle cesse avant l'apparition des premières dents d'adulte. Le dentiste ou l'hygiéniste dentaire pourra vous donner des conseils. De plus, cette habitude rend parfois difficile la prononciation. L'adulte ne peut pas comprendre l'enfant qui parle avec sa sucette dans la bouche et cet enfant n'apprend pas à s'exprimer correctement.

Pour fixer la sucette aux vêtements, utilisez les attaches spéciales à cette fin.



N'utilisez jamais de corde pour attacher la sucette au lit de votre enfant, à son cou ou à son poignet, il pourrait s'étrangler. Ne fixez pas non plus la sucette aux vêtements de votre enfant avec une épingle de sûreté (épingle à couche), il pourrait se blesser.



## Choix de la sucette

Si votre bébé a besoin d'une sucette, choisissez-en une adaptée à son âge. Il existe plusieurs modèles, en silicone ou en latex.

Si votre enfant utilise sa sucette pour mordiller, il est préférable de lui donner plutôt un anneau de dentition. La rondelle de la sucette doit rester à l'extérieur de sa bouche. Si l'enfant la mordille, il peut la briser et s'étouffer en avalant des morceaux.

## Entretien de la sucette

Avant d'utiliser une sucette neuve, désinfectez-la selon les recommandations du fabricant. Chaque fois que votre bébé la réclame, lavez-la à l'eau chaude savonneuse et rincez-la. Ne la mettez pas dans votre bouche afin d'éviter la transmission des bactéries responsables de la carie. Tirez sur la rondelle pour vérifier si elle est bien attachée à la tétine. Cette mesure de sécurité est importante, surtout quand votre enfant a des dents.

Vérifiez souvent l'état de la tétine. Elle doit être bien souple. Si elle a changé de couleur ou de forme, si elle est collante ou qu'elle montre des fissures, jetez-la immédiatement.



Santé Canada recommande de remplacer la sucette après deux mois d'utilisation, quelle que soit sa condition.

## Toucher

Le toucher est le premier sens à se développer dans l'utérus. Il est sollicité tout au long de la grossesse, par exemple lorsque bébé se frotte sur les parois de l'utérus ou lorsqu'on caresse le ventre de la femme enceinte pour prendre contact avec lui. Après la naissance, la période du boire est un moment de contact privilégié, chaleureux et rassurant.

Le toucher répond à un besoin aussi essentiel que boire et manger.



Masser votre bébé le détend, aide son organisme à bien fonctionner et favorise son développement.

Le toucher est une forme de communication que le nouveau-né recherche. Alors qu'il est blotti contre votre poitrine ou sur votre épaule, votre façon de le bercer le réconforte. Vos caresses lui font du bien et peuvent calmer ses pleurs. Vos baisers favorisent son éveil à la vie. En le touchant, vous lui communiquez votre amour.

Si vous aimez faire des massages, votre bébé sera ravi ! Le massage pour tout-petit est simple à donner.

Vous pouvez commencer le massage par les tempes ou la plante du pied. Répétez les gestes qui semblent lui faire du bien et... suivez votre intuition ! Si vous désirez obtenir plus d'information, il existe de bons livres sur le massage pour bébés ou informez-vous au CLSC. Il est aussi possible de suivre des ateliers de massage pour bébés.

Si vous avez du mal à planifier une période définie pour le massage, profitez de la période du bain. Lavez votre bébé avec vos mains, sans débarbouillette. Par la suite, prenez le temps de le crémér. Votre bébé appréciera ce contact et ce temps que vous lui consacrez.

## Comment faire un massage pour bébé

- Choisissez un moment où votre bébé est éveillé et réceptif, de préférence éloigné des boires.
- Assurez-vous que la pièce est chaude, confortable et intime.
- Installez-vous de préférence sur le sol.
- Employez un toucher doux mais ferme avec une main pleine, pour ne pas le chatouiller.
- Utilisez une petite quantité d'huile végétale (ex.: huile de tournesol) réchauffée dans vos mains pour que le contact soit agréable. Essayez l'huile sur une petite partie de son corps pour vous assurer qu'il n'a pas d'allergie.
- Restez détendu et attentif aux préférences de votre bébé.

## Goût et odorat

Le nouveau-né possède déjà les sens du goût et de l'odorat. Très tôt, il sait reconnaître sa mère à son odeur.

La senteur du lait le pousse vers le mamelon pour combler sa faim ; la succion lui procure une sensation d'intense bien-être. La saveur du lait peut varier selon l'alimentation de la mère. Ces expériences développent son goût.

Au moment où son père le prend dans ses bras pour la première fois, le nouveau-né reconnaît aussi l'odeur paternelle. Le contact peau à peau père-enfant est recommandé, dès les premières heures suivant la naissance.

## Audition

Bébé entend dès sa naissance... et même avant. Il est surtout sensible à la voix de sa mère et à celle de son père, peut-être parce qu'il les a entendues souvent dans le ventre de sa mère. Il peut tourner la tête du côté d'où elles proviennent. Les sons qui lui sont familiers le rassurent. Une voix douce qui l'appelle peut souvent le calmer. Par contre, un bruit fort et soudain le fera sursauter et l'inquiétera.

La majorité des bébés nés au Québec ont une audition normale. À la naissance, environ six bébés sur 1 000 peuvent avoir des problèmes auditifs. Mais il est difficile, même pour des parents très attentifs, d'évaluer l'audition de l'enfant dans les premiers mois de sa vie.

Votre enfant devrait réagir au son de la voix et aux bruits sans voir ce qui fait du bruit. Par exemple, le chien qui jappe derrière lui, le carillon de la porte. Il devrait normalement, de lui-même vers l'âge de 6 à 9 mois, regarder vers la source du bruit. Si ce n'est pas le cas, n'hésitez pas à en parler à votre médecin, qui vous dirigera vers les bonnes ressources (audiologiste, ORL ou médecin des oreilles, du nez et de la gorge).

Il est possible que le pavillon de l'oreille paraisse décollé. Rien ne peut être corrigé à cet âge. Vous pourriez en parler à votre médecin avant la rentrée scolaire.

## Vue

Dès la naissance, le nouveau-né perçoit les visages, les formes et les couleurs, bien qu'il préfère les visages et les formes géométriques. Pour le bébé, la vue reste un moyen important pour communiquer.

À 1 mois, il cherche la lumière et dirige son regard vers elle, sauf si elle est trop intense. À 2 mois, il commence à distinguer les couleurs et il peut suivre une personne ou des objets qui se déplacent lentement. Son champ visuel s'agrandit pour égaler celui de l'adulte vers 1 an. Pour de l'information supplémentaire, consultez [Problèmes aux yeux](#), page 632.



Catherine St-Laurent



Dès sa naissance, votre bébé utilise ses yeux pour échanger avec vous.

## Le sommeil

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Dormir en sécurité.....                         | 295 |
| Mort subite du nourrisson.....                  | 298 |
| Prévention de la tête plate.....                | 300 |
| Sommeil dans les premières semaines de vie..... | 301 |
| Sommeil autour de l'âge de 4 mois.....          | 302 |
| Sommeil après 6 mois.....                       | 304 |
| Sommeil entre 1 et 2 ans.....                   | 306 |



Geneviève Trudel

# Dormir en sécurité

Dès sa naissance, votre bébé devrait dormir sur le dos, étendu sur un matelas ferme et dans une couchette respectant les normes de sécurité du gouvernement canadien (voir [Lit, berceau et moïse](#), page 685). Dans sa couchette, il devrait y avoir seulement sa couverture et aucun autre objet.



Quelques décès de bébés qui ont partagé le lit de leurs parents sont observés chaque année, c'est pourquoi

la Société canadienne de pédiatrie informe que durant les six premiers mois de la vie, le lieu de sommeil le plus sécuritaire pour le nourrisson est sa propre couchette, installée dans la chambre de ses parents.



Pour sa sécurité, votre bébé doit dormir sur le dos, dans sa couchette.

## Vous dormez avec votre bébé ?

Pour éviter un accident assurez-vous de :

- Ne pas dormir sur un canapé ou tout meuble similaire (chaise rembourrée) avec votre bébé ;
- Dormir sur un matelas ferme (aucune surface molle ou aucun lit d'eau) ;
- Garder une distance suffisante entre le matelas et le mur pour que l'enfant ne reste pas coincé ;
- Ne pas laisser votre nourrisson dormir seul dans un lit d'adulte.

En toute circonstance :

- Ne dormez pas avec votre bébé si vous avez consommé de l'alcool, des médicaments qui vous endorment ou une autre drogue (marijuana, crack, etc.) ;
- Ne dormez pas avec votre bébé si vous êtes extrêmement fatigués (plus qu'à l'ordinaire).

Dans ces cas, il est beaucoup plus sécuritaire que votre bébé dorme dans sa couchette.

Si vous ne réussissez pas à bien dormir dans la même pièce que votre enfant, vous pouvez le faire dormir dans une couchette sécuritaire installée dans une autre chambre. La qualité de votre sommeil est également très importante.

Même en voyage, votre bébé doit dormir dans un endroit sécuritaire. En toute occasion, ne couchez pas votre bébé dans un lit d'adulte et n'utilisez pas d'oreillers. Si vous n'avez pas de couchette, une couverture étendue sur le plancher peut servir de lit temporaire et sécuritaire pour le sommeil de votre bébé de moins de 6 mois. L'utilisation d'un parc ou d'un matelas placé par terre peut aussi être une solution pour coucher votre bébé lors de vos déplacements.



Le siège d'auto devrait être utilisé pour le transport en auto seulement. Le siège d'auto et le siège d'enfant ne doivent pas être utilisés pour remplacer la couchette, car ils ne sont pas sécuritaires pour le sommeil.

Au cours des promenades à pied, votre bébé sera plus en sécurité et plus confortable pour dormir couché sur le dos dans une poussette. Le dossier doit pouvoir s'incliner à l'horizontale, ou presque, et votre bébé doit être bien attaché.



Attention, votre bébé n'est pas en sécurité dans son sac porte-bébé si vous dormez ou si vous vous reposez en position allongée.



Emilie Audy



Au cours des promenades à pied, votre bébé sera plus en sécurité et plus confortable pour dormir couché sur le dos dans une poussette.

## Mort subite du nourrisson

La mort subite d'un bébé de moins de 1 an survient pendant le sommeil et, à ce jour, nous n'en connaissons pas la cause.

Les principaux facteurs de risque pour la **mort subite du nourrisson** sont :

- être exposé au tabagisme de la mère durant la grossesse ;
- dormir sur le ventre ;
- se retrouver la tête totalement recouverte par des couvertures.

Voici les recommandations pour diminuer le risque de mort subite du nourrisson :

- Éliminez autant que possible la cigarette durant la grossesse. Les produits du tabac absorbés par la mère qui fume passent du sang de la mère au sang du bébé à travers le placenta.
- Placez votre bébé sur le dos pour dormir. Avertissez tous les gardiens occasionnels de votre bébé. Les bébés en santé ne s'étouffent pas lorsqu'ils dorment sur le dos. Quand votre bébé commence à se tourner tout seul, vous pouvez le laisser dormir sans danger dans la position qu'il préfère.
- Évitez les douillettes, car elles peuvent facilement recouvrir totalement la tête de votre bébé à la suite de ses mouvements.
- Évitez les oreillers, les bordures de protection rembourrées ou autres produits semblables dans le lit de votre bébé. Il peut s'étouffer contre ces objets s'il est sur le ventre ou s'il se retourne accidentellement sur le côté ou sur le ventre.

Vous pouvez emmailloter votre bébé avec une couverture. Dans ce cas, assurez-vous qu'il dort sur le dos et qu'il n'a pas trop chaud.

L'utilisation d'un moniteur de sons et de mouvements pour nourrisson ne remplace pas ces précautions. Toutes ces mesures de sécurité doivent être suivies même si vous utilisez un moniteur.



Vous pouvez emmailloter votre bébé avec une couverture. Assurez-vous qu'il dort toujours sur le dos et qu'il n'a pas trop chaud.



Votre bébé a besoin d'être sur le ventre tous les jours.

## Prévention de la tête plate

Depuis que les pédiatres recommandent de coucher les nourrissons sur le dos seulement, les cas de **mort subite du nourrisson** ont diminué de 50 à 70 %. Mais si l'enfant est toujours dans la même position, dans son lit ou dans son siège, il peut finir par avoir la « tête plate ». Le terme médical de ce phénomène est « plagiocéphalie positionnelle ».

Les os du crâne du bébé étant encore mous, la partie qui repose sur le matelas s'aplatit sous la pression. Un léger aplatissement disparaît de lui-même. Un aplatissement plus prononcé peut être permanent, mais il ne nuira ni au cerveau ni au développement de votre bébé.



Pour prévenir cela, la Société canadienne de pédiatrie recommande de changer la position de votre bébé dans la couchette chaque jour :

- Un jour, placez la tête de votre bébé à la tête de la couchette.
- Le lendemain, placez sa tête au pied de la couchette.

Assurez-vous qu'il regarde toujours vers la chambre et non vers le mur. Vous pouvez aussi installer un mobile du côté de la couchette orienté vers la porte de la chambre, pour inviter votre bébé à regarder dans cette direction.

Lorsque le bébé ne dort pas et qu'il est en compagnie d'un parent, il a besoin de se retrouver sur le ventre pour de courtes périodes tous les jours. Cela favorise son développement et évite la formation de zones plates sur la partie arrière du crâne.

## Sommeil dans les premières semaines de vie

Le cycle d'éveil et de sommeil du nourrisson varie selon ses besoins et son tempérament. Certains bébés s'éveillent presque seulement pour boire. D'autres ont de plus longues périodes d'éveil dès les premiers jours de vie. Les périodes d'éveil seront plus longues au fil du temps.

Comme chez l'adulte, le sommeil du nouveau-né passe par plusieurs cycles différents : somnolence (éveil léger), sommeil calme et sommeil agité. Durant la période de sommeil agité, il n'est pas rare que l'enfant fasse des mouvements de succion, qu'il grimace, pleure, sourit, sursaute, tremble, grogne, respire fort et bouge. C'est normal et il n'est pas utile de le réveiller pour le réconforter. Par contre, vous pourriez penser à le réveiller s'il a besoin d'être stimulé pour boire.

## Sommeil autour de l'âge de 4 mois

À 4 mois, le temps de sommeil diminue à une moyenne de 14 à 15 heures par jour. Le bébé commence à dormir plus longtemps la nuit.

Autour de l'âge de 4 mois, le nourrisson a généralement un horaire de vie plus stable et prévisible. Grâce à vos soins attentionnés depuis sa naissance, il se sent de plus en plus en sécurité. Il développe sa capacité d'attendre, il s'apaise lui-même en portant la main à la bouche. Il peut apprendre peu à peu à s'endormir seul. Entre 4 et 6 mois, certains bébés n'auront plus besoin de boire la nuit. D'autres bébés en auront encore besoin, peut-être même plus que les semaines précédentes.



Petit à petit, vous reconnaîtrez les signes de fatigue chez votre enfant.

### Routine du coucher

Il est bon de préparer le coucher pour qu'il devienne un moment agréable. La répétition des mêmes gestes tous les jours devient la « routine du coucher », qui prépare et facilite le sommeil. Vous pouvez allumer une petite veilleuse dans le couloir et laisser la porte de la chambre entrouverte.

Si la routine est reproduite assez fidèlement tous les soirs, l'enfant apprendra à reconnaître les signes qui annoncent l'heure du dodo. Ce pourrait être par exemple un bain, un jeu calme, une histoire, une musique douce ou une chanson.

Beaucoup de parents apprécient ce dernier moment de la journée et ils en profitent pour bercer leur enfant et l'endormir. D'autres préfèrent que leur bébé apprenne à s'endormir seul.

Si vous le souhaitez, à la fin de la routine et de la période calme, vous pourriez le mettre au lit même s'il n'est pas complètement endormi. Si l'enfant apprend à s'endormir seul, il pourra se rendormir seul à nouveau au milieu de la nuit s'il s'éveille complètement pendant une période de sommeil plus léger.



Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise méthode pour le coucher; l'important est que vous vous sentiez confortable dans la routine choisie.



Elisabeth Martel-Olivier



La routine du coucher prépare bien au sommeil.

## Faire ses nuits

L'expression « faire ses nuits » vient du fait que les bébés n'ont pas le même rythme de sommeil que les adultes. Autrement dit, ce sont « nos » nuits qu'ils ne font pas. L'horaire de sommeil varie beaucoup d'un bébé à l'autre. Faire ses nuits signifie dormir cinq ou six heures de suite la nuit entre 23 h et 8 h. Environ 70 % des nourrissons « font des nuits » de cinq heures ou plus à 3 mois, 85 % le font à 6 mois, et 90 % à 10 mois.

Il est bon de suivre le rythme de votre bébé. Pendant les boires de nuit, vous pouvez maintenir le calme associé à la nuit pour lui apprendre la différence entre le jour et la nuit. Par exemple, en gardant la lumière tamisée et en résistant à l'envie toute naturelle de lui parler.

## Sommeil après 6 mois

La plupart des bébés de 6 à 12 mois dorment de 8 à 10 heures par nuit, pour un total d'environ 15 heures par jour.

Il arrive qu'entre 6 et 12 mois, certains nourrissons recommencent à se réveiller la nuit. C'est la période normale d'angoisse de séparation. Vous aurez peut-être aussi observé que le jour, il réagit plus fortement lorsque vous le quittez, lorsque vous changez de pièce ou lorsque vous le mettez au lit. Lorsqu'il s'éveille en pleurant la nuit, vous pouvez le rassurer simplement par votre présence, en lui parlant doucement. Souvent, votre voix et vos caresses suffiront à le sécuriser. Il est important de rappeler que des périodes d'éveil sont normales. Votre bébé peut apprendre peu à peu à se rendormir par lui-même.





Souvenez-vous que les conditions dans lesquelles votre bébé s'endort sont celles dont il aura besoin pour se rendormir la nuit. S'il a besoin que vous l'endormiez le soir en l'allaitant, en lui donnant un biberon ou en le berçant, il est fort probable qu'il ait besoin de votre présence pour se rendormir la nuit.

Si vous désirez qu'il se rendorme seul la nuit, il faut d'abord qu'il s'endorme seul le soir au coucher. Si ce n'est pas le cas et que vous désirez l'aider à y parvenir, vous pouvez, d'un soir à l'autre, rester moins longtemps dans la chambre.

Si, pendant la nuit, votre enfant pleure beaucoup, il faut vérifier s'il est malade. Vous pouvez prendre sa température. Si la situation se répète, il est bon de discuter de vos inquiétudes avec votre médecin. Il pourra vous rassurer sur le bien-être physique de votre bébé et vous soutenir durant cette période plus difficile.

Si votre enfant n'a pas de problème de santé, vous pouvez revoir votre routine au coucher pour vous assurer qu'elle favorise le sommeil.

## Sommeil entre 1 et 2 ans

Un enfant de 1 à 2 ans dort de 8 à 12 heures par nuit. En général, jusqu'à 18 mois, l'enfant a besoin de faire deux siestes, l'une le matin et l'autre l'après-midi. Entre 18 mois et 2 ans, il peut n'avoir besoin que d'une seule sieste. Parfois, l'enfant est maussade au réveil. Soyez patient et attendez quelques minutes avant de reprendre les activités. N'oubliez pas que le besoin de sommeil varie d'un enfant à l'autre et qu'il diminue avec l'âge.

### Problèmes au coucher

Beaucoup d'enfants de 1 à 2 ans pleurent au moment du coucher. Ils vivent une période normale d'angoisse de séparation qui peut durer jusqu'à 18 mois et même au-delà. Cette angoisse peut rendre la séparation plus difficile au moment du coucher. Maintenir la routine du coucher avec une douce fermeté contribuera à rassurer l'enfant.

## Terreurs nocturnes et cauchemars

Les terreurs nocturnes surviennent chez plusieurs enfants à partir de 1 an. L'enfant se met à crier et à pleurer. Pourtant, il semble dormir profondément. Il n'est pas nécessaire de le réveiller ou d'intervenir, sauf si vous craignez qu'il se blesse dans son agitation. Si vous ne réussissez pas à le consoler, ne vous inquiétez pas, il se calmera en quelques instants.

S'il se réveille en panique et vous semble bien éveillé, il a sans doute fait un cauchemar. Votre présence rassurante peut alors être nécessaire pour lui permettre de se rendormir calmement.

Ne vous en faites pas, les problèmes de cauchemars ou de terreurs nocturnes disparaissent habituellement avec l'âge. Quelques livres proposent des trucs pour apprendre aux enfants plus âgés à y faire face.

## Sommeil perturbé

Si votre enfant se réveille la nuit, essayez ce qui est proposé précédemment pour les enfants de plus de 6 mois. Si vous avez du mal à mettre en place une routine de sommeil ou si, malgré une telle routine, les réveils nocturnes continuent et vous inquiètent, vous pouvez consulter un professionnel de la santé.

Le sommeil de votre enfant est perturbé si les réveils nocturnes :

- sont trop fréquents (plus de deux fois par nuit) ;
- durent trop longtemps (plus de 20 minutes) ;
- demandent une présence parentale ;
- surviennent plus de quatre à cinq nuits sur sept ;
- durent depuis au moins trois mois.

Dans ces situations, une aide serait utile. Des lectures sur le sujet ou la consultation d'un professionnel pourraient vous aider.





## Le développement de l'enfant

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Importance de l'attachement.....         | 312 |
| Tempérament.....                         | 314 |
| Interagir pour stimuler.....             | 316 |
| Apprendre par le jeu.....                | 317 |
| Choix des jouets.....                    | 318 |
| Écrans.....                              | 319 |
| Questions fréquentes sur le langage..... | 320 |
| Besoin d'encadrement.....                | 325 |
| Étapes du développement.....             | 332 |
| Apprentissage de la propreté.....        | 358 |
| Éveil à la lecture et à l'écriture.....  | 361 |



Langis Michaud



Le développement d'un enfant se fait à petits pas.  
Mais certains jours ses progrès peuvent être surprenants  
et merveilleux !

Pour grandir dans sa tête et dans son corps, votre enfant a besoin d'éléments simples, mais essentiels. Il a besoin de nourriture, de soins physiques, de sommeil et de sécurité. Il a aussi besoin de développer un lien significatif avec les personnes qui en prennent soin et en qui il a confiance. Ce lien se crée en étant :

- aimé tel qu'il est, avec ses forces et ses limites ;
- entouré d'amour et de caresses ;
- soutenu par des mots doux et des encouragements ;
- stimulé par les personnes qui parlent et jouent avec lui ;
- guidé dans ses expériences par des règles peu nombreuses, mais claires.



Petit à petit, un lien se crée à travers les soins, l'affection, l'attention et le temps que vous donnez à votre bébé.

## Importance de l'attachement

Pour grandir, un enfant doit développer un lien de confiance envers une ou plusieurs personnes qui sont sensibles à ses besoins et le rassurent quand il a peur. Ce lien, nommé « attachement », se crée par l'entremise des soins quotidiens, de l'affection, de l'attention et du temps que vous lui donnez.

### Quelques suggestions pour aider votre enfant à développer son sentiment de confiance

- Prenez-le souvent dans vos bras et, tout particulièrement, quand il pleure.
- Prenez le temps de jouer et de parler avec lui.
- Apprenez à le connaître et à tenir compte de sa façon d'être.

## Développer un sentiment de confiance

Votre bébé vous envoie des signaux (ex. : sons, pleurs, mouvements des bras ou des jambes et grimaces) pour exprimer ses besoins. Vous apprendrez à les comprendre tout en essayant d'y répondre. C'est important d'être attentif à ces signaux pour trouver la bonne réponse à ses besoins.

Cette réponse doit aussi être rapide et rassurante pour votre bébé, surtout quand il pleure. C'est alors que sa confiance en vous se développera. Votre bébé saura que vous êtes là pour lui.



Par exemple, si votre bébé se met à pleurer, vous pouvez le prendre dans vos bras pour le réconforter. Si les pleurs continuent, vous pouvez utiliser le sac porte-bébé pour aller le promener. C'est une bonne façon de soulager les coliques et de développer le lien de confiance avec lui.

Si votre bébé a confiance en vous, il aura confiance en lui. Cette confiance est nécessaire à l'exploration de son environnement. L'enfant se sentira plus confiant s'il sait que son parent sera là pour l'aider ou le réconforter en cas de difficulté. Certains enfants, plus sensibles, ont besoin de plus de temps pour se sentir en confiance.

Puisque l'enfant développe sa confiance envers ceux qui en prennent soin régulièrement, il est normal qu'il réagisse lorsqu'il est séparé de ses parents. En général, c'est vers l'âge de 9 mois que les séparations sont difficilement vécues.

Quand l'enfant retrouve ses parents, il peut exprimer qu'il n'est pas content de cette séparation ou, à l'inverse, être heureux de les retrouver. Après quelque temps à proximité de ses parents, l'enfant se sent de nouveau confiant.

# Tempérament

Dès sa naissance, le nouveau-né a un caractère, sa façon d'être.

Prenez le temps d'observer votre bébé afin de le découvrir. Vos observations sont importantes ; elles vous aideront à ajuster vos soins et votre façon de le guider dans ses explorations et ses apprentissages. Voici des différences que l'on peut observer entre les bébés :

- le niveau d'énergie ;
- la régularité de l'appétit, du sommeil, des fonctions intestinales ;
- les réactions aux expériences nouvelles ;
- la capacité de s'adapter à la nouveauté ;
- la sensibilité aux bruits, à la lumière, aux textures ;
- l'intensité des réactions aux événements positifs comme négatifs ;
- l'humeur ;
- la capacité de se concentrer ;
- la capacité de persévérer.

Un certain nombre de bébés sont dits « faciles ». Ils se réveillent et ont faim selon un horaire régulier. En général, ils sont d'humeur joyeuse et sont modérément actifs. Ces enfants, comme les autres, ont besoin d'avoir une routine, mais ils s'adaptent bien aux changements ou à la nouveauté.

D'autres bébés sont « plus sensibles ». Les soins et l'attention qu'ils demandent varient d'une journée à l'autre. Ils s'adaptent moins facilement aux nouveautés et pleurent parfois beaucoup. Ils peuvent être irritables pour diverses raisons. Certains sont plus sensibles aux bruits, à la lumière ou aux mouvements.

Ces enfants demandent de la souplesse et de la patience. Les soins quotidiens deviennent une routine qui fait du bien et qui sécurise. Il est important de persévérer à donner des soins chaleureux et constants à l'enfant même s'il est irritable. Votre présence et votre calme lui font du bien.

Si votre bébé de six mois est très actif, vous pouvez l'aider à développer son attention et sa concentration. Il est bon de regarder avec lui des livres d'enfants pendant quelques minutes. Avec le temps, il développera son intérêt et son attention sur une plus longue période.

Quelques bébés sont « plus prudents ». Ils sont calmes et prennent le temps d'observer avant d'agir. Pendant une activité nouvelle, ils sont plus timides, lents et résistants aux changements. Puisqu'ils sont souvent moins bruyants et demandent moins d'attention, ils peuvent paraître plus indépendants. Même s'ils prennent leur temps, ils comprennent et apprennent à explorer, à socialiser et à jouer avec les autres.

Il est bon de les encourager dans la découverte de la nouveauté, mais en tenant compte de leur rythme plus lent. N'hésitez pas à jouer souvent et régulièrement avec votre enfant même s'il est calme et peu exigeant. Les enfants plus tranquilles ont aussi besoin de jeux plus physiques.



istockphoto



En jouant avec votre enfant, vous l'aidez à se développer.

## Interagir pour stimuler

L'enfant a besoin de contacts fréquents avec son entourage, surtout avec ses parents. Dès sa naissance, il a tout ce qu'il faut pour interagir : la vue, l'ouïe, le toucher. Au fur et à mesure qu'il grandit, ses capacités s'améliorent.

Les soins et le jeu sont de belles occasions d'être avec votre enfant. Utilisez-les pour stimuler le développement de ses capacités. Durant les moments d'interaction, un échange harmonieux s'installe et permet à votre enfant de se familiariser avec vous et d'apprendre à prévoir ce qui va suivre. Dès la naissance, il a besoin de vous pour entrer en contact avec les objets et l'environnement. En un mot, vous lui présentez le monde.

Votre bébé comprend le langage plusieurs mois avant de savoir s'exprimer. Parlez-lui, mettez des mots sur ce que vous faites, sur vos gestes : « Regarde, maman va te faire manger » ou « Papa te donne ton bain ». N'ayez pas peur de répéter, il enregistre.

## Apprendre par le jeu

Le jeu est une activité essentielle au développement de votre enfant. C'est en jouant qu'il exprime sa joie d'être vivant, qu'il découvre son corps, sa famille et sa maison. Tous les enfants aiment le jeu. Amusant et instructif, il favorise le développement.

C'est grâce au jeu que l'enfant développe des habiletés et sa confiance en lui. Pendant les deux premières années de sa vie, il y fera ses plus grandes découvertes.

Il va apprendre à :

- ramper, marcher, grimper, courir et danser (motricité globale);
- utiliser ses mains et ses doigts pour tenir les objets et les manipuler, coordonner son œil et sa main (motricité fine);
- comprendre le langage, parler, interagir;
- développer son intelligence;
- connaître le monde autour de lui et la place qu'il peut y prendre;
- être fier de ses réussites et avoir confiance en lui.

## Choix des jouets

Les jouets doivent être adaptés à l'âge de votre enfant et ne présenter aucun danger pour lui (voir [Choisir des jouets](#), page 688).

Il est important de lui donner des jouets stimulants (ex. : un chien à roulettes qu'il doit tirer ou pousser est préférable au chiot à piles qu'il regardera fonctionner) et de prendre le temps de jouer avec lui.

Il a besoin qu'on l'aide à découvrir ses nouveaux joujoux. L'expérience partagée avec les parents vaudra toujours mieux que le jouet le plus complexe, surtout s'il est oublié dans le fond du placard.

Les meilleurs jouets ne sont pas les plus coûteux. Plusieurs objets de la maison peuvent amuser le tout-petit : des casseroles, des ustensiles de plastique, des bols et, bien sûr, les indispensables boîtes de carton (attention aux agrafes !) qui deviendront maison, tunnel, voiture, chapeau, etc.

Parents, pas besoin de remplir le coffre à jouets. Passez du temps avec votre enfant, jouez avec lui, choyez-le et découvrez le plaisir d'être ensemble.

### Quelques suggestions

- Quelques jouets peuvent être rangés pendant un certain temps. Quand vous les sortez de nouveau, votre enfant prend plaisir à les redécouvrir. Ainsi, vous pouvez faire une rotation des jouets ou même des échanges avec des amis.
- Les jouets peuvent avoir différentes fonctions selon l'âge de l'enfant. Au début, il les manipule ou les porte à sa bouche. Par la suite, il découvre comment ils fonctionnent ou il commence à les empiler, par exemple.
- Après des jeux très dynamiques ou avant le sommeil, il est bon de choisir une activité calme : lire une histoire, bercer l'ourson pour l'endormir, fredonner une chanson douce.

# Écrans



Selon la Société canadienne de pédiatrie, il n'est pas recommandé de laisser les enfants de moins de 2 ans passer du

temps devant des écrans. Il est aussi recommandé d'éteindre les écrans (y compris la télévision) lors des moments passés en famille et d'éviter de laisser le téléviseur allumé en arrière-plan.

Votre enfant développe sa compréhension du monde grâce aux interactions avec son entourage. Le développement de ses habiletés (ex.: motricité, langage) et de sa capacité à entrer en relation avec les autres dépend de ces interactions avec ses parents et ses proches (voir [Étapes du développement](#), page 332).

Parler avec votre enfant, lui raconter une histoire et entrer en relation avec lui par le jeu sont les meilleures façons de l'aider à se développer. Son apprentissage sera plus enrichissant s'il n'y a pas de distraction provenant de votre téléphone ou d'un écran allumé dans la pièce. Votre enfant a besoin de votre attention et de votre regard.

## Comprendre le contenu des écrans

Les enfants de moins de 2 ans sont attirés par les sons et les couleurs des écrans et des appareils. Ils réussissent à les manipuler facilement. Toutefois, cela ne veut pas dire qu'ils en comprennent le contenu.

De plus, il est difficile pour un enfant de moins de 2 ans de reproduire dans la vraie vie une action qu'il a vue sur un écran. Par exemple, votre enfant apprend mieux en construisant lui-même une tour avec des blocs qu'en regardant un enfant faire la même chose sur un écran.

Ainsi, les enfants de moins de 2 ans ne tireront aucun bénéfice des écrans, quels qu'ils soient (ex. : tablette, télévision, téléphone intelligent, livre électronique). Les écrans ayant une fonction éducative ne sont pas non plus encouragés à cet âge.



En présence de vos enfants, pensez à réduire votre usage des écrans. Pensez aussi à éteindre les écrans de la maison lorsqu'ils ne sont pas utilisés. Rappelez-vous que vous êtes les meilleurs modèles pour vos enfants.

### Communiquer par les écrans

Les applications comme Skype, Facetime et WhatsApp peuvent toutefois être utilisées afin de maintenir le lien entre votre enfant et les êtres chers qui sont éloignés. Pendant la communication, facilitez l'interaction entre votre enfant et la personne à l'écran. Cela permettra à l'enfant de vivre une expérience positive grâce à ce type d'échange.

## Questions fréquentes sur le langage

La communication commence dès la naissance. Peu à peu apparaît le langage qui permettra à l'enfant de s'exprimer et d'entrer en relation avec son entourage. Le développement du langage est présenté à partir de la page 332 dans [Étapes du développement](#).

L'apprentissage du langage peut devenir source d'inquiétude pour les parents. Avant de vous faire du souci, rappelez-vous que les enfants n'évoluent pas tous au même rythme. Certains tardent à parler, d'autres y arrivent très tôt. Les tempéraments diffèrent aussi : certains sont plus silencieux, d'autres plus bavards.

Nous tenterons ici de répondre aux questions que les parents se posent le plus fréquemment sur le langage.



## Comment parler à mon enfant ?

On recommande d'utiliser des mots simples et des phrases courtes, à peine plus longues que les siennes, de parler lentement et de répéter souvent. Votre enfant produira sûrement des mots comme « lolo » pour eau, « wouf-wouf » pour chien ou « toto » pour auto. Offrez-lui alors un bon modèle. Lorsqu'il vous parle de la « toto », répondez « Ah ! oui, c'est une auto ».

Vous pouvez aussi décrire avec des mots et des phrases ce que vous faites et ce que votre enfant fait. Au fur et à mesure qu'il grandira, vous vous adapterez tout naturellement à son niveau.



Nicole April



Il est préférable d'être à la même hauteur que votre bébé lorsque vous lui parlez. Il pourra mieux vous regarder.

## Il ne parle pas, que faire ?

Il est important de ne pas mettre de pression sur lui et de garder l'échange agréable. Essayez ces stratégies pour l'amener à s'exprimer :

- Créez des situations rigolotes pour susciter son intérêt. Par exemple, essayez de mettre ses bottes dans vos grands pieds ou faites semblant de vous endormir lorsque vous jouez avec lui.
- N'allez pas au-devant de ses besoins : attendez qu'il vous indique, avec des gestes, un regard ou un mot, ce qu'il désire.
- Posez-lui des questions auxquelles il doit répondre autre chose que « oui » ou « non ». Par exemple : « Qu'est-ce que tu veux manger ? ».
- Donnez-lui un choix, lorsqu'il pointe ce qu'il veut : « Tu veux une pomme ou une banane ? ».
- Dites le début des mots ou des phrases : « Tu veux le ba... (ballon) » ou « Tu veux le... (ballon) ».
- Mettez des objets ou des jouets hors de sa portée pour qu'il vous les demande.
- Encouragez tous les efforts qu'il fera pour produire de nouveaux mots, puis félicitez-le.

## Je ne le comprends pas, que faire ?

Sans le blâmer, signalez-lui que vous n'avez pas compris.

Il est important d'encourager toutes les initiatives qu'il prend pour communiquer, même si vous n'arrivez pas à le comprendre. Si vous avez compris quelques mots, tentez de deviner ce qu'il veut vous dire en lui retournant la question : « Il est arrivé quelque chose à ton camion ? » Si vous n'avez aucune idée, demandez-lui de vous montrer ce dont il parle.

## Sa prononciation est incorrecte, que faire ?

Dans le développement du langage de l'enfant, certains sons apparaissent très tôt, comme *p, b, m, t, d* et *n*, alors que d'autres arrivent plus tard. Les sons *f, v, k, g, r* et *l* apparaissent entre 3 ans et 4 ½ ans.

Les sons *s, z, ch* et *j* peuvent être mal produits jusqu'à 5 ans. Par exemple, plusieurs enfants remplacent les sons *ch* et *j* par *s* et *z* (cheval → seval, jaune → zaune).

Pour l'aider à maîtriser les sons, répétez les mots adéquatement en mettant l'accent sur le son mal produit. Par exemple, s'il dit « yait » pour « lait », vous pouvez l'aider en allongeant les sons et en disant plus fort : « LLLLLLLait ». N'exigez pas qu'il le répète. Amenez-le plutôt à répéter indirectement le mot en posant d'autres questions (ex. : Veux-tu de l'eau ou du lait ?).

### Quand consulter ?

N'oubliez pas que, pour parler, votre enfant doit d'abord bien entendre. Si vous vous inquiétez à propos de son audition, parlez-en à votre médecin. L'audition peut être évaluée dès la naissance.

Certains apprentissages dans le développement du langage et de la communication sont très importants. Nous vous encourageons à consulter un professionnel de la santé qui pourra vous conseiller si :

**Vers 6 mois** – Votre bébé ne réagit pas à votre voix ou aux bruits. Il gazouille peu ou ne sourit pas.

**Vers 12 mois** – Il arrête de faire des sons. Il ne réagit pas à des mots familiers (son nom, celui des personnes importantes, ceux de ses toutous et ses jouets préférés). Votre enfant ne vous regarde pas dans les yeux, ne semble pas intéressé à communiquer par des gestes ou des sons.

**Vers 18 mois** – Il n'utilise aucun mot. Il ne pointe pas. Il ne comprend pas les consignes familières ou simples (ex. : donne, viens).

**Vers 24 mois** – Il ne combine pas deux mots et s'exprime principalement par des gestes. Il n'imité pas de son ni de mot. Il dit moins de 100 mots.

**Vers 3 ans** – Les personnes étrangères ne le comprennent pas. Il ne construit pas de phrases. Il ne prend pas d'initiative pour communiquer. Il ne comprend pas ce qu'on dit avec des phrases simples. Il n'est pas intéressé par les autres enfants.

Certaines situations peuvent augmenter le risque de problèmes de langage. Il est recommandé de discuter de ces problèmes avec un professionnel de la santé. Ensemble, vous pourrez déterminer si une consultation est indiquée. Voici ces situations :

- troubles de la parole, du langage ou d'apprentissage dans la famille ;
- troubles d'audition dans la famille ;
- exposition à la consommation de drogues ou d'alcool pendant la grossesse ;
- enfant qui parle fort ou qui fait beaucoup répéter.

## Faut-il voir l'orthophoniste ?

Le langage est essentiel au développement de l'enfant et à la communication. Lorsqu'il commencera l'école, votre petit devra pouvoir s'exprimer et se faire comprendre. Si vous remarquez des difficultés particulières, il est utile de consulter un orthophoniste. Votre professionnel de la santé peut vous aider à en trouver un.

Les CLSC, certains hôpitaux et les centres de réadaptation offrent des services d'orthophonie. Le milieu scolaire accorde aussi du soutien, mais il est souvent préférable d'aider les enfants avant l'entrée à la maternelle. Le délai d'attente amène parfois les parents à consulter un orthophoniste en privé.

L'Ordre des orthophonistes et audiologistes du Québec offre également un répertoire complet des orthophonistes et des audiologistes de votre région.

514 282-9123 / 1 888 232-9123

[ooaq.qc.ca](http://ooaq.qc.ca)

## Besoin d'encadrement

Tout enfant a besoin d'encadrement. En tant que parents, vous répondez à ce besoin selon vos valeurs, mais aussi en tenant compte du tempérament, de l'âge et des besoins physiques et émotionnels de votre enfant. Il est important pour lui que les règles établies dans votre famille soient simples et claires.

### Donner des règles simples et claires

Aimer un enfant, c'est aussi lui imposer certaines règles. Ces dernières sont nécessaires autant pour l'empêcher de se faire mal que pour lui apprendre à respecter les personnes et l'environnement. Votre enfant a donc besoin de règles, mais puisqu'il ne les connaît pas encore, vous devrez les lui enseigner.

En général, on commence à lui enseigner des règles à partir du moment où il parvient à se déplacer facilement, c'est-à-dire vers le neuvième mois. Dès cet âge, votre petit est en mesure d'apprendre des règles simples.

Votre tout-petit respecte une règle si vous lui expliquez en tenant compte de son âge, de sa capacité de comprendre ce que vous lui demandez et de s'en souvenir. Enseignez à votre enfant une seule règle à la fois. Introduisez une nouvelle règle seulement lorsque la précédente est bien intégrée dans la vie de tous les jours.

À partir de 18 mois, prenez le temps d'expliquer le « pourquoi » d'une règle à votre enfant. Expliquez dans un langage simple, clair et imagé, c'est-à-dire en lui montrant exactement ce que vous attendez de lui. Il aura ainsi plus de facilité à comprendre, à accepter et à adopter cette règle.

## Apprendre à dire « NON »

L'important, c'est d'être constant : ce qui est NON, reste NON. Par exemple, vous venez d'interdire à votre enfant de toucher la porte du four, mais il essaie quand même de s'en approcher. Vous dites NON fermement.

Vous pouvez ensuite l'éloigner et lui offrir un jouet pour le distraire. S'il se met à jouer, félicitez-le. S'il pleure, répétez le NON doucement, en prenant soin de le rassurer. S'il est plus vieux, expliquez-lui le pourquoi de l'interdit. Il revient vers l'endroit interdit ? Reprenez du début en disant NON. Plusieurs fois sont souvent nécessaires, ne vous découragez pas.



Chaque parent a ses valeurs éducatives qu'il a probablement héritées de ses propres parents et qu'il peut adapter à son époque. Certains sont plus permissifs alors que d'autres sont plus sévères. Le plus important est de vous faire confiance et de respecter votre enfant.

## Préserver le lien affectif

Dès sa naissance, vous avez construit un lien affectif solide avec votre enfant. Ce lien vous facilitera la tâche lorsque viendra le temps de lui imposer des règles. L'enfant qui se sent aimé, compris et respecté sera beaucoup plus facile à guider que celui qui se sent peu apprécié.

## Discipline nécessaire

La discipline sert d'abord à assurer la sécurité physique et émotionnelle du tout-petit. Elle a également pour objectif de faciliter la vie en société, maintenant et plus tard. Pour qu'elle soit efficace, les parents doivent déterminer ensemble ce qui sera permis. Ainsi, ils pourront donner des règles claires à leur enfant sans se contredire.

Certains enfants ont besoin d'être plus encadrés que d'autres. En tant que parents, vous êtes les mieux placés pour juger des besoins et des particularités de votre tout-petit.

### Des règles claires pour sa sécurité physique

Il s'agit de prévenir les comportements de l'enfant qui pourraient être dangereux et lui causer des blessures. Vous l'empêcherez, par exemple, de grimper sur un objet instable. Cependant, pour éviter la multiplication des interdits, aménagez la maison de façon sécuritaire.

### Une routine pour sa sécurité émotionnelle

L'enfant a besoin de routine. Il aime beaucoup que les choses se répètent à peu près dans le même ordre. Il peut ainsi prévoir des événements et se situer par rapport à eux.

Il se sentira rassuré et encadré si les repas, le coucher ou le départ pour la garderie se produisent selon un ordre prévisible. Avoir une routine diminue aussi le besoin de répéter les règles et les consignes.



Une consigne simple et claire est respectée plus rapidement.

### Des règles qui s'enseignent : hygiène et politesse

Vous pouvez enseigner à votre tout-petit à manger avec une cuillère, à déposer des objets dans un bac, à aller sur le pot et à se brosser les dents le matin et le soir. Vous pouvez lui apprendre quelques règles de vie élémentaires pour favoriser plus tard sa vie en société :

- Se laver les mains avant les repas ;
- Dire s'il vous plaît et merci ;
- Ne pas parler en même temps que quelqu'un ;
- Attendre son tour.

### Suggestions pour faciliter la discipline

- Placez-vous à la hauteur de votre enfant pour qu'il vous regarde et vous écoute lorsque vous lui enseignez ou répétez une règle.
- Captez l'attention de votre enfant avant de lui expliquer une règle. Évitez qu'il soit distrait par des bruits ou un jeu.
- Utilisez les jeux pour transmettre à l'enfant certaines règles. Par exemple, le tout-petit aime beaucoup se trouver en présence de ses parents et imiter ce qu'ils font. Jouer à faire comme les grands peut être une façon de lui enseigner à ramasser ses jouets ou ses vêtements.
- Félicitez votre enfant chaque fois qu'il écoute votre règle par un mot doux, un sourire, etc.



## Renforcer les bons comportements

Pour que les règles aident votre enfant à adopter de bons comportements, adressez-lui plus de félicitations que de reproches. Consacrez plus de temps et d'énergie à l'encourager qu'à le disputer. Travailler à orienter ses comportements vers ce qui est bien et acceptable donne de meilleurs résultats que lui reprocher constamment ce qu'il fait de mal.

Un enfant bombardé d'instructions ou réprimandé trop souvent risque de devenir très agité ou de se décourager.

Tout en le renseignant sur vos attentes à son égard, vos encouragements auront pour effet de le rassurer sur ses capacités et ses compétences. C'est par les expériences qu'il vit au jour le jour que l'enfant se bâtit une estime de soi, qu'il se fait une idée positive de sa valeur personnelle.

Le défi pour les parents est de trouver un équilibre entre l'importance de stimuler les comportements souhaitables et celle de corriger les conduites inacceptables.



Isabel Olivier photographie



N'hésitez pas à reconnaître les bons coups de votre enfant et à le féliciter.

## Développer la patience

Vers 12 mois, vous pouvez commencer à lui faire comprendre qu'il peut attendre quelques minutes avant d'avoir une réponse à ses besoins. Ainsi, il aura l'occasion de développer peu à peu sa patience dans différentes situations du quotidien : au cours de la préparation du repas, lorsque l'attention est portée vers un autre enfant ou au moment d'un appel téléphonique.

Il est important d'être rassurant pendant ces premières périodes d'attente. Continuez à lui parler ou offrez-lui un jouet : « Maman est au téléphone, je viens te voir dans deux minutes ».

## Période du non

Pendant cette fameuse période du « non », qui se situe entre 18 mois et 3 ans, l'enfant éprouve le besoin de s'opposer à toute demande. Il vit, en fait, sa première crise d'affirmation de soi. Il teste ses acquis et apprend.

Peu à peu, il comprendra que tout n'est pas permis, que les gestes que l'on pose comportent des conséquences, qu'il y a des limites et des règles à respecter dans la vie en société. Évitez les confrontations en offrant des choix à l'intérieur de limites acceptables pour vous. Ceci satisfera son besoin d'autonomie. Par exemple, si l'enfant doit ranger ses jouets, demandez-lui s'il veut ramasser les blocs rouges ou bleus en premier.

## Votre enfant refuse de respecter les règles ?

Le travail de parent n'est pas toujours facile. Il est pourtant essentiel. Plus tôt votre enfant apprendra à respecter les règles de la maison, plus il sera facile et agréable de vivre ensemble. Vous disposerez de plus de temps pour pratiquer des activités plaisantes. Ce sera d'autant plus facile pour lui d'accepter les règles ailleurs, comme à la garderie. Vous le préparez à la vie à l'extérieur de la maison, où d'autres règles semblables aux vôtres doivent être respectées.

Lorsque la règle imposée est essentielle au bien-être de l'enfant, comme l'heure du coucher, n'hésitez pas à maintenir vos exigences. Soyez persévérants sans être agressifs. Évitez toutefois de répéter une consigne sans la faire respecter, car s'il n'y a aucune conséquence, votre enfant conclura qu'il n'est pas nécessaire de suivre la directive.

Si l'enfant refuse de respecter une règle que vous avez pris soin de lui expliquer, il est important de rester ferme. Ne frappez jamais votre petit, car il apprendrait la peur, l'irrespect et l'agressivité. Et il frappera à son tour pour obtenir ce qu'il désire ; c'est le modèle qu'il aura appris. Il existe des moyens plus efficaces.

### Agir avec fermeté

Fermeté rime avec clarté et constance. Cette fermeté se perçoit sur votre visage et dans le ton de votre voix.

Prenons un exemple bien connu, la crise de larmes à l'épicerie. Parce que vous lui refusez un bonbon, votre enfant pique une colère du diable. Il crie à tue-tête, pleure, lance des coups de pied. Il va même jusqu'à vous faire mal ou à se rouler par terre. Évidemment, tout le monde vous regarde, certains avec de la compassion et d'autres avec des regards accusateurs.

## Que faire ?

**La méthode du retrait** – Dans pareil cas, un bon truc consiste à dire « ça suffit » avec un ton ferme et d'éloigner l'enfant de la situation difficile. Une fois à l'écart, loin des spectateurs, vous lui expliquez calmement, mais fermement, qu'il n'est pas question de continuer l'épicerie tant qu'il n'aura pas compris qu'il n'aura pas de bonbon. Ce changement radical de situation devrait le surprendre et le calmer.

Attendez que le calme revienne avant de retourner à votre panier d'épicerie. Cet exercice vous donnera peut-être l'impression de perdre du temps, mais les limites que vous établissez ainsi sont essentielles et vous feront gagner du temps pour les mois à venir.

Cette façon de faire, qu'on appelle le « retrait », consiste à retirer l'enfant d'une situation difficile pendant quelques minutes pour lui expliquer ce qu'on attend de lui. Elle est préférable aux punitions qui le laissent souvent dans l'ignorance de ce qu'on lui reproche ou de ce qu'on attend de lui.



L'amour, le respect, la souplesse, la patience et la persévérance dont vous saurez faire preuve sont des qualités qui vous permettront de bien jouer votre rôle de parent.

### Des efforts profitables

Il est important que les parents fassent équipe pour établir une saine discipline. Les efforts quotidiens et nécessaires sont en fait un investissement pour les années à venir. En éduquant peu à peu votre enfant aux règles de vie en famille et en société, vous le rendez capable de se discipliner lui-même quand il sera grand.

Si vous souhaitez en savoir davantage sur la discipline, plusieurs livres sur ce sujet sont offerts à la bibliothèque ou en librairie.

## Étapes du développement

Pour vous accompagner dans cette grande aventure de la maternité et de la paternité, voici quelques points de repère. Ils vous aideront à suivre le développement de votre enfant et ils vous donneront des idées d'activités pour vous amuser avec lui.

Il est important de souligner encore une fois que les âges indiqués ici apparaissent à titre indicatif. Chaque enfant se développe à son rythme et peut acquérir de nouvelles habiletés un peu plus tôt ou un peu plus tard.

Dans les pages suivantes, vous trouverez des informations sur les différents aspects du développement pour chaque âge :

- Le développement moteur ou la motricité ;
- Le développement de la communication et du langage ;
- Le développement de la compréhension (cognitif) ;
- Le développement des relations (socioaffectif).

## Pour les bébés prématurés (nés avant la 37<sup>e</sup> semaine de grossesse)

L'enfant né avant terme doit récupérer les semaines de maturation qui lui ont manqué dans le ventre de sa mère. Ce rattrapage ne se fait pas par magie dès qu'il naît. Il se produira lentement jusqu'à vers l'âge de 2 ans. Pour toute comparaison avec les courbes de croissance, les étapes de développement ou avec les autres enfants, vous devrez utiliser l'âge corrigé de votre bébé sinon vous risquez d'être trop exigeants.

Pour corriger l'âge d'un bébé né avant terme, il suffit de le calculer à partir de la date prévue de sa naissance. Considérons, par exemple, le 1<sup>er</sup> mars comme étant la date prévue de l'accouchement. Si vous accouchez le 1<sup>er</sup> janvier, à 7 mois ou 32 semaines de grossesse, c'est deux mois plus tôt que prévu. Lorsque vous calculez l'âge corrigé de votre bébé, il faut soustraire ces deux mois comme s'il était né à terme. Le 1<sup>er</sup> avril, il aura donc 3 mois d'âge réel, mais 1 mois d'âge corrigé.

Nous vous encourageons à consulter l'Association des parents d'enfants prématurés Préma-Québec (voir [Associations, organismes et groupes de soutien](#), page 814).

## De la naissance à 2 mois

### Motricité

Durant les premières semaines, votre bébé bouge, mais il a peu de contrôle sur ses mouvements. Ses sens s'éveillent. Si vous touchez l'intérieur de sa main, il essaiera de serrer votre doigt. S'il y a un mobile au-dessus de son lit, il le regardera ; bientôt, vers 1 mois, il suivra des yeux un objet qui se déplace. Il réagira au bruit d'un hochet que l'on agite près de lui.

Sa motricité est peu organisée et ses mouvements ne sont pas volontaires. Ne vous inquiétez pas, c'est normal. Il est au stade des réflexes qui disparaîtront à mesure que son cerveau deviendra mature.

Le réflexe de Moro explique qu'il sursaute quand il entend des bruits plus forts ou quand on le déplace rapidement. Ce n'est pas le signe d'une grande nervosité.

Le réflexe de succion est bien développé. Il lui permet de s'alimenter ou de se calmer en portant son poing à la bouche.

Un dérivé du réflexe d'orientation lui fera tourner la tête si vous lui chatouillez la joue ou le bras ; il lui permettra aussi d'aller chercher le sein.

Le réflexe de marche automatique se manifeste lorsqu'on soutient le nouveau-né sous les bras et en position verticale ; il fait alors quelques pas sur la table d'examen (le médecin pourra vous le montrer). Bien entendu, il ne peut pas porter son poids. Il n'est pas utile de stimuler ce réflexe, votre enfant ne marchera pas plus tôt.

## Compréhension

Dès la naissance, votre enfant possède des capacités extraordinaires que vous pouvez remarquer en l'observant. Ce qui est passionnant, c'est qu'à chaque jour, il s'amuse à faire de nouvelles choses. Il n'est pas trop petit pour jouer. Il est capable d'imiter certains gestes simples comme sortir la langue ou ouvrir la bouche. Il apprécie les contrastes entre le noir et le blanc ou les couleurs vives.

## Relations

Dès la naissance, le nouveau-né démontre sa préférence pour les visages humains. Sa mémoire se développe aussi. Il cherche votre visage. Il vous découvre. Chez le nourrisson, les émotions sont extrêmes et ne sont pas facilement contrôlées. Il a besoin de l'aide de ses parents pour le faire. Le répertoire des émotions varie des pleurs au gazouillement.



Regardez votre bébé lorsqu'il est dans vos bras ; vous apprendrez à mieux vous connaître l'un et l'autre.

## Langage

Dès la naissance, les pleurs sont le moyen de communication de votre bébé. Au début, ils ne sont pas intentionnels : ils sont plutôt un réflexe généralement lié à des états désagréables. On observe différents types de pleurs associés à des besoins distincts comme la fatigue ou la faim.

Dès les premiers mois, le nourrisson gazouille. Il ne comprend pas le sens des paroles, mais il peut déduire les émotions comme la joie, la colère ou la tendresse à partir des intonations utilisées. Il réagit en entendant des bruits forts. Il reconnaît votre voix, il aime l'entendre. Il communique déjà à sa façon !

## Activités

**Parler avec lui** – Parlez-lui doucement, racontez-lui une histoire ou chantez-lui une chanson. Imiter les sons qu'il émet et attendez sa réaction. De cette façon, vous l'encouragerez à prononcer des sons, vous l'aidez à apprendre des rythmes et des intonations, vous lui donnerez envie de participer à la conversation.

Dites souvent son nom, bientôt il le reconnaîtra. Déplacez-vous en l'appelant, il bougera sa tête en direction de votre voix. Ne craignez pas de vous répéter, c'est essentiel à l'apprentissage du langage.



## De 2 à 4 mois

### Motricité

Votre enfant commence à maîtriser les mouvements de sa tête et il la tient de mieux en mieux.

Il devient plus actif. À plat ventre, il lève la tête et réussit à se mettre sur ses avant-bras et à se soulever peu à peu. Il bouge ses jambes, il explore ses pieds et ses mains. Il aime qu'on le caresse et qu'on le bécote, qu'on joue avec ses mains, qu'on le fasse pédaler, qu'on fasse semblant de manger son ventre. Il saisit un hochet et le porte à sa bouche pour le sucer. Il ne faut pas s'en étonner : pendant un bon moment, il va tout mettre dans sa bouche. C'est sa façon d'apprendre. Vous le verrez jouer avec sa langue, avec sa salive et faire des bulles.

### Langage

Votre enfant produit différents sons selon ses besoins. Il progresse vers le babillage (« pa-pa, ma-ma, ba-ba »). Il réagit à la voix des personnes familières et aux jouets sonores. Il vous sourit aussi en réaction à vos stimulations.

Il ne comprend pas encore les mots, mais il aime que vous chantonniez, car il reconnaît votre voix et il se sent en sécurité. Il porte attention à la mélodie et aux gestes. Il pleure ? Parlez-lui doucement, il se calmera peut-être. Il peut fixer son attention pour écouter de la musique.

### Relations

Le premier sourire social apparaît plus souvent au cours du deuxième mois. Intéressé par le visage humain, il répond à un sourire par un sourire. Dès l'âge de 2 mois, le nourrisson démontre de l'intérêt envers les autres bébés, il peut devenir excité à la vue d'un autre bébé. À partir de 3 mois, il est de plus en plus conscient de la présence d'autres membres de la famille.



Amusez-vous à faire découvrir de nouvelles textures à votre bébé.

## Compréhension

Le bébé reproduit des comportements agréables qu'il a d'abord appris par hasard, comme sucer son pouce ou porter un jouet à la bouche.

## Activités

**Une visite de la maison** – Faites-lui une visite commentée de la maison ; présentez-lui les objets qui s'y trouvent, nommez-les. Il tentera de les attraper. Il exercera alors sa coordination œil main.

**Des chatouilles** – Au moment du bain ou pendant le jeu, vous pouvez lui faire découvrir les textures. Chatouillez-le avec un mouchoir de papier, un ours en peluche, une débarbouillette sèche, etc.

## De 4 à 6 mois

### Motricité

Il se tient mieux, car il a plus de force. Couché sur le dos, il soulève la tête, se met les pieds dans la bouche, il pédale. Si on lui tire les mains, il se lève et sa tête suit le mouvement ; son dos est droit, mais il a encore besoin d'être appuyé. Couché sur le ventre, il se tourne sur le dos avec plaisir.

Il regarde ses mains, les porte à sa bouche, attrape un objet facilement, le tient bien, mais l'échappe parfois. Il suit un objet des yeux, mais il peut loucher par moments. Sa vision est très bonne et il distingue les petits détails.

### Compréhension

Il aime les objets assez gros, colorés et suspendus à portée de ses mains. Il s'amuse à les regarder, à les toucher et à les faire tourner. Il comprend que s'il bouge un hochet, il produira du bruit. Il comprend aussi que s'il fait des gazouillis, il captera l'attention de l'adulte plus longtemps. Lorsqu'il échappe un objet, il ne le cherche pas.

### Langage

Il exprime ses besoins par des cris, des pleurs et des gazouillis. Il enrichit son babillage et produit des sons en réponse aux vôtres. Il rit aux éclats et il crie parfois pour s'amuser. Il explore sa voix, il essaie des sons, les répète, il cherche à imiter les vôtres. Il regarde la personne qui lui parle et recherche des yeux la source du bruit. Quand il babille, répondez-lui : il apprend ainsi qu'il a un effet sur son environnement et il apprend le tour de parole. Parlez-lui souvent.

### Relations

Maintenant que votre bébé est plus éveillé, il recherche plus activement votre compagnie. Il peut pleurer parce qu'il s'ennuie et souhaite qu'on vienne le faire bouger et gazouiller. Il peut même interrompre sa tétée pour regarder son papa et sa maman. Il est bon de le garder dans la même pièce que vous et de lui parler. Vous pouvez le prendre aussi souvent que vous en avez envie, même quand il ne pleure pas.



Charles Samba



Sur le ventre, votre bébé apprend à coordonner ses mouvements.

À cet âge, l'enfant s'intéresse aux gens qui l'entourent. Il se tourne vers la source des bruits. Il reconnaît aussi ses proches. Vous pouvez en profiter pour vérifier :

- s'il réagit au sourire que vous lui adressez ;
- s'il cesse de pleurer lorsque vous lui parlez ;
- s'il se retourne lorsque vous prononcez son nom ;
- s'il vous suit bien du regard sans loucher constamment.

S'il réagit peu et que cela vous inquiète, n'hésitez pas à en parler au médecin.

### Activités

**À plat ventre** – Mettez votre enfant sur le ventre et déposez devant lui des objets intéressants et sans danger pour lui. Cela l'incitera à tendre les bras, à les attraper et à les manipuler. N'oubliez pas de le féliciter pour ses efforts.

**Hochet** – Votre enfant aimera secouer un hochet pour produire du bruit.

## De 6 à 9 mois

### Motricité

Il commence à se déplacer sur le ventre. Il roule, il rampe d'abord à reculons et devient plus habile ; ses mouvements sont plus rapides ; il se dresse sur ses mains, les bras tendus. Vous pouvez l'inciter à avancer en lui présentant un petit ballon ou un ourson. Il peut saisir des choses plus fines et il sait transférer un objet d'une main à l'autre.

Pendant les tétées, il tient le sein à deux mains. Parfois même, il se retourne, sein en bouche, pour suivre les activités tout autour de lui. Ses dents pointent ; il découvrira probablement le plaisir de mordre.

Il commence à manger des aliments. Pendant son repas, pour sa sécurité, il doit rester près de vous, assis et bien attaché dans sa chaise haute. Il aime jouer avec des bols et des morceaux de nourriture. Vers 9 mois, les mouvements des yeux et des mains sont mieux coordonnés.

### Langage

Vers 7 mois, la communication intentionnelle apparaît et bien qu'elle soit surtout gestuelle jusqu'à 18 mois, le tout-petit babille de plus en plus, diversifie son babillage et imite les sons émis par son entourage. L'enfant s'intéresse aux personnes qui lui parlent, les regarde, et il réagit à l'appel de son nom. Il saisit certains mots familiers (« papa », « bébé »).

Vers 9 mois, l'enfant comprend à l'aide de gestes dans des situations familières. Si vous lui demandez son jouet en lui tendant la main, il pourra vous le donner. La compréhension du langage apparaît plus tôt que la production volontaire du langage. À cet âge, l'enfant comprend plusieurs mots même s'il n'est pas encore capable de les dire.

## Compréhension

Il aime les miroirs et les objets à manipuler, à tourner et à déplacer. Il affectionne les gros cubes de plastique. Les jeux sonores le fascinent : il va frapper des objets les uns contre les autres ou sur le bord de la table. Il adore les jouets qu'on presse et qui font du bruit. Il répète sans cesse les mêmes jeux. Ce n'est pas pour vous mettre en colère qu'il jette des choses par terre, vous obligeant à les ramasser. Il apprend à lancer et à voir tomber : il expérimente la chute des objets. Votre enfant apprend grâce aux activités que vous faites avec lui. Il accumule des connaissances et les met en pratique.

Vers 8 ou 9 mois, vous remarquerez que votre enfant s'amuse à regarder ses cubes, son ourson et son bol sous tous les angles, à l'endroit, à l'envers, d'un côté et de l'autre : il apprend la perspective. Devant un miroir, il essaie d'attraper son image et la vôtre ; il s'observe. Profitez-en pour lui dire que c'est lui, prononcez son nom, il le comprend très bien depuis longtemps.

## Relations

Il découvre son corps et le visage de ses parents. Il ressent le besoin de les toucher, de leur mettre les doigts dans la bouche, le nez, les yeux ; il s'agrippe à leurs vêtements. Les grimaces le font rire, son humeur devient taquine. Il cherche à attirer l'attention des autres bébés en leur souriant ou en babillant lorsqu'il les rencontre. Il peut réagir en pleurant en présence de personnes moins familières, c'est la peur des étrangers.

Vers 8 ou 9 mois, il accepte plus difficilement d'être séparé de la principale personne qui s'occupe de lui ; il pleure lorsqu'elle s'en va. Vous pouvez jouer à « coucou » : il comprendra que vous ne disparaissiez pas pour toujours lorsque vous le quittez, il apprendra à garder votre image en lui.

Après votre départ ou à son réveil, il pourrait être inquiet de constater votre absence. En tout temps et en particulier s'il doit faire une sieste, expliquez-lui que vous partez et que vous reviendrez bientôt. Pour compenser l'absence de ses parents, un enfant peut s'attacher à des objets de remplacement : une couverture ou une poupée de chiffon. Prenez soin de cet objet précieux et lavez-le en cachette. Si possible, ayez-en deux identiques. Quand l'un ira au lavage, l'autre le remplacera.



Afin de faciliter les moments de séparation entre la mère et l'enfant, le père ou le partenaire peut jouer un rôle important. En tant que père, investissez-vous tôt auprès de votre bébé. Vous l'amènerez à se tourner plus facilement vers les autres personnes de son entourage (voir [Importance de la relation père-enfant](#), page 732).

## Activités

**Coucou** – Plusieurs fois de suite, cachez votre visage derrière vos mains pour le découvrir en disant « coucou ». Recommencez le manège avec son jouet préféré : il sera surpris et content de le voir réapparaître si vite. À cet âge, les enfants croient que les personnes ou les objets qu'ils ne voient plus ont vraiment disparu.

**Miroir, joli miroir** – Placez-vous tous les deux devant le miroir, multipliez mimiques et sourires : il apprendra à se reconnaître et à vous reconnaître. Faites des bruits avec votre bouche, il essaiera de vous répondre en les répétant.

**Le vaste monde** – Amenez-le à l'extérieur, été comme hiver. C'est bon pour la santé, la vôtre comme la sienne. Faites-lui découvrir le monde qui l'entoure : les arbres, les oiseaux, les fleurs... et les autres enfants, au parc ou ailleurs.



Faites des coucous à votre bébé, il sera surpris et content de vous voir réapparaître.

**Le tunnel** – Une grosse boîte de carton percée aux deux bouts fera un tunnel au travers duquel il pourra ramper. Prenez soin de retirer les agrafes de la boîte, au besoin. Jouez à vous promener à quatre pattes avec lui, vous verrez comment il perçoit le monde.

**Blocs, ballons, bouteilles** – Donnez-lui des blocs à empiler, des ballons à pousser et des jouets flottants. Dans le bain, il s’amusera avec des bouteilles de plastique vides et des petits récipients : il adore remplir et vider. Évitez les jouets de caoutchouc qui retiennent l’eau, car ils favorisent le développement de microbes.

**Des mots et des livres** – La lecture d’histoires est une activité qui permet d’apprendre de nouveaux mots. Choisissez un livre avec des images simples et colorées.

**Les parties du corps** – Vous pouvez déjà jouer à identifier les parties de votre visage et du sien ; vous nommerez ensuite les parties du corps.



## De 9 à 12 mois

### Motricité

Le petit veut explorer tous les recoins de la maison. À quatre pattes, il file à toute allure et il échappe en un clin d'œil à votre surveillance. Il devient de plus en plus autonome. S'il ne marche pas encore, il se tient debout.

Il s'accroupit et se penche. Il prend appui sur les meubles et se lève, réussit un pas ou deux et tombe. Et il recommence ! Sa dextérité s'améliore, il devient de plus en plus habile. Il ramasse des miettes ou de minuscules objets qu'il arrive à tenir entre le pouce et l'index. Il met encore les objets dans sa bouche car c'est ainsi qu'il découvre. Soyez attentif.

### Langage

Il peut comprendre ce que vous lui dites, surtout si vous lui parlez simplement en accompagnant vos phrases de gestes. Durant cette période, l'enfant commence à suivre des instructions simples (ex. : « Montre ton nez »). Il fait « bye bye » et « bravo » et joue à la cachette. Il communique désormais dans un but précis, pour obtenir un objet ou pour attirer l'attention.

Il fait savoir ce qu'il veut parce qu'il accompagne son babillage de gestes : en disant « ba, ba, ba », « ma, ma, ma », il tend d'abord la main, et pointe éventuellement l'objet qu'il désire. Il se retourne à l'appel de son nom. Il imite les sons et les bruits que vous faites. Par ailleurs, l'enfant aime s'amuser avec des jouets sonores. Il peut également localiser la provenance d'un bruit familier ou d'une voix hors de sa vue (d'une distance de plusieurs mètres).

### Relations

Il devient très sociable. Les enfants qu'il côtoie et lui-même commencent à s'imiter les uns les autres. Il pleure quand il ne vous voit plus. Vous êtes encore son centre d'intérêt, mais il explore le monde qui l'entoure avec beaucoup de curiosité. Il peut mettre votre patience à l'épreuve.

Mais dites-vous que sa curiosité est un signe de son bon développement. Il peut commencer à jouer seul, mais il aime bien plus que papa le tireille affectueusement. Il joue encore très peu de temps avec le même objet, mais il peut manifester sa préférence pour un objet particulier.



Un simple jeu de ballon amusera votre bébé.

## Compréhension

Il se plaît à vous imiter. Il commence à s'intéresser aux livres et à la musique. Il adore les jeux de vidage et de remplissage. Il est capable d'utiliser ses connaissances dans des situations nouvelles. Si on l'empêche de prendre un objet, il cherchera un autre moyen pour y parvenir. Il peut coordonner quelques actions pour atteindre un but, comme traverser la pièce à quatre pattes pour aller chercher un jouet.

Il fait des liens entre les événements et ses réactions, comme la réponse de ses parents quand il pleure. Il est fasciné par les événements causés par ses actions. Il peut tirer sur la nappe pour prendre le verre de lait qui est sur la table.

## Activités

**Le ballon** – Asseyez-vous par terre, face à lui, jambes écartées. Faites rouler le ballon entre ses jambes. Demandez-lui de vous le retourner. Montrez votre joie lorsqu'il réussit, il sera fier de lui.

**Un coffre à jouets** – Pas trop loin de vous, mettez à sa disposition une boîte remplie de jouets simples, colorés et lavables : balles, blocs en plastique, anneaux empilables, animaux en coton. Il commencera à jouer seul.

**Une armoire pour lui** – Donnez-lui la permission de fouiller, loin de la cuisinière, dans une armoire de cuisine remplie de plats en plastique de différentes formes. Pendant qu'il s'amusera, vous pourrez préparer le repas en toute tranquillité. N'oubliez pas de fermer les autres armoires et tiroirs avec des loquets de sécurité.

**Les odeurs** – Profitez du moment des repas pour lui faire sentir différentes odeurs : le pain, la viande, les fruits, les légumes, les épices. Il développera son odorat.

**Des livres** – Laissez-le manipuler ses premiers livres en carton épais ou en tissu. Pointez les objets représentés et nommez-les. Il apprendra à les identifier et, plus tard, à les nommer.



Donnez-lui la permission de jouer avec des objets de tous les jours, il explore ainsi son environnement.

## De 12 à 15 mois

### Motricité

Votre bébé marche, ou presque... mais rien ne presse : chacun se développe à son rythme. Il préfère peut-être attendre à 15 ou à 18 mois. Ne le forcez pas. Bientôt, il grimpera sur les chaises et les tabourets, il s'amusera à les déplacer.

Il est très habile à quatre pattes et peut monter l'escalier de cette façon. Il découvre les formes. Il s'exerce à mettre des petits cubes dans des grands, des boules dans des trous, des anneaux sur un cône.

### Compréhension

Il regroupe des objets d'après leur forme et leur couleur. Il aime expérimenter différentes actions. Par exemple, s'il échappe un objet dans l'escalier, il essaiera d'en lancer un autre pour comprendre ce qui se passe.

### Langage

Généralement, il prononce ses premiers mots vers 12 mois. Ceux-ci font référence aux personnes qui lui sont proches (ex. : papa, maman) ainsi qu'aux objets de son environnement (ex. : ballon, poupée). Il est important de savoir que certains mots peuvent être différents du mot « adulte » (ex. : « baba » pour ballon). Il comprend plusieurs mots qui s'appliquent également aux objets et aux êtres familiers. Il aime répéter ce qu'il entend et il babille encore.

### Relations

L'enfant est très sensible aux émotions de ses parents, surtout dans des situations incertaines ou menaçantes. L'expression anxieuse ou confiante de ses parents influence sa conduite et son état émotif. Le jeune enfant est avant tout sensible au climat familial.

À un an, au moment de la visite médicale, le médecin vous posera quelques questions pour apprécier son développement. Par exemple :

- Est-ce que votre enfant se retourne lorsqu'on l'appelle par son nom ?
- Est-ce qu'il vous regarde bien dans les yeux ?
- Est-ce qu'il pointe pour signifier son besoin ou son intérêt ?
- Est-ce qu'il commence à faire semblant (nourrir un bébé, parler au téléphone) ?

### Activités

**La tour qui s'écroule** – Montrez-lui à faire une tour avec trois ou quatre blocs. Placez-en un premier, demandez-lui d'en ajouter un deuxième, et ainsi de suite. Pour finir, proposez-lui de faire tomber la tour et... recommencez.



Jouez à la tour qui s'écroule avec votre enfant, il apprendra à regrouper des objets et à les manipuler.

**On décore le frigo** – Les appliques aimantées l'amuseront. En jouant à les coller et à les décoller, il pratiquera la pince pouce-index; il s'exercera aussi à coordonner les mouvements de ses mains et de ses yeux. Attention! Assurez-vous que les aimants sont bien fixés à l'objet et assez gros pour qu'il ne puisse pas les avaler (voir [Choisir des jouets](#), page 688).

**Apprivoiser l'escalier** – Lorsqu'il commence à marcher, vous pouvez lui enseigner un nouveau jeu qui lui plaira beaucoup : descendre l'escalier à reculons.

**Comptines et causerie** – Pour stimuler son langage, multipliez les occasions de faire causerie avec lui. Vous l'amuserez, par exemple, en jouant avec lui à identifier les différentes parties du corps. Pour élargir votre répertoire, la bibliothèque de votre municipalité offre peut-être la possibilité d'emprunter des disques avec chansons pour enfants. Ces derniers aiment beaucoup les comptines, récitées ou chantées.

## De 15 à 18 mois

### Motricité

Votre enfant marche sûrement. Quelle joie! Il trotte les jambes écartées et les bras en l'air pour garder son équilibre. C'est le moment de lui acheter des chaussures souples pour marcher à l'extérieur (voir [Premières chaussures](#), page 767). Il monte les escaliers à quatre pattes, les descend à reculons, fouille dans les placards, grimpe sur les chaises et touche à tout.

Il apprend à visser et à tourner les poignées de porte et les pages d'un livre. S'il vous aide à l'habiller, il a vite fait de se déchausser et de lancer ses bottines. Il peut faire quelques pas à reculons et de côté. Il sait faire rouler une balle vers un adulte.

Il peut aussi faire des dessins avec un gros crayon. Il est capable de faire une tour avec 2 ou 3 cubes ou de mettre des objets dans un bol. Il aime remplir et vider les contenants.

Attention, il met encore tout dans sa bouche, même les cailloux. Il est si excité qu'il a moins envie de manger et de dormir.

### Compréhension

Il expérimente encore le principe de la gravité, ce qui le pousse à laisser tomber des objets depuis sa chaise haute. Jeter et lancer font toujours partie de son programme d'apprentissage. Il explore différents moyens pour atteindre un but et il expérimente de nouveaux comportements. Par exemple, s'il marche sur un canard en plastique, ce geste produit un son. Par la suite, il peut essayer de le presser avec ses mains ou de s'asseoir dessus afin de découvrir d'autres moyens de produire un son. Il explore et commence à résoudre des problèmes par des essais et par des erreurs.

### Relations

Voici le début de l'autonomie, période très importante pour son développement social et fort exigeante pour les parents. Il vous suit et vous imite dans vos activités quotidiennes : toilette, ménage, brossage des dents, préparation des repas. Prêtez-lui un chiffon, une cuillère et un bol. Nommez les gestes qu'il fait. Invitez-le à écouter et à imiter les bruits des autos, des avions, de l'aspirateur, et les cris des animaux. Il aime faire semblant de téléphoner. Faites-lui écouter de la musique, il dansera en suivant le rythme. Entrez dans ses jeux de poursuite et de cache-cache : il sera ravi. Il adore jouer dans le sable et patauger dans l'eau.

Il aime jouer à côté d'enfants de son âge, mais ils ont chacun leur jeu ou leur activité. La durée des interactions entre deux enfants du même âge devient de plus en plus longue et complexe. Ils s'imitent l'un l'autre. L'imitation indique, dans une certaine mesure, que l'enfant est plus conscient des intentions de l'autre.



Plutôt que d'aller au-devant de ses désirs, laissez-le exprimer ses besoins.

## Langage

Il commence à saisir des petites consignes simples du quotidien (ex. : « Va chercher ton toutou ») en dépendant de moins en moins de vos gestes. S'il entend un bruit, il cherche d'où il provient en tournant sa tête du bon côté. À 18 mois, il dit au moins 18 mots que les parents comprennent et il s'exprime un mot à la fois. Il dit « papa » et « maman », puis quelques termes utiles comme « à terre », « attend », « encore ».

Il nomme peut-être quelques parties du corps (nez, pied), des animaux (chat, chien) et des objets de son quotidien (balle, auto). Il essaiera de répéter des mots et d'imiter les bruits d'animaux.

Donnez-lui le temps de parler et encouragez-le à s'exprimer, puisque c'est en pratiquant qu'il apprend. Complétez ce qu'il dit par de courtes phrases (ex. : s'il dit « toune », vous pouvez ajouter « Oui, la toupie tourne vite ! »).



## Activités

**Casse-tête et boîte à outils** – Il est plus habile avec ses mains, il aime les jouets à assembler et à démonter, les jeux d'emboîtement et de superposition. C'est le temps des premiers casse-tête à grosses pièces, des coffres à outils de plastique et des gros blocs à assembler.

**Un jouet à tirer** – Il aime tirer, pousser et faire avancer un véhicule. Offrez-lui des jouets à long manche, des chariots, des voitures, des balles, des boîtes remplies d'objets variés. Vous pouvez attacher une courte corde à une boîte à chaussures vide et lui suggérer d'y mettre son toutou : quel merveilleux traîneau vous lui aurez fabriqué !

**Des bulles** – Dans le bain, vous pouvez souffler des bulles qu'il tentera d'attraper. Il sera très excité. Attention, il doit rester assis. Dehors, sur la pelouse, le jeu sera tout aussi passionnant.

**Des dessins** – Donnez-lui du papier et des crayons de cire non toxiques. Montrez-lui à faire des gribouillis : du coup, il saisira le lien entre le geste et le produit. Après avoir applaudi l'artiste, exposez le chef-d'œuvre sur le frigo.



Votre enfant apprend à manipuler des objets de plus en plus petits.

## De 18 à 24 mois

### Motricité

Il a un besoin fou de bouger. Il court, s'arrête, repart. Il s'arrête encore, les pieds écartés, le ventre en avant, s'accroupit comme s'il voulait faire pipi, se relève, repart et tombe. Il se cogne partout. D'un coup de pied, il peut faire rouler une balle. Il danse en tournant sur lui-même plusieurs fois quand une musique lui plaît. Il adore jouer dehors. Il lui faut de l'espace pour marcher, sauter et courir comme il veut. Lorsqu'il s'arrête pour se reposer, apprenez-lui à s'asseoir en tailleur, c'est une bonne position pour ses jambes.

Vers 2 ans, il est capable de faire un saut à pieds joints, et entre 2 et 3 ans, il sera capable de frapper le ballon avec le pied. Il apprendra aussi à marcher sur la pointe des pieds.

Chaque jour, il gagne en dextérité, il arrivera même à introduire une ficelle dans de grosses billes de bois ou à travers une bobine de fil. Entre 2 et 3 ans, il est capable de tenir des ciseaux et de tourner les pages d'un livre, une à la fois.

À table, il accepte mal de se faire aider. Il tient bien sa cuillère, mais la porte encore à sa bouche de façon maladroite. Et il tape volontiers dans sa soupe, qui l'éclabousse. Il retire aisément ses bas et son chapeau. Vous pouvez l'encourager à s'habiller seul en lui donnant des vêtements faciles à enfiler.

## Langage

Vers 18 mois, votre enfant comprend bien, sans aucun geste, des petites phrases comme « Va chercher ton ballon ». Aussi, il peut tourner la tête du bon côté lorsqu'il entend un bruit. À 24 mois, il est capable de faire ce que vous lui demandez (ex. : pointer une image dans un livre). Il aime écouter de petites histoires et des chansons. À 30 mois, il répond adéquatement aux questions c'est qui ? c'est quoi ? où est... ? avec des mots ou en action.

Durant cette période, son vocabulaire se développe de plus en plus. Il passe de 18 mots compréhensibles vers 18 mois à une centaine de mots vers 24 mois. Les premières phrases de deux mots apparaissent vers 2 ans (ex. : papa parti, encore lait) et s'allongeront à trois mots vers 2 ½ ans. À cet âge, votre enfant commencera également à utiliser des petits mots comme « moi », « un, une ».

Ce sera bientôt le début des véritables petites conversations : il vous sera possible d'échanger avec votre petit à propos d'un événement ou d'un objet. Il ne faut pas vous inquiéter s'il n'arrive pas encore à prononcer tous les sons et syllabes. À cet âge, les fautes de langage sont souvent très présentes.

## Relations

Votre enfant prend de plus en plus d'assurance et d'autonomie. Vous avez peut-être l'impression qu'il s'éloigne de vous ? En fait, il découvre le monde qui l'entoure. En parlant, parfois beaucoup, il continue à vous imiter : il donne à manger à son ourson, le lave, le fait marcher, l'endort. Il joue à être papa ou maman.

À 2 ans, il veut tout faire seul : manger, boire, se déshabiller en grande partie. Il aime tellement apprendre ! Il lui arrive parfois de faire des dégâts, mais ce n'est pas grave, laissez-le expérimenter tout en le surveillant. Ses réussites lui donneront confiance en ses possibilités.

Il s'amuse avec vous, avec un enfant plus vieux, mais pas encore avec un petit de son âge. Il a peut-être du mal à prêter ses jouets, mais peu à peu, vous l'encouragerez à partager. Ce sera plus facile à 3 ou 4 ans. Plusieurs enfants passent par une période où ils poussent, mordent ou tapent. Dites NON clairement, mais ne tapez pas ou ne mordez pas votre enfant.



C'est le temps des premiers jeux de construction.



Sabrina Jalbert

## Compréhension

Entre 18 et 24 mois, il comprend que l'objet existe même quand il ne le voit pas. Lorsque l'enfant voit qu'on déplace un objet d'un endroit à un autre, il le cherche dans la dernière cachette. Il cherche aussi des objets dont il n'a pas vu le déplacement.

La pensée symbolique émerge : l'enfant peut maintenant penser à des objets, à des gens et à des événements même s'il ne les voit pas. Il peut imiter quelqu'un qui n'est pas là ou faire semblant. Il peut faire des dessins qui représentent un objet. Vers 2 ans, il pourra classer des objets selon une caractéristique commune comme la couleur.

Le lien de cause à effet se développe aussi. Si l'enfant frappe avec une cuillère sur différents objets, il réalise que les sons sont différents selon les objets.

## Activités

**Une histoire chaque soir** – Le plus souvent possible, prenez le temps de raconter des histoires à votre enfant. Pointez les images en nommant les objets, les actions, demandez-lui de tourner les pages, permettez-lui de manipuler le livre.

Votre enfant découvrira que la lecture se fait de gauche à droite et de haut en bas d'une page. Il remarquera qu'une histoire a un début et une fin. Il exprimera ses émotions. Profitez-en pour vivre avec lui de précieux moments de plaisir et de complicité. Choisissez des livres qui l'attirent; vous pouvez aller à la bibliothèque ou inviter les membres de la famille à lui en offrir en cadeau.

**Autres jeux de mots** – L'écrit est présent partout. En promenade, répondez à sa curiosité en lui lisant tout ce qui attire son attention: le nom des magasins, les affiches publicitaires, les panneaux de signalisation, etc. Il apprendra à reconnaître des logos; ce sera un premier pas vers le décodage des mots.

**En avant la musique!** – Il découvre la musique. Écoutez des disques et chantez avec lui ses chansons favorites. Les chansons qu'il préfère sont souvent celles qui s'accompagnent de gestes simples. Comme il utilise les jouets avec plus d'habileté, vous pouvez lui offrir des instruments: tambour, xylophone, cymbales.

**Création libre** – C'est le temps des premiers jeux de construction. Il aime la peinture au doigt, la pâte à modeler, les pâtes de boue. Commentez sa création, il aura envie de verbaliser davantage. N'oubliez pas d'exposer ses bricolages, il en sera très fier.

**Vive le grand air** – Il a besoin de bouger. Il lui faut de l'espace pour courir et sauter. Le plus souvent possible, allez jouer dehors avec lui, dans la cour ou au parc. Votre bébé aime jouer dehors et c'est bon pour lui.

**Déguisements** – Il adore se déguiser: il emprunte les chapeaux et les chaussures des grands. Réservez à cet usage des vêtements qu'il peut salir à sa guise.



L'âge de la propreté varie beaucoup d'un enfant à l'autre.

## Apprentissage de la propreté

L'apprentissage de la propreté débute en général autour de l'âge de 2 ans. La plupart des enfants sont propres pour les selles et l'urine le jour entre 2 et 4 ans.

L'apprentissage prend en moyenne de 3 à 6 mois. Nous vous recommandons de ne pas vous fixer d'échéance. Tant que l'enfant n'est pas prêt, il est inutile de le forcer.

Le contrôle des urines la nuit peut survenir plusieurs mois ou même plusieurs années plus tard.

Les conditions nécessaires à l'apprentissage de la propreté apparaissent entre 18 mois et 3 ans. Voici quelques signes indiquant que votre enfant pourrait être prêt pour ce nouvel apprentissage :

- Votre enfant peut marcher jusqu'à son petit pot.
- Il commence à pouvoir se déshabiller seul (il peut descendre son pantalon).
- Sa couche reste sèche plusieurs heures.
- Il comprend les consignes simples comme « va porter ceci à papa ».
- Il peut exprimer ses besoins avec des mots comme « veux du lait », et bientôt il pourra dire « envie pipi ! ».
- Il est fier d'être capable de faire des activités tout seul.



Il est important de respecter le rythme de votre enfant afin que cette importante étape de développement soit vécue de façon positive. Ne tentez jamais de mettre votre enfant propre avant qu'il ne soit prêt physiquement et émotionnellement. Faites-lui confiance.

## Comment faciliter l'apprentissage de la propreté

Voici quelques trucs pour faciliter l'apprentissage de la propreté de votre enfant :

- Préparez-le, peu à peu, en l'habituant aux gestes et aux mots liés à l'élimination : « caca, pipi, pot, toilette ».
- Invitez-le à vous imiter. Comme il apprend à parler en vous copiant, votre enfant voudra vous imiter pour faire ses besoins. Déposez son pot près de la toilette en l'encourageant à faire comme vous. Lorsqu'il sera prêt, il voudra faire comme papa et maman.
- Utilisez le petit pot plutôt que la toilette pendant les premières étapes, parce que votre enfant s'y sentira plus en sécurité et plus stable.
- Veillez à ce qu'il soit bien installé sur son pot, les pieds posés au sol. S'il est assis plus haut, apportez-lui un petit banc pour qu'il pose ses pieds et qu'il relaxe.
- Au départ, invitez votre enfant à s'asseoir sur le petit pot tout habillé, puis à nouveau, une fois la couche mouillée enlevée.
- Félicitez votre enfant chaque fois qu'il démontre son intérêt à s'asseoir sur le petit pot.

- Plus tard, amenez votre enfant à s'asseoir sur le petit pot à des heures fixes dans la journée (ex. : après le réveil, après les repas ou les collations et avant les siestes et le coucher ou le bain) afin d'établir une routine.
- Passez à la culotte d'entraînement ou de coton une fois que votre enfant aura utilisé le petit pot régulièrement pour quelques jours.
- Ne vous découragez pas des accidents dans les culottes : ils sont inévitables et font partie de l'apprentissage.
- Encouragez les efforts et évitez de punir votre enfant s'il s'échappe.

Un jour ou l'autre, votre enfant sentira l'envie d'aller sur le pot. Rien ne presse. Ce sera d'ailleurs plus facile en l'absence de stress.



Il n'est pas souhaitable de commencer cet apprentissage à un moment stressant de la vie de l'enfant : un déménagement, un changement de gardienne ou à l'arrivée d'un autre bébé.



## Éveil à la lecture et à l'écriture

Maintenant que votre enfant a manipulé ses premiers livres, il commence à s'éveiller au monde de l'écrit. Bien avant son entrée à l'école, vous pouvez l'accompagner dans sa découverte de la lecture en vous servant des situations simples de la vie quotidienne.

Votre enfant vous observe et cherche à vous imiter. Lorsque vous lisez et écrivez, faites-le souvent en sa présence. Voici quelques suggestions d'activités :

- Lorsque votre bébé commence à parler, vous pouvez reproduire ses premiers mots en grosses lettres, que vous afficherez sur le réfrigérateur. À l'occasion, vous pointerez et direz un de ces mots.
- Lorsqu'il commence à nommer les personnes de son entourage, vous pouvez écrire le nom de chacune à côté d'une photo la représentant. Par exemple, s'il dit « papa », vous en profitez pour inscrire le mot en grosses lettres sous une photo de papa.
- Quand il vous apporte un dessin, écrivez son nom dans le bas de la feuille.



Plus les occasions d'être en contact avec l'écrit seront fréquentes, meilleur lecteur il deviendra et meilleures seront ses chances de réussir à l'école.

Peu à peu, votre enfant fera le lien entre la parole et l'écrit. Il découvrira l'utilité de l'écriture et s'en fera une idée agréable. Pour en savoir plus sur l'éveil à la lecture et à l'écriture, vous pouvez consulter les documents *De A à Z, on s'aide!* qui sont disponibles sur le site Internet du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur au : [education.gouv.qc.ca/dossiers-thematiques/lecture/eveil-dans-les-milieux-defavorises/trousse-de-a-a-z-on-saide/](http://education.gouv.qc.ca/dossiers-thematiques/lecture/eveil-dans-les-milieux-defavorises/trousse-de-a-a-z-on-saide/).





|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Nourrir notre bébé.....                   | 366 |
| Le lait.....                              | 382 |
| Nourrir bébé au sein.....                 | 414 |
| Nourrir bébé au biberon.....              | 496 |
| L'eau.....                                | 510 |
| Les aliments.....                         | 518 |
| Les problèmes liés à l'alimentation ..... | 570 |



## Nourrir notre bébé

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Un geste plein de tendresse.....          | 367 |
| Les signes de faim.....                   | 367 |
| Horaire des boires.....                   | 368 |
| Bébé boit-il assez?.....                  | 370 |
| Poussées de croissance.....               | 372 |
| Hoquet.....                               | 372 |
| Rots.....                                 | 372 |
| Gaz.....                                  | 374 |
| Régurgitations.....                       | 374 |
| Pleurs intenses (coliques).....           | 375 |
| Allergies et intolérances.....            | 377 |
| Les pressions sociales.....               | 377 |
| L'évolution de bébé.....                  | 378 |
| Nourrir un bébé prématuré.....            | 378 |
| La vitamine D : une vitamine à part!..... | 380 |



Jean-Claude Mercier

Le lait humain est unique et adapté aux besoins particuliers des enfants. Il est donc le seul lait qui comble tous leurs besoins nutritionnels et immunitaires. L'allaitement est un geste qui déborde de la fonction de nourrir un bébé. C'est aussi un moment d'intimité entre la mère et son enfant qui apporte chaleur et sécurité.

## Un geste plein de tendresse

Quand l'accouchement se déroule bien, bébé est mis sur le ventre de sa mère dès sa naissance. Le contact « peau à peau » contre sa maman le réconforte, le sécurise et l'aide à s'adapter à sa nouvelle vie. Il permet aussi à maman de faire connaissance avec son bébé. C'est un moment intense et émouvant pour toute la nouvelle famille.

Cette proximité donne la chance aux parents d'observer leur nouveau-né. Généralement, dans la première heure qui suit sa naissance, bébé porte les mains à la bouche, sort sa langue et cherche à téter. Il peut avoir envie de téter sans nécessairement avoir besoin de boire beaucoup de lait.

Nourrir bébé est un moment d'intimité et d'échanges. Ces contacts fréquents sont importants et occupent une grande place dans la vie de votre bébé et la vôtre.

Bien blotti dans vos bras, bébé sent le lait qui remplit son estomac. Le son de votre voix et votre chaleur remplissent son cœur ! Nourrir votre petit peut devenir beaucoup plus qu'un simple geste. Profitez de ces instants pour vous découvrir.

## Les signes de faim

Votre bébé vous montre qu'il a faim de plusieurs façons : sa respiration change, il bouge les yeux sous les paupières, il remue ses bras et jambes, s'étire, porte les mains à la bouche ou au visage, puis il fait des mouvements de succion. Voilà autant d'indices que votre bébé est prêt à boire. Vous verrez mieux ces signes si vous le gardez près de vous.

Il est inutile d'attendre que votre bébé pleure fort ou qu'il soit fâché pour commencer à le nourrir. Changer sa couche est parfois une bonne idée pour le réveiller s'il est endormi, mais c'est une moins bonne idée quand il a très faim. À vous de voir ce qui lui convient le mieux.

## Horaire des boires

Les premiers jours, la plupart des bébés ne font pas la différence entre le besoin de succion et la faim. Ils demandent à boire chaque fois qu'ils s'éveillent. Certains bébés, surtout ceux qui font une jaunisse, peuvent rester somnolents jusqu'à ce qu'ils aient repris leur poids de naissance. Ils oublient parfois de se réveiller pour boire. Il faut donc les stimuler, même la nuit, pour s'assurer qu'ils boivent assez.

Rappelez-vous qu'au début de leur vie, les bébés sont en période d'apprentissage. Pendant cette période, ils ne sont pas toujours très efficaces et ont besoin de boire plus longtemps et plus souvent.

Plus tard, la fréquence et la durée des boires, comme les rythmes de sommeil et d'éveil, pourront varier d'une fois à l'autre et d'un jour à l'autre. Les bébés sont tous différents. Certains bébés ont un horaire régulier, d'autres ont des horaires imprévisibles. Quand bébé vieillit, les boires ont tendance à être plus courts et plus espacés.

L'horaire de votre bébé peut dépendre :

- de son âge ;
- de son appétit ;
- de son tempérament et son humeur ;
- de l'efficacité de sa succion et de la vitesse d'écoulement du lait ;
- du moment de la journée.

Le lait maternel se digère facilement car il est parfaitement adapté au bébé humain. Le bébé allaité boit habituellement 8 fois ou plus par 24 heures, surtout les premiers mois.



La plupart des préparations commerciales pour nourrissons sont faites à partir de lait de vache. Elles se digèrent plus lentement car l'estomac du bébé doit travailler plus longtemps pour les assimiler. C'est probablement ce qui explique que le nombre de boires chez le bébé nourri aux préparations commerciales pour nourrissons est généralement de 6 boires ou plus par jour.

Il est difficile de prévoir combien de boires votre bébé prendra chaque jour. Il est tout aussi difficile de prévoir la quantité de lait qu'il prendra lors de chaque boire.

Vous devrez plutôt apprendre à reconnaître les signes vous indiquant que votre bébé a faim ou qu'il est rassasié. Offrez-lui à boire quand il montre des signes de faim, mais ne le forcez pas à prendre plus de lait quand il est rassasié dans l'espoir qu'il espacera ses boires.

Au début, vous aurez peut-être de la difficulté à comprendre les besoins de votre bébé. A-t-il faim ? A-t-il assez bu ? Pleure-t-il parce qu'il est inconfortable et qu'il désire être pris dans vos bras ? Si vous avez l'impression que votre bébé boit peu ou au contraire qu'il boit trop, votre sage-femme ou l'infirmière du CLSC pourra vous aider à y voir plus clair.



Étienne St- Michel



Au sein ou au biberon, il est important de nourrir votre bébé selon son appétit.

## Bébé boit-il assez ?

Avant de retourner à la maison, assurez-vous de connaître les signes indiquant que votre bébé boit bien et qu'il reçoit ainsi tout le lait dont il a besoin. N'hésitez pas à parler avec votre sage-femme ou avec une infirmière de l'hôpital si vous avez des doutes ou des questions à ce sujet.

Lorsque bébé boit assez, l'aspect et la quantité de ses selles et de ses urines changent. Voici quelques indices qui vous aideront à savoir si votre nouveau-né boit assez.

### Urines

L'urine est plus concentrée et plus foncée les deux ou trois premiers jours. Il peut aussi y avoir des taches orange (cristaux d'urate) dans la couche : ceci est normal les deux premiers jours. Au cours de la première semaine, le nombre de pipis augmente de un par jour :

- Jour 1 = 1 pipi
- Jour 2 = 2 pipis
- Jour 3 = 3 pipis, etc.

Après la première semaine, votre bébé urinera au moins six fois en 24 heures s'il boit assez de lait. Une miction (pipi) contient généralement de 30 à 45 ml d'urine. L'urine est claire et ne sent rien.

### Selles

Au cours des deux à trois premiers jours de vie, les selles sont foncées et collantes, c'est le méconium. La digestion du lait entraîne un changement dans l'apparence des selles. Peu à peu, elles deviennent moins collantes et d'un vert foncé. Si votre bébé boit assez, il aura éliminé complètement le méconium de son système digestif après le cinquième jour. Ses selles seront jaunes ou vertes, s'il est nourri au lait maternel, ou beige verdâtre, s'il est nourri avec des préparations commerciales pour nourrissons.

Si votre bébé boit assez, il aura des selles liquides ou très molles. La fréquence des selles peut être de 3 à 10 par jour au cours des 4 à 6 premières semaines. Si votre bébé ne fait pas au moins une selle chaque jour, ça pourrait être un signe qu'il ne boit pas assez. Après 4 à 6 semaines, certains bébés allaités en font moins souvent même s'ils boivent assez (ex. : une selle aux 3 à 7 jours) mais, dans ce cas, elles sont très abondantes.

## Gain ou prise de poids

Même s'il boit assez, le nouveau-né perd un peu de poids (environ 5 à 10 %) au cours de ses premiers jours de vie. Il commence à en regagner vers la quatrième journée et retrouve son poids de naissance vers la deuxième semaine (10-14 jours).

Lorsque votre bébé atteint de nouveau son poids de naissance, il peut prendre autour de 0,6 à 1,4 kg par mois jusqu'à l'âge de 3 mois. Une prise de poids régulière est un bon indice qu'il boit assez. Il n'est pas nécessaire de le peser chaque jour pour savoir s'il boit suffisamment.

Si vous êtes inquiets et pensez que votre bébé ne boit pas assez, contactez l'infirmière du CLSC, votre sage-femme ou votre médecin de famille.

Pour en savoir plus sur l'urine, les selles et la taille de votre bébé, lisez [Caractéristiques du nouveau-né](#), page 272.



Le nombre de pipis et de selles par jour est un bon indice pour savoir si votre bébé boit assez.

### Signes que bébé boit assez

- Il s'éveille seul quand il a faim.
- Il boit bien et souvent (8 fois ou plus par 24 heures pour le bébé allaité et 6 fois ou plus par 24 heures pour le bébé non allaité).
- Il semble satisfait après avoir bu.
- Ses urines et ses selles sont en quantités suffisantes.
- Il prend du poids.

### Signes que bébé ne boit pas assez

- Il est très somnolent, très difficile à réveiller pour boire.
- Ses urines sont jaunes foncées (comme celles d'un adulte) ou peu abondantes.
- Vous voyez des taches orange (cristaux d'urate) dans ses urines après les 2 premiers jours.
- Ses selles contiennent encore du méconium après le 5<sup>e</sup> jour de vie.
- Il fait moins d'une selle par 24 heures entre les âges de 5 jours et 4 semaines.

## Poussées de croissance

Durant ses premiers mois de vie, votre bébé connaît des périodes de croissance très rapide. Son appétit augmente subitement; il demande à boire plus souvent, parfois toutes les heures. Ces poussées de croissance durent en général quelques jours et peuvent survenir n'importe quand durant les premiers mois. Certains bébés en font plus souvent que d'autres. Les poussées de croissance sont plus fréquentes autour :

- de 7 à 10 jours;
- de 3 à 6 semaines;
- de 3 à 4 mois.



Lors des poussées de croissance, votre bébé boit plus et très souvent afin de combler ses besoins.

## Hoquet

Le hoquet est normal chez bébé, surtout quand il vient de boire. Cela ne semble pas le déranger. Vous remarquerez que le hoquet cessera de lui-même après quelques minutes.

## Rots

Tous les bébés avalent de l'air en quantité variable lorsqu'ils boivent. Si votre bébé est calme pendant et après le boire, il n'a probablement pas besoin de faire de rot.

Si votre bébé semble de mauvaise humeur ou se tortille en buvant, le rot est la première chose à tenter pour le calmer. Un ou deux rots suffisent habituellement. Cependant, il lui en faudra peut-être plus s'il boit vite ou s'il boit au biberon.

## Comment faire faire le rot à votre bébé

Voici comment faire faire un rot à votre bébé :

- appuyez votre bébé sur votre épaule en position debout ou assoyez-le sur vos genoux ;
- frottez-lui doucement le dos ou tapotez-le délicatement pendant quelques minutes.

Une fois qu'il a fait son rot, vérifiez si votre bébé a encore faim.

S'il ne fait pas de rot, n'insistez pas ; certains bébés n'en font pas. S'il s'est endormi, laissez-le dormir. S'il a besoin de faire un rot, il se réveillera.



Geneviève Colpron



Pour faire faire un rot à votre bébé, frottez-lui doucement le dos ou tapotez-le délicatement pendant quelques minutes.

## Gaz

Les gaz sont un phénomène normal et ne sont pas causés par le lait !

L'intestin du nouveau-né commence à digérer le lait dès les premiers boires. Ces nouvelles sensations peuvent rendre les bébés inconfortables les premiers jours. Ils se tortillent, pleurent et ont souvent beaucoup de gaz. Ils ont besoin d'être rassurés et réconfortés dans la chaleur des bras de leurs parents.

Même en vieillissant, la majorité des nourrissons continuent d'avoir de nombreux gaz. Certains bébés font moins de rots, mais évacuent l'air sous cette forme. Si votre bébé est incommodé par des gaz, essayez de le soulager en le prenant dans vos bras, en le changeant de position ou en lui faisant faire des mouvements de jambes.

## Régurgitations

La majorité des bébés régurgitent, certains plus que d'autres. Ils peuvent régurgiter tout de suite après le boire ou un peu plus tard. Parfois, vous aurez l'impression que votre bébé a régurgité presque tout son boire. Mais même si les régurgitations peuvent sembler importantes, il s'agit bien souvent, en réalité, d'une petite quantité de lait.

Les régurgitations sont dues au fait que chez les bébés, la valve qui empêche le lait de remonter vers la bouche n'est pas complètement développée. Les régurgitations diminuent généralement vers 6 mois et cessent habituellement complètement vers 1 an. Elles sont ennuyeuses pour les parents, mais normales pour les bébés.

Si votre bébé est de bonne humeur et qu'il prend du poids, ne vous inquiétez pas. La plupart du temps, les régurgitations sont sans danger.

Il est préférable de consulter un médecin si votre bébé :

- semble avoir de la douleur ;
- vomit en jet plusieurs fois par jour ;
- mouille moins ses couches qu'avant ;
- ne prend pas assez de poids.

## Pleurs intenses (coliques)

Pendant les premiers mois, un bébé en santé peut pleurer très fort et très longtemps (voir [Pleurs intenses \(coliques\)](#), page 283). La plupart du temps, les pleurs intenses sont tout à fait normaux et ne sont pas reliés à son alimentation.

Si votre bébé boit trop vite, qu'il s'étouffe et se met à pleurer, il peut avaler beaucoup d'air. Il peut ensuite se sentir ballonné et inconfortable. Pour le soulager, faites lui faire plus de rots ou bien quelques pauses pendant son boire.





## Allergies et intolérances

Le bébé nourri avec du lait maternel ne peut pas être allergique au lait de sa mère. Dans de rares cas, il peut réagir à certaines protéines que sa mère consomme et qui se retrouvent dans son lait (voir [Allergies chez le bébé allaité](#), page 574).

Dans de rares cas, le bébé nourri avec une préparation commerciale pour nourrisson peut mal tolérer son lait. Il pourrait avoir besoin d'une préparation spéciale. Un médecin pourra vous recommander une préparation adaptée à ses besoins.

## Les pressions sociales

La façon de nourrir les enfants au Québec a beaucoup changé au cours des deux dernières générations. Dans votre entourage, vous trouverez des gens qui ont fait des choix semblables aux vôtres ou des choix très différents. On vous donnera régulièrement des trucs, de l'information et des conseils. Certaines personnes seront en faveur de l'allaitement et d'autres, non. Certaines vous conseilleront d'introduire les aliments très tôt et d'autres vous conseilleront d'attendre plus tard.

Les mères, comme les pères, sentent alors une pression dans un sens ou dans l'autre. Rappelez-vous qu'il n'existe aucun mode d'emploi ni aucune recette toute faite pour nourrir votre bébé et s'en occuper. Au fil des jours, vous trouverez ce qui vous convient le mieux et ce qui convient le mieux à votre bébé.

## L'évolution de bébé

Les premières semaines sont une période d'apprentissage pour toute la famille. L'alimentation de votre bébé occupe une place importante dans la journée. Il n'est pas toujours facile de savoir si votre bébé a faim ou s'il a assez bu.

Avec le temps, une routine s'installe tranquillement. Votre bébé manifeste plus clairement ses besoins. Il devient plus efficace et habile. Ses boires sont plus courts et parfois un peu moins fréquents. Nourrir votre bébé devient alors plus facile.

À partir de 3 mois, votre bébé interagit beaucoup avec les autres. Il regarde partout et s'intéresse à tout ce qui se passe autour de lui, même quand il boit ! Les boires sont un moment d'échange entre votre bébé et vous.

## Nourrir un bébé prématuré

Un bébé né prématurément peut être incapable de s'alimenter par lui-même les premières semaines. Tout dépend de son degré de prématurité, de son état de santé et de son poids.

Au début, il est possible qu'il doive recevoir une alimentation spéciale par les veines. Ensuite, il pourra recevoir du lait directement dans l'estomac au moyen d'un petit tube de gavage. Puis, il commencera à boire graduellement au sein ou au biberon.

Le système digestif des prématurés n'est pas encore mature (développé). Ces bébés sont aussi plus sensibles à certaines infections.

Le lait maternel est facile à digérer et contient beaucoup d'**anticorps** qui aident à prévenir les infections. L'équipe médicale vous encouragera à **exprimer** votre lait pour le donner à votre bébé. Le lait maternel convient aux besoins spéciaux de votre nouveau-né prématuré. En exprimant votre lait, vous contribuez aux soins de votre bébé. Si vous n'aviez pas l'intention d'allaiter, il n'est jamais trop tard pour l'envisager.

Si votre bébé est né très prématurément, on ajoutera peut-être des minéraux ou des calories au lait que vous exprimerez, pendant un certain temps.

S'il n'est pas allaité, il recevra un lait spécial pour prématurés.

## La vitamine D : une vitamine à part !

La vitamine D joue un rôle essentiel dans l'absorption du calcium et le maintien des os.

Il est vrai que l'exposition de la peau au soleil fournit de la vitamine D. Toutefois, il n'est pas recommandé d'exposer votre bébé directement au soleil. Il est donc nécessaire de combler ses besoins en vitamine D d'une autre façon.

Votre professionnel de la santé évaluera avec vous si votre bébé a besoin ou non d'un supplément de vitamine D. S'il en a besoin, vous pourrez vous le procurer à la pharmacie.

Votre régime d'assurance médicaments devrait rembourser le supplément de vitamine D si vous présentez l'ordonnance de votre médecin.



## Le lait

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| Quel lait donner?.....                                                   | 383 |
| Le lait de maman.....                                                    | 385 |
| Fabrication du lait maternel.....                                        | 386 |
| Composition du lait humain.....                                          | 387 |
| Manipulation du lait maternel exprimé.....                               | 394 |
| Les préparations commerciales pour nourrissons<br>(lait commercial)..... | 398 |
| Manipulation des préparations commerciales<br>pour nourrissons.....      | 402 |
| Les autres laits.....                                                    | 409 |



Mahalia Gagnon

Pendant la première année, le lait prend une place importante au menu de votre bébé. C'est d'ailleurs la seule nourriture que vous lui offrez pendant ses premiers mois de vie. Vous trouverez dans ce chapitre toute l'information concernant le lait à donner à votre bébé, petit ou plus grand.

## Quel lait donner ?

Les professionnels de la santé de partout dans le monde recommandent que les bébés soient nourris uniquement de lait maternel les six premiers mois de leur vie. Au Canada, la Société canadienne de pédiatrie, les Diététistes du Canada et Santé Canada appuient aussi cette recommandation. Ensuite, quand l'enfant mange, on conseille de poursuivre l'allaitement jusqu'à ce qu'il ait deux ans ou plus.

Aujourd'hui, près de 85 % des Québécoises allaitent leur nouveau-né à la naissance, et près de 50 % continuent jusqu'à 6 mois ou plus. Vous pouvez décider d'allaiter quelques jours, quelques mois ou plus d'une année. Cette décision vous appartient.

Certaines femmes considèrent que l'allaitement ne convient pas à leur situation, même si elles en connaissent les bienfaits. D'autres ne vivent pas l'allaitement comme elles l'avaient imaginé ou souhaité et décident de donner à leur enfant des préparations commerciales pour nourrissons.

Si le bébé ne boit pas de lait maternel, on recommande de lui donner du lait de vache qui a d'abord été transformé et adapté (préparation commerciale pour nourrissons).

De nos jours, l'industrie transforme le lait de vache pour que ses composantes nutritionnelles se rapprochent davantage de celles du lait humain. Mais les préparations commerciales pour nourrissons ne peuvent égaler le lait maternel. Elles ne contiennent pas les mêmes protéines, ne fournissent pas d'**anticorps**, pas de facteurs immunitaires ni d'hormones de croissance ou de globules blancs (voir **Composition du lait humain**, page 387). Les bébés qui ne sont pas nourris au lait maternel ont, entre autres, plus de risques d'avoir des otites, des gastro-entérites, des bronchiolites et des pneumonies.

Pour les bébés qui ne sont pas nourris au lait maternel, la Société canadienne de pédiatrie, les Diététistes du Canada et Santé Canada recommandent de donner des préparations commerciales pour nourrissons enrichies de fer jusqu'à l'âge de 9 à 12 mois. Le lait de vache ne convient absolument pas aux besoins des nourrissons âgés de moins de 9 mois.

Peu importe la façon dont vous le nourrissez, votre bébé a besoin de vous, de votre attention et de votre amour. Vous pouvez combler ses besoins de chaleur, de sécurité et d'affection en le tenant dans vos bras quand vous le nourrissez et en favorisant les contacts peau à peau, particulièrement dans ses premières semaines de vie. Vous pouvez aussi lui faire des massages, prendre le bain avec votre bébé ou utiliser le porte-bébé pour maintenir le contact avec lui.



## Le lait de maman

Le lait des premiers jours, appelé colostrum, est épais et souvent d'une couleur jaunâtre. Très riche en protéines, vitamines et minéraux, il nourrit parfaitement le nouveau-né. Il lui fournit en quantité des globules blancs et des **anticorps** qui l'aideront à se défendre contre les infections. Il nettoie son intestin des résidus accumulés avant la naissance.

Entre le deuxième et le cinquième jour après l'accouchement, la production de lait augmente rapidement. Le lait devient plus clair, d'un blanc bleuté ou jaunâtre. On appelle cette étape la « montée laiteuse ». Elle est causée par un nouveau changement hormonal et se produit même si bébé ne boit pas au sein ou que maman n'**exprime** pas son lait. Quand les seins sont stimulés souvent pendant cette période (y compris la nuit) la montée laiteuse semble arriver plus tôt. Les stimulations fréquentes aident aussi à diminuer la sensation d'inconfort en cas d'engorgement.

Le lait change au fil du temps pour s'adapter aux besoins de l'enfant qui grandit. Sa composition varie aussi durant la tétée et au cours de la journée.



Il est recommandé de donner de la vitamine D, en plus du lait maternel, jusqu'à ce que l'alimentation de bébé en contienne suffisamment (voir **La vitamine D : une vitamine à part!**, page 380).

## Fabrication du lait maternel

Les hormones de la grossesse préparent les seins pour l'allaitement. La fabrication de lait débute à la fin de la grossesse ; c'est pourquoi certaines femmes peuvent observer des écoulements pendant cette période. Ainsi, si votre bébé naît à la date prévue ou avant, il y aura du lait pour lui.

En retirant du lait du sein, on le stimule à en produire davantage. Le sein peut être stimulé par la succion de bébé ou par l'expression du lait à la main ou avec un tire-lait. Les seins produiront du lait tant que bébé tétera ou que la mère exprimera son lait.

Le sein produit du lait de façon continue tout au long de la journée. Le lait produit s'accumule dans les seins en attendant que bébé tète ou que le lait soit exprimé. La vitesse de fabrication du lait dépend surtout de la quantité de lait accumulée dans le sein. Un mécanisme naturel permet de s'ajuster aux besoins de bébé et ainsi d'éviter de l'inconfort pour la mère. En résumé :

- plus le sein est vide, plus la vitesse de fabrication du lait est rapide ;
- plus le sein est plein, plus la vitesse de fabrication du lait est lente ;
- plus les seins sont vidés souvent, plus ils produisent de lait ;
- moins les seins sont vidés souvent, moins ils produisent de lait.

La production de lait s'ajuste en quelques jours lorsque les seins sont stimulés plus souvent.



Plus les seins sont stimulés souvent, plus ils produisent de lait.

Si on cesse de retirer du lait graduellement, la production cesse petit à petit, ce qui évite au sein de devenir engorgé et douloureux. Si on cesse de retirer du lait d'un seul coup, le sein s'engorge et la production s'arrête en quelques jours.

La production de lait est indépendante d'un sein à l'autre. Si un seul sein est stimulé, l'autre sein cessera de produire du lait après quelques semaines.

## Composition du lait humain

La composition du lait change tout au long de l'allaitement, pour s'adapter aux besoins de votre bébé et selon son âge.

Le lait maternel est composé de protéines, de sucres et de tous les types de gras dont votre bébé a besoin. Il contient, entre autres, des acides gras oméga-3 qui contribuent au développement de son cerveau et de sa vision. À l'exception de la vitamine D (voir [La vitamine D : une vitamine à part !](#), page 380), il fournit à votre bébé la dose exacte de vitamines et de minéraux nécessaires à son développement. De plus, il contient des enzymes qui facilitent sa digestion.

Le lait maternel contient des **anticorps** qui aident votre bébé à lutter contre les infections et à développer son **système immunitaire**. Il renferme des bonnes bactéries qui le protégeraient tout au long de sa vie.

À ce jour, on a identifié plus de 200 composantes dans le lait humain. Certains facteurs influencent la composition du lait maternel et son goût.

## Ce qui influence la composition du lait

### Alimentation de la mère

Boire beaucoup de liquide n'augmente pas la quantité de lait que vous produisez. Pendant la période d'allaitement, vous aurez naturellement plus soif qu'à l'habitude. Écoutez votre soif – vous n'avez pas besoin de vous forcer à boire beaucoup. Toutefois, si vous voyez que votre urine est foncée ou brouillée, c'est que vous ne buvez pas assez.

Aucun aliment n'augmente la production de lait maternel. Mangez de façon régulière et en quantité suffisante. Vous pouvez aussi prendre des collations, selon votre appétit.

Certains mets modifient légèrement le goût du lait que vous produisez, mais votre nourrisson s'y adaptera. Certaines études suggèrent qu'une alimentation variée chez la mère pendant l'allaitement aide les bébés à développer leurs goûts alimentaires.

La majorité des mères qui allaitent peuvent manger ce qu'elles veulent, incluant les aliments qui étaient à risque pendant la grossesse (ex. : sushi, charcuteries et fromage).

Si vous avez l'impression que votre bébé réagit à un aliment que vous mangez, lisez [Allergies chez le bébé allaité](#), page 574.



Si vous êtes végétalienne (c'est-à-dire que vous ne mangez aucun produit d'origine animale, ni viande, ni poisson, ni œufs, ni produits laitiers) et que vous allaitez, vous devriez prendre un supplément de vitamine B<sub>12</sub>.

Consommez des aliments riches en protéines, en fer, en calcium et en vitamine D. Vous pouvez consulter une nutritionniste.

## Poisson

Le poisson a sa place au menu. Toutefois, certaines espèces absorbent des polluants qui passent ensuite dans le lait maternel et peuvent nuire au bébé.

Pour profiter des bénéfices associés à la consommation de poisson tout en diminuant les risques d'exposition aux contaminants comme le mercure, voir **Poisson et fruits de mer**, page 88.

## Café, thé, chocolat, boissons et tisanes

La caféine passe dans le lait maternel. Si vous en consommez beaucoup, cela peut rendre votre bébé nerveux et irritable jusqu'à ce qu'il l'ait éliminée de son système. On trouve la caféine dans le café, le thé, les boissons énergisantes, certaines boissons gazeuses et dans le chocolat.

Il est déconseillé de prendre des boissons énergisantes pendant l'allaitement parce qu'elles contiennent aussi d'autres substances qui pourraient être dangereuses pour votre bébé.

Les autres produits (café, thé, etc.) peuvent être consommés avec modération, soit environ deux tasses de boisson avec caféine par jour.

Les produits décaféinés, les boissons à base de céréales ou les tisanes peuvent être de bons substituts.

## Alcool

L'alcool bu par une mère qui allaite passe autant dans son lait que dans son sang. Chaque consommation demande de 2 à 3 heures pour être éliminée du sang et du lait. Le temps requis pour éliminer l'alcool varie selon le poids de la femme. Quand il n'y a plus d'alcool dans le sang, il n'en reste plus dans le lait du sein pour la prochaine tétée.

Le bébé allaité ne reçoit qu'une très petite partie de l'alcool bu par sa mère. Toutefois, un bébé l'élimine plus lentement qu'un adulte et son organisme est plus sensible aux effets de l'alcool.

Évitez de consommer une grande quantité d'alcool pendant l'allaitement, car cela peut nuire à la production de lait et diminuer la quantité de lait bu par le bébé. Cela peut aussi avoir des effets nuisibles sur le développement moteur et les habitudes de sommeil du nourrisson.

Les mères qui allaitent leur bébé peuvent consommer un verre d'alcool de temps en temps. Les avantages de l'allaitement maternel sont plus grands que les risques d'une consommation d'alcool légère et occasionnelle (par exemple, deux consommations par semaine ou moins). Il n'a pas été démontré qu'une telle consommation nuisait au bébé allaité.

Une mère qui prend un verre d'alcool peut choisir de diminuer la quantité d'alcool transmis à son enfant :

- vous pouvez allaiter votre bébé juste avant de prendre un verre ;
- ou attendre de 2 à 3 heures par consommation avant de donner le sein. Ensuite, à la prochaine tétée, vous pourrez lui donner le sein comme à l'habitude.

Si vous prenez plus d'une consommation : vous pouvez utiliser du lait maternel exprimé à l'avance (congelé ou réfrigéré) pour nourrir votre bébé dans la période où il y a de l'alcool dans votre lait. Vous devrez peut-être **exprimer** du lait pour soulager l'engorgement des seins. Ce lait devra être jeté, car il contient plus d'alcool.

Pour connaître le temps qu'il faut pour éliminer l'alcool en fonction de votre poids, visitez le site [meilleurdepart.org/resources/alcool/pdf/desk\\_reference\\_fre.pdf](http://meilleurdepart.org/resources/alcool/pdf/desk_reference_fre.pdf).



Chaque consommation ou verre d'alcool prend de 2 à 3 heures à être éliminé du sang ou du lait.

Si vous avez des questions au sujet de la consommation d'alcool pendant l'allaitement, vous pouvez en parler à un professionnel de la santé.

## À savoir ●●●

Au Canada, une consommation ou un verre d'alcool = 13,5 g (17 ml) d'alcool pur.

### Taille d'une consommation standard



=



=



=



Illustrations : Maurice Gervais

## Tabac

Comme durant la grossesse, le tabac est nocif pour vous et votre bébé pendant l'allaitement.

Le tabac peut nuire à la production du lait. De plus, la nicotine du tabac passe dans le lait maternel et peut entraîner des pleurs, de l'irritabilité et de l'insomnie chez l'enfant allaité. Essayez de ne pas fumer juste avant la tétée.

Consultez votre médecin si vous souhaitez utiliser des aides pharmacologiques, comme des timbres ou de la gomme de nicotine, pour cesser de fumer.

Toutefois, même si vous fumez, l'allaitement offre plusieurs bienfaits pour vous et votre enfant, dont celui d'aider à le protéger contre les infections respiratoires.

## Cannabis et autres drogues

Il est recommandé de ne pas prendre de drogues et de ne pas s'exposer à leur fumée secondaire pendant l'allaitement.

On ne connaît pas l'effet sur le bébé de la consommation de la marijuana et des autres dérivés du cannabis par la mère qui allaite, mais il est préoccupant.

Les autres drogues comme l'amphétamine, la cocaïne, l'héroïne, le LSD et le PCP passent dans le lait maternel et sont dangereuses pour votre bébé.



## Médicaments

La plupart des médicaments se retrouvent dans le lait, mais en très faible quantité. Certains médicaments sont un meilleur choix parce que l'on possède plus d'information sur leur utilisation pendant l'allaitement.

Plusieurs médicaments peuvent être utilisés pendant l'allaitement, comme l'acétaminophène, l'ibuprofène et la plupart des antibiotiques.

Les décongestionnants qui contiennent de la pseudoéphédrine peuvent diminuer la production de lait. Il est préférable de discuter avec un pharmacien qui pourra vous recommander un autre produit.

Consultez un professionnel de la santé avant de prendre un médicament ou un produit de santé naturel. Certains médicaments peuvent diminuer la production de lait ou causer d'autres problèmes.

Il est très rare de devoir arrêter l'allaitement à cause d'un traitement. Si un professionnel de la santé vous conseille d'arrêter l'allaitement pour prendre un médicament, voici ce que vous pouvez faire :

- Lui dire que l'allaitement est important pour vous et votre bébé.
- Lui demander s'il est possible qu'il prescrive un autre médicament qui peut être pris pendant l'allaitement.

### Exposition à des contaminants

Au Québec, la présence de polluants environnementaux n'est généralement pas un problème pour l'allaitement.

Pendant l'allaitement, lorsqu'une femme respire ou touche à certains produits domestiques contenant des substances chimiques, ces substances peuvent être transmises en faible quantité au bébé par son lait. Cela pose un problème uniquement si l'exposition est régulière et prolongée, par exemple au travail.

Dans la vie courante, les produits et traitements suivants sont utilisés de façon occasionnelle et ne posent pas de problèmes :

- Chez la coiffeuse : produits coiffants, coloration et permanente.
- Chez le dentiste : anesthésie locale, obturation, traitement de canal.
- À la maison : peinture ou vernis au latex, produits nettoyeurs pour la maison.

Si vous travaillez dans un endroit où vous êtes exposée à certains contaminants comme les solvants, les encres ou les teintures, qui peuvent être dangereux pendant que vous allaitez, vous pouvez bénéficier d'un changement de tâche ou d'un retrait préventif (voir [Programme Pour une maternité sans danger](#), page 777). Vous pouvez aussi vous renseigner auprès de votre médecin.

## Manipulation du lait maternel exprimé

Avant de manipuler le lait maternel, assurez-vous d'avoir les mains propres et d'utiliser un tire-lait et des accessoires propres.

### Conservation du lait maternel

Le lait maternel est à son meilleur quand il est frais et bu directement au sein, mais il se réfrigère et se congèle bien. Si votre bébé est nourri uniquement de lait maternel exprimé, il est préférable de le lui donner fraîchement exprimé ou réfrigéré. La congélation prolongée diminue légèrement la valeur nutritive du lait maternel. Ses qualités demeurent toutefois supérieures à celles de tout autre lait.

Le lait maternel peut être conservé dans des contenants de verre, de plastique rigide, et même dans des sacs à biberon épais conçus spécialement pour le lait maternel. Les sacs à biberon conçus pour les préparations commerciales sont trop minces et conviennent moins à la congélation ; il faut les doubler, car ils sont fragiles.

Vous pouvez garder le lait maternel fraîchement exprimé ou qui sort du réfrigérateur à la température de la pièce pendant 4 heures. Dans les cas où il doit être bu plus tard, conservez-le au réfrigérateur. Si vous prévoyez l'utiliser après 8 jours, congelez-le dès que possible. Vous pouvez le mettre directement au congélateur après l'avoir exprimé. Voici quelques conseils utiles :

- Conservez des quantités variables (de 30 à 90 ml) pour éviter le gaspillage.
- Ne remplissez pas le contenant à plus du  $\frac{2}{3}$ , car le liquide prend plus d'espace quand il est congelé.
- Si vous désirez accumuler une grande quantité de lait dans le même contenant avant de le congeler, placez-le au réfrigérateur en attendant d'avoir la quantité souhaitée.

- Inscrivez la date sur le contenant bien fermé.
- Rangez-le au fond du congélateur et non près de la porte, pour éviter les changements de température.
- Vous pouvez rassembler tous les contenants de lait maternel congelé dans un deuxième récipient qui ferme bien.
- Utilisez le lait le plus vieux en premier.

Si le lait (frais, réfrigéré ou décongelé) a été chauffé, mais que votre bébé a changé d'idée, vous n'avez pas à le jeter s'il n'a pas été en contact avec les bactéries de la bouche du bébé. Il peut se conserver au réfrigérateur pendant 4 heures de plus. Utilisez-le au prochain boire, sinon il devra être jeté.

L'information sur la décongélation du lait se trouve dans la rubrique intitulée **Tiédire le lait**, page 501.

## Temps de conservation du lait maternel

|                         | Température de la pièce                                                                            | Réfrigérateur          | Congélateur*                                                                                             |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lait maternel frais     | 4 heures à 26 °C (79 °F)<br>24 heures à 15 °C (59 °F) (dans une glacière avec un <i>ice pack</i> ) | 8 jours à 4 °C (39 °F) | 6 mois<br>(congélateur du réfrigérateur, ne pas mettre dans la porte)<br>12 mois<br>(congélateur coffre) |
| Lait maternel décongelé | 1 heure                                                                                            | 24 heures              | Ne pas recongeler                                                                                        |

\* La température du congélateur doit être assez froide pour conserver la crème glacée dure (-18 °C ou 0 °F).

Les durées présentées dans le tableau ci-dessus ne s'appliquent pas toujours au lait destiné à un bébé hospitalisé. Dans une telle situation, fiez-vous aux recommandations du personnel.



### Attention

Les durées de conservation ne s'additionnent pas. Autrement dit, on ne doit pas garder du lait 4 heures à la température de la pièce, puis le réfrigérer pendant 8 jours pour enfin le congeler.

## Apparence du lait maternel exprimé

L'apparence du lait maternel exprimé est différente de celle du lait de vache ou des préparations commerciales pour nourrissons. Comme il n'est pas homogénéisé, après avoir reposé quelque temps, le lait se sépare et le gras monte à la surface. Il suffit de le secouer pour que le lait tiède se mélange à nouveau.

Le lait humain peut être teinté de blanc, de bleu, de jaune ou de brun. La couleur et l'odeur du lait maternel peuvent varier :

- d'une femme à l'autre ;
- selon l'alimentation de la mère ;
- selon l'âge du bébé ;
- si le lait a été exprimé au début ou à la fin du boire.



Cécile Fortin



Une fois exprimé, le lait se sépare, le gras monte. Ne le jetez pas, il est encore bon ! La quantité de gras peut varier d'une fois à l'autre et d'une mère à l'autre.

L'odeur et le goût du lait de certaines femmes changent quand il a été réfrigéré ou congelé. Cela est dû à la présence de la lipase, une enzyme qui aide bébé à digérer le gras. Le travail de digestion du lait peut donc commencer dès que le lait est dans le contenant. Rassurez-vous : le lait est encore bon pour bébé.

Certains bébés n'aiment pas le goût du lait réfrigéré ou congelé et refusent de le boire. Vous pourriez peut-être régler ce problème en congelant votre lait sans le réfrigérer d'abord.

Si cela ne fonctionne pas, essayez ceci :

- faites chauffer votre lait juste sous le point d'ébullition (le lait frémit sans faire de bulles) ;
- faites-le ensuite refroidir immédiatement dans l'eau froide ;
- puis, congelez-le.

Ce procédé désactive la lipase.

## Les préparations commerciales pour nourrissons (lait commercial)

La Société canadienne de pédiatrie, les Diététistes du Canada et Santé Canada recommandent de donner des préparations commerciales pour nourrissons enrichies de fer aux bébés qui ne sont pas nourris au lait maternel, jusqu'à l'âge de 9 à 12 mois.

Lorsqu'elles sont bien préparées, les préparations commerciales sont un substitut sécuritaire pour répondre aux besoins de votre bébé. Ces préparations sont adaptées aux besoins de base du nourrisson alors que les laits ordinaires de vache, de chèvre ou les boissons de soya ne le sont pas.

Soyez attentif à la date limite d'utilisation : il ne faut pas acheter le lait si la date indiquée sur la boîte est dépassée. Rapportez au magasin toute boîte bosselée, bombée ou de forme anormale.

## Quelle préparation choisir ?

Pour prévenir l'**anémie**, on recommande d'offrir des préparations enrichies de fer dès la naissance.

La plupart des parents se demandent quelle marque de préparation est la meilleure. Les compagnies font beaucoup de publicité auprès des parents, des médecins, des infirmières et des nutritionnistes. Chaque représentant dira que son produit est meilleur que les autres ou qu'il se rapproche le plus du lait maternel. Les « ajouts » ou « mentions spéciales » que vous voyez sur les étiquettes ne sont utilisés que pour augmenter les ventes des produits. Ils ne comportent pas d'avantages pour votre bébé. En fait, ces mentions sont souvent trompeuses.

Pour la plupart des bébés, il n'y a pas de problème à changer de marque de lait. D'autres semblent en être plus incommodés, surtout les premiers jours du changement. Si c'est le cas de votre bébé, évitez de changer trop souvent de marque de lait.



À ce jour, il n'existe aucune preuve qu'une marque est meilleure qu'une autre. Les préparations commerciales pour nourrissons offertes par les fabricants sont de qualité comparable.

## Prêtes à servir, en liquide concentré, en poudre

Les préparations commerciales pour nourrissons se vendent sous trois formes :

- Prête à servir
- En liquide concentré
- En poudre

Pour une même marque de lait, on peut voir une différence dans l'apparence des préparations selon qu'elles sont prêtes à servir ou préparées à partir d'un liquide concentré ou d'une poudre. Cela dit, la composition et la valeur nutritive sont les mêmes.

Vous pouvez utiliser l'une ou l'autre des formes, à votre convenance, ou même alterner d'une forme à l'autre selon la situation (ex. : à la maison, en sortie à l'extérieur). Toutefois, les préparations commerciales pour nourrissons prêtes à servir ou en liquide concentré sont à privilégier pour les bébés prématurés, les bébés immunodéprimés et les bébés de faible poids à la naissance puisqu'elles sont stériles à l'achat.

### Caractéristiques des différentes formes de préparations commerciales pour nourrissons

#### Prête à servir

- **Stérile** à l'achat.
- La plus facile à utiliser.
- S'utilise telle quelle.
- Coûte très cher.

#### En liquide concentré

- Stérile à l'achat.
- Plus facile à utiliser et plus sécuritaire que la poudre.
- Doit être diluée avec de l'eau.
- Coûte à peu près la même chose que la poudre.

#### En poudre

- Non stérile à l'achat.
- Risque de contamination plus grand, car demande plus de manipulations.
- Exige plus de précautions que le liquide concentré au moment de la dilution.
- Coûte à peu près la même chose que le liquide concentré.



Il est important de bien lire l'étiquette afin d'acheter le produit désiré. Il est facile de se tromper et d'acheter du liquide concentré plutôt que de la préparation prête à servir. On risque alors de donner de la préparation concentrée non diluée en pensant donner celle qui est prête à servir.

### Préparations dites « de transition »

On retrouve sur le marché un éventail de laits pour les bébés de plus de 6 mois. Certains produits visent même les enfants de 12 à 36 mois. Ces produits sont moins chers que les préparations commerciales pour nourrissons courantes, mais beaucoup plus chers que le lait de vache.



Les préparations dites « de transition » ne conviennent pas aux bébés de moins de 6 mois, car elles contiennent trop de calcium.

Comparées aux préparations commerciales pour nourrissons, les préparations de transition peuvent être avantageuses financièrement dans la période de 6 à 12 mois, mais elles ne sont pas nécessaires. Vous pouvez continuer à utiliser la préparation habituelle jusqu'à ce que vous introduisiez le lait de vache vers 9 à 12 mois. Chez l'enfant de plus de 9 mois qui a une alimentation variée, les préparations de transition n'apportent pas d'avantages sur le plan nutritionnel par rapport au lait de vache.

### Préparations pour nourrissons à base de soya

Les préparations commerciales pour nourrissons à base de protéines de soya conviennent aux bébés des familles qui ne consomment pas de produits laitiers ou aux bébés souffrant de problèmes de santé particuliers.

Cependant, choisir une préparation pour nourrissons à base de soya ne permet pas de diminuer l'intensité des pleurs chez les bébés.

## Préparations spéciales pour nourrissons

Dans de rares cas, le bébé nourri avec une préparation commerciale pour nourrisson peut mal tolérer son lait. Parlez avec un médecin si vous pensez que c'est le cas. Il pourra recommander une préparation spéciale pour lui.

Les préparations spéciales sont destinées aux bébés qui ont des problèmes particuliers comme des allergies ou des intolérances sévères. Les régimes d'assurance médicaments remboursent le coût de certaines préparations spéciales lorsqu'elles sont achetées sur ordonnance.

Si votre bébé tolère mal les préparations commerciales pour nourrissons, il est aussi possible de reprendre l'allaitement (voir [Si vous voulez redémarrer la production de lait](#), page 451).

## Manipulation des préparations commerciales pour nourrissons

Diluer les préparations commerciales pour nourrissons demande de l'attention et des précautions. En effet, il faut éviter les erreurs pour ne pas introduire de bactéries dans le lait.

Parmi les différents types de préparations commerciales, celles en poudre demandent le plus de précautions, car elles ne sont pas **stériles** et peuvent contenir des bactéries. Ces bactéries peuvent s'être introduites dans la poudre soit à l'usine où elle a été préparée, soit à la maison lors de l'utilisation du contenant et de la mesurette fournie. Certains bébés ont été malades après avoir bu du lait préparé à partir d'une poudre contaminée avec des bactéries.

Pour éviter toute contamination, vous pouvez faire deux choses :

- détruire les bactéries ;
- empêcher qu'elles se développent et se multiplient.

Pour les bébés prématurés, les bébés immunodéprimés et les bébés de faible poids à la naissance, il est recommandé de détruire les bactéries pour préparer les poudres. Pour les bébés à terme et qui n'ont pas de problème de santé, il est adéquat d'empêcher que les bactéries se développent, mais il n'y a pas de problème à choisir de détruire les bactéries.

**Pour détruire les bactéries**, préparez les biberons avec une eau très chaude. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande d'utiliser de l'eau qui a bouilli et qui est à une température de 70 °C ou plus. Pour que l'eau soit assez chaude, utilisez-la moins de 30 minutes après l'ébullition. Il est préférable de suivre ces recommandations de l'OMS, même si elles sont différentes de celles du fabricant.

**Pour empêcher que les bactéries se développent**, préparez le ou les biberons avec une eau qui a bouilli préalablement et qui a été refroidie à la température de la pièce. Une fois le biberon préparé, il est préférable de le servir immédiatement. Vous pouvez aussi conserver des biberons préparés à l'avance au réfrigérateur à 4 °C pour un maximum de 24 heures.



N'utilisez jamais l'eau chaude du robinet pour préparer les biberons, car elle peut contenir plus de plomb, de contaminants et de bactéries. Jusqu'à ce que votre bébé ait 4 mois, faites bouillir l'eau froide.

## 1<sup>re</sup> étape pour toutes les formes de préparations

Voici comment procéder pour les préparations commerciales pour nourrissons. Peu importe le type de préparation que vous utilisez, cette première étape est la même.

- Nettoyez la surface de travail.
- Lavez-vous soigneusement les mains.
- Rassemblez tous les objets et les ustensiles, que vous aurez d'abord stérilisés\*.
- Nettoyez la boîte de conserve à l'eau chaude avant de l'ouvrir avec un ouvre-boîte propre.

\* Vous trouverez de l'information supplémentaire sur la stérilisation et l'usage des biberons à la rubrique [Nettoyer les biberons, les tétines et les tire-lait](#), page 507.

## 2<sup>e</sup> étape selon les formes de préparations

### En liquide concentré

#### Si votre bébé a moins de 4 mois :

- Remplissez une casserole avec de l'eau froide du robinet.
- Faites bouillir l'eau à gros bouillons pendant 1 minute.
- Mélangez une quantité égale d'eau bouillie et de liquide concentré.
- Brassez pour bien mélanger.
- Refroidissez rapidement à l'eau froide avant de mettre au réfrigérateur ou avant de donner le biberon à votre bébé.
- S'il reste du liquide concentré dans la boîte, couvrez-la bien et rangez-la au réfrigérateur.

#### Si votre bébé a 4 mois ou plus :

- Suivez les mêmes consignes, mais vous pouvez maintenant utiliser l'eau froide du robinet sans la faire bouillir.

**En poudre**

**Note :** Suivez à la lettre les consignes du fabricant concernant la quantité de poudre et d'eau à utiliser.

**Si votre bébé a moins de 4 mois :**

- Remplissez une casserole avec de l'eau froide du robinet.
- Faites bouillir l'eau à gros bouillons 1 minute\*.
- Mettez la quantité d'eau recommandée dans un biberon ou dans un autre contenant.
- Mesurez la poudre avec la mesurette fournie, car les mesurettes diffèrent d'une marque à l'autre.
- Ajoutez la quantité de poudre nécessaire à l'eau.
- Brassez pour bien mélanger.
- Au besoin, refroidissez rapidement le biberon à l'eau froide avant de le donner à votre bébé ou de le mettre au réfrigérateur.
- Lavez la mesurette et placez-la à l'abri de la poussière (ex. : sac refermable, petit contenant propre). Ne la remettez pas dans la boîte, afin d'éviter toute contamination.

**Si votre bébé a 4 mois ou plus :**

- Suivez les mêmes consignes, mais vous pouvez maintenant utiliser l'eau froide du robinet sans la faire bouillir.

\* Pour savoir à quelle température utiliser l'eau pour la préparation des poudres, référez-vous à la page 403.

**Prête à servir**

- Versez le lait dans les biberons.
- Recouvrez-les aussitôt des tétines et de leurs capuchons.
- S'il reste du lait dans la boîte, couvrez-la bien et rangez-la au réfrigérateur.



Vérifiez toujours la date limite d'utilisation avant de donner une préparation commerciale pour nourrissons à votre bébé.

### **Vous avez fait une erreur dans le mélange (erreur de dilution) ?**

Vous n'avez pas mélangé les bonnes quantités de préparation commerciale et d'eau ? Ne paniquez pas. Observez d'abord votre bébé : semble-t-il mal en point ?

La majorité des bébés n'ont pas de problème si cette erreur se produit une fois ou deux. Toutefois, lorsque l'erreur se répète plusieurs boires de suite, cela peut occasionner des problèmes digestifs ou rénaux, de la déshydratation ou un gain de poids insuffisant. Si vous avez des inquiétudes ou si votre bébé semble souffrant, consultez un médecin ou Info-Santé (811).

### **Temps de conservation des préparations commerciales pour nourrissons**

|                                                                               | Température de la pièce | Réfrigérateur                      | Congélateur     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------|-----------------|
| Lait reconstitué à partir de liquide concentré ou de poudre                   | Maximum 2 heures        | 24 heures<br>Bien couvrir la boîte | Ne pas congeler |
| Boîte ouverte de préparation liquide (en liquide concentré ou prête à servir) | Maximum 2 heures        | 48 heures<br>Bien couvrir la boîte | Ne pas congeler |
| Boîte ouverte de poudre                                                       | 1 mois au sec           | Pas nécessaire                     | Ne pas congeler |







# Les autres laits

## Le lait de vache

Le lait de vache ne doit pas être servi à un bébé de moins de 9 mois parce qu'il contient trop de protéines et de sels minéraux et que cela peut entraîner une surcharge de ses reins. Ce lait ne lui fournit pas assez de lactose et d'acide linoléique, un acide gras nécessaire au développement de son système nerveux et de son cerveau. Il ne contient pas assez de vitamines A, B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, C, D et E, de cuivre, de manganèse et de fer. Il prive bébé d'éléments protéiques importants comme la taurine, la cystéine et l'alpha-lactalbumine. Il ne fournit pas la protection immunitaire que lui procure le lait maternel.



Le lait de vache ne convient absolument pas aux besoins des nourrissons âgés de moins de 9 mois.

**Avant l'âge de 9 mois** – Le lait de vache est souvent la cause d'**anémie** parce qu'il contient peu de fer, qu'il diminue la consommation d'autres aliments et qu'il occasionne des pertes sanguines dans l'intestin. Ces petits saignements sont souvent invisibles à l'œil nu.

Si vous pensez commencer à servir du lait de vache à votre bébé avant 9 mois parce que les préparations commerciales sont trop chères, communiquez avec votre CLSC pour connaître le soutien que vous pouvez obtenir.

**Après l'âge de 9 mois** – Vous pouvez commencer à servir du lait de vache à votre enfant, mais ne dépassez pas 750 ml (25 oz) par jour. Achetez du lait de vache pasteurisé entier à 3,25 % de matières grasses (M.G.).

## Conditions pour introduire le lait de vache

Votre enfant peut commencer à boire du lait de vache à 9 mois, à la condition qu'il ait un menu varié. Il devrait maintenant manger chaque jour :

- des aliments riches en fer (ex. : viande, substituts de viande, céréales enrichies de fer) ;
- des légumes et des fruits.

Sinon, attendez qu'il ait 12 mois pour lui donner du lait de vache.

Si vous donnez du lait de vache à votre enfant, choisissez du lait de vache entier à 3,25 % de M.G., soit :

- du lait homogénéisé ordinaire, enrichi de vitamine D ;
- ou
- du lait évaporé non sucré en conserve, enrichi de vitamines C et D, que vous diluerez avec une égale quantité d'eau.

Le lait de vache peut être introduit petit à petit. Vous pouvez remplacer d'abord une partie du lait maternel ou de la préparation commerciale pour nourrissons par du lait de vache. Par la suite, augmentez graduellement la proportion de nouveau lait dans chaque boire.

## Ne servez pas de lait à 2 % de M.G. ni de lait écrémé

Les jeunes enfants ont besoin de gras pour assurer leur croissance et le développement de leur cerveau. Il est préférable de ne pas leur donner de lait à 2 % de M.G. avant 2 ans. Ne leur servez pas de lait à 1 % de M.G. ou de lait écrémé.

Pendant toute la petite enfance, jusqu'à l'âge scolaire, vous pouvez continuer à donner du lait entier, à 3,25 % de M.G., à votre enfant. Il ne faut jamais lui donner du lait concentré sucré.

## Le lait de chèvre pasteurisé

Pour le nourrisson, le lait de chèvre présente les mêmes inconvénients que le lait de vache. De plus, il est pauvre en acide folique et en vitamine D. Cependant, on vend en épicerie du lait de chèvre enrichi d'acide folique et de vitamine D. Vous pouvez donc commencer à en donner à votre enfant quand il atteint l'âge de 9 à 12 mois, comme s'il s'agissait de lait de vache. Achetez le lait de chèvre pasteurisé à 3,25 % de M.G.

Certaines personnes recommandent le lait de chèvre pour prévenir ou traiter l'allergie aux protéines du lait de vache. Malheureusement, le lait de chèvre provoque souvent les mêmes réactions que le lait de vache. Plusieurs enfants allergiques au lait de vache sont aussi allergiques au lait de chèvre.

## Les boissons de soya enrichies

Les boissons de soya enrichies ne conviennent pas aux nourrissons. Elles sont incomplètes et très peu nutritives par rapport au lait maternel ou même aux préparations commerciales pour nourrissons. Puisque les bébés grandissent très vite, il leur faut une alimentation complète et équilibrée. Ces boissons peuvent nuire au bon développement de votre bébé.

Les boissons de soya contiennent moins de calories et de matières grasses que le lait de vache entier à 3,25 % de M.G. C'est pourquoi il est recommandé d'attendre que votre enfant ait atteint l'âge de 2 ans avant de lui offrir une boisson de soya.

Certains parents souhaitent donner des boissons de soya à un plus jeune âge. Vous pouvez en servir à votre enfant à partir de 1 an pourvu qu'il consomme des aliments variés et qu'il ait une croissance normale. Assurez-vous aussi que la boisson de soya que vous choisissez pour votre enfant âgé de 1 à 2 ans porte les mentions suivantes :

- « enrichie », car les boissons non enrichies ne fournissent pas assez d'**éléments nutritifs** pour combler les besoins d'un jeune enfant ;
- « nature » ou « originale », car les boissons légères ou aromatisées ne conviennent pas.

Il est important de brasser vigoureusement (une quinzaine de fois) le contenant à chaque utilisation afin de bien mélanger les éléments nutritifs, particulièrement le calcium.

## Pourquoi servir du lait pasteurisé

La pasteurisation du lait animal est essentielle. D'ailleurs, au Canada, la vente au détail du lait non pasteurisé est interdite. Plusieurs maladies ont été transmises par le lait cru, ou lait non pasteurisé : poliomyélite, typhoïde, encéphalite, tuberculose, diarrhée, salmonellose, brucellose, etc. Le lait pasteurisé vendu dans les épicerie est aussi nutritif que le lait cru et ne présente pas de risques pour la santé de votre enfant.



Ne donnez pas de lait cru (lait non pasteurisé) à votre enfant, même si ce lait provient d'un troupeau en parfaite santé.

La pasteurisation industrielle consiste à chauffer le lait très rapidement à de très hautes températures, puis à le refroidir tout aussi rapidement. Le procédé ne prend que quelques secondes. Les micro-organismes dangereux sont détruits et la valeur nutritive reste la même.

Il est déconseillé de tenter de faire une pasteurisation maison. Ce serait trop lent, moins efficace et entraînerait aussi d'importantes pertes des **éléments nutritifs** naturels du lait : vitamines A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, C, D et acide folique.

## Nourrir bébé au sein

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| Nourrir bébé au sein, un geste qui s'apprend ..... | 416 |
| De l'aide existe .....                             | 416 |
| Les seins pendant l'allaitement .....              | 418 |
| La tétée, étape par étape .....                    | 421 |
| Fréquence et durée des tétées .....                | 432 |
| L'évolution de l'allaitement .....                 | 437 |
| Allaiter, est-ce toujours possible ? .....         | 444 |
| L'expression du lait .....                         | 452 |
| Combiner sein et biberon .....                     | 462 |
| Sevrage .....                                      | 466 |
| Difficultés d'allaitement et solutions .....       | 468 |



René Dery

Les professionnels de la santé de partout dans le monde recommandent que les bébés soient nourris uniquement de lait maternel les six premiers mois de leur vie. Au Canada, la Société canadienne de pédiatrie, les Diététistes du Canada et Santé Canada appuient aussi cette recommandation. Ensuite, quand l'enfant mange, on conseille de poursuivre l'allaitement jusqu'à ce qu'il ait deux ans ou plus.

Si vous avez la COVID-19 et que vous souhaitez allaiter, vous devez prendre certaines précautions. Lavez-vous les mains avant de nourrir votre enfant. Pendant l'allaitement, portez un masque médical si possible, sinon un couvre-visage.

Si vous avez la COVID-19 et que vous allaitez déjà, il est recommandé de poursuivre l'allaitement. Les mêmes précautions sont nécessaires : lavez-vous les mains avant de nourrir votre enfant et portez un masque médical si possible, sinon un couvre-visage, pendant l'allaitement.



Allaiter est un geste qui favorise le rapprochement de la mère et de son bébé.

## Nourrir bébé au sein, un geste qui s'apprend

Tout de suite après l'accouchement, votre bébé blotti contre votre sein prend sa première tétée. Ce geste le réconforte et l'aide à stabiliser sa température. L'allaitement est le prolongement de la relation qui s'est tissée entre lui et vous pendant la grossesse.

Le début de l'allaitement peut être une période intense. La fabrication du lait se fait toute seule, mais il vous faudra apprendre comment nourrir au sein.

Les premières semaines d'allaitement sont une période d'adaptation et d'apprentissage. Les aspects techniques de la mise au sein prennent beaucoup de place au début. Donnez-vous du temps. Faites-vous confiance et faites confiance à votre bébé.

À mesure que votre bébé et vous prendrez de l'expérience, la mise au sein deviendra plus facile. Petit à petit, le moment de la tétée sera l'occasion d'une rencontre entre votre bébé et vous.



L'allaitement s'apprend un peu comme la danse. Au début, on compte les pas en oubliant la musique. Puis, le plaisir apparaît avec le temps et la pratique. On peut alors se laisser porter par la musique.

## De l'aide existe

L'allaitement, comme l'accouchement, est un acte tout à fait naturel. Ainsi, comme il est normal d'obtenir de l'aide pour accoucher, il est normal que vous ayez besoin d'aide pour allaiter, surtout au début.

Les ressources en allaitement varient énormément. Selon la région où vous habitez, vous pouvez trouver des consultantes en lactation IBCLC (*International Board Certified Lactation Consultant*), des cliniques d'allaitement ou des médecins spécialisés en allaitement. Dans certaines régions, la personne la mieux formée en allaitement peut aussi être l'infirmière du CLSC ou une marraine d'allaitement.



Si vous avez des problèmes, l'important est de consulter une personne formée en allaitement. Si cette personne ne peut vous aider, elle pourra vous diriger vers une autre ressource.

### **Organismes communautaires en allaitement –**

Ils donnent beaucoup d'information et de conseils. Ils sont dirigés et animés par des femmes qui ont allaité un ou plusieurs enfants. Elles tiennent leurs connaissances à jour et offrent bénévolement leur soutien. La plupart des organismes communautaires organisent des rencontres d'information et de préparation à l'allaitement pour les parents et les futurs parents. Plusieurs offrent également des services spécialisés par l'intermédiaire de consultantes en lactation IBCLC. Informez-vous auprès des organismes de votre région pour connaître leurs services. Vous pouvez demander leurs coordonnées à votre CLSC.

**Info-Santé** – Des infirmières offrent un service de consultation téléphonique 24 heures sur 24, partout dans la province. Vous n'avez qu'à composer le [811](tel:811).

**Professionnelles du CLSC** – Que ce soit les infirmières ou les nutritionnistes, elles peuvent vous aider. Elles peuvent se déplacer à votre domicile après la naissance de votre bébé. Selon la région où vous demeurez, ces visites sont automatiques ou sont faites en fonction des besoins. L'infirmière peut vous soutenir dès votre retour à la maison ou un peu plus tard. Elle peut, entre autres, peser votre bébé, évaluer son état général et vous aider pour la mise au sein.

**Consultante en lactation IBCLC** – Elle peut vous aider à surmonter les difficultés possibles de l'allaitement. L'appellation IBCLC (*International Board Certified Lactation Consultant*) certifie qu'elle possède les compétences requises pour intervenir dans ce domaine. Certains établissements de santé et certains organismes communautaires en allaitement offrent les services d'une consultante en lactation IBCLC. Elles sont plusieurs à intervenir en privé, que ce soit à domicile ou en cabinet. Pour en savoir plus ou pour obtenir les coordonnées de la consultante IBCLC la plus près de chez vous, consultez le site de l'AQC (Association québécoise des consultantes en lactation diplômées de l'IBLCE) au [ibclc.qc.ca](http://ibclc.qc.ca).

**Cliniques d'allaitement** – Elles existent dans plusieurs régions. Elles offrent un service plus spécialisé; des infirmières, des consultantes en lactation IBCLC et parfois des médecins y travaillent. Ces services, qui peuvent être gratuits ou non, sont très utiles si vous avez des problèmes.

**Médecin** – Il examinera votre bébé au cours du suivi régulier. Si l'état de santé de votre bébé vous inquiète, le médecin est la meilleure personne pour l'évaluer. Il peut aussi vous aider si vous avez des infections au sein ou au mamelon.

**Sages-femmes** – Elles assurent le suivi de leur clientèle jusqu'à six semaines après la naissance.

Toutes ces personnes devraient être en mesure de vous orienter vers d'autres ressources si vous avez des problèmes particuliers.

## Les seins pendant l'allaitement

### Forme des seins et des mamelons

La forme, la grosseur et la couleur des seins et des mamelons varient d'une femme à l'autre et parfois même d'un sein à l'autre. La plupart des bébés s'adaptent facilement aux seins de leur mère. Cependant, sans que l'on sache pourquoi, certains bébés peuvent avoir plus de difficulté à prendre le sein lorsque le mamelon est plat ou rétracté.

### Soins des seins

Pendant les six premières semaines d'allaitement, les seins sont habituellement plus gros et plus lourds. Vous pouvez porter ou non un soutien-gorge, selon votre confort. Les modèles conçus pour l'allaitement sont en général plus pratiques, mais ils ne sont pas essentiels. Peu importe le modèle choisi, il devrait être confortable et assez grand pour ne pas écraser les seins. N'hésitez pas à dormir les seins nus si vous vous sentez à l'aise de le faire.

Si vous utilisez des compresses d'allaitement, choisissez-les en coton ou en papier sans doublure de plastique, et changez-les souvent.

Prendre une douche ou un bain quotidien suffit pour l'hygiène des seins. Les crèmes, les onguents et autres produits ne sont pas nécessaires. Le lavage des mains au savon avant la tétée est la meilleure prévention contre les infections.

## Montée laiteuse

La montée laiteuse est une étape normale de la lactation. Elle se produit généralement entre le deuxième et le cinquième jour après la naissance. Les seins deviennent plus chauds, l'apparence du lait change et la production augmente rapidement. La plupart des femmes observent aussi une augmentation du volume de leurs seins.

Chez quelques femmes, la montée de lait se fait en douceur. Par contre, chez la plupart des femmes, la montée de lait peut être inconfortable surtout lorsque leurs seins deviennent pleins et durs. Des tétées efficaces, fréquentes (8 fois ou plus par 24 heures) et régulières (jour et nuit) aident à soulager l'inconfort, qui dure généralement de 24 à 48 heures.

Généralement, votre bébé demande à boire plus souvent à cette étape, ce qui soulagera la tension de vos seins et aidera votre bébé à prendre du poids.

Votre bébé a de la difficulté à prendre le sein parce qu'il est trop dur ? Vos seins font mal ? Vous trouverez des conseils dans le tableau **Engorgement**, page 492.

## Pour avoir une bonne production de lait

La production de lait est une question d'offre et de demande. Plus un sein est stimulé, plus la production est bonne.

Pour bien démarrer la production de lait les premiers jours :

- Stimulez vos seins dans les 6 premières heures de vie de votre bébé en allaitant ou en exprimant du lait.
- Stimulez vos seins au moins 8 fois par 24 h, sans dépasser 6 heures entre les stimulations.
- Exprimez votre lait si votre bébé ne tète pas bien ou s'il ne prend pas le sein. Les premiers jours, l'expression manuelle est souvent plus efficace que le tire-lait.

C'est dans les 4 à 6 premières semaines que la production de lait s'ajuste en fonction de la demande. C'est pourquoi la stimulation des seins, de jour comme de nuit, est importante pendant cette période.

Certaines femmes produisent beaucoup de lait même si elles ont peu de stimulation ou qu'elles ont connu un démarrage difficile. D'autres, au contraire, ont une production plus fragile qui baisse dès que l'efficacité ou la fréquence de la stimulation diminue. Avec l'aide d'une personne formée en allaitement, il est souvent possible d'augmenter la production de lait, surtout dans les premières semaines (voir [Votre production de lait est insuffisante](#), page 480).

## Réflexe d'éjection

La stimulation du sein entraîne aussi la sécrétion de l'**ocytocine** dans votre sang. L'ocytocine est une hormone qui provoque une contraction dans le sein, poussant ainsi le lait vers l'extérieur. C'est le réflexe d'éjection du lait.

Ce réflexe peut être déclenché tant par la succion de votre bébé au sein ou par la stimulation du mamelon et de l'**aréole** lors de l'expression du lait. Le simple fait d'entendre votre bébé pleurer ou de penser à lui peut aussi déclencher un réflexe d'éjection. Ainsi, quand votre bébé se met à téter, il y a déjà du lait facilement disponible.

Une femme a en général plusieurs réflexes d'éjection au cours d'une tétée. Ils durent habituellement de 30 secondes à 2 minutes. Certaines femmes ressentent un serrement ou un picotement dans le sein lorsque cela se produit, mais d'autres ne ressentent rien. Le réflexe d'éjection peut aussi s'accompagner d'une soif intense et, les premiers jours, de contractions utérines.

Pendant le réflexe d'éjection, le lait coule plus rapidement et bébé avale plus vite pendant quelques minutes. Parfois, le réflexe d'éjection est tellement fort que bébé doit laisser le sein pour reprendre son souffle. Lorsqu'une femme exprime son lait, on peut voir le lait sortir plus rapidement et même en jets pendant le réflexe d'éjection.

## La tétée, étape par étape

Les femmes allaitent et les bébés tètent depuis toujours. Chaque bébé et chaque femme découvre son propre style. Cette rubrique vous guide étape par étape et vous explique comment faire en sorte que votre bébé tète bien et de manière efficace. Une personne formée en allaitement peut vous aider au besoin.

### Choisir le bon moment (signes de faim)

Il est difficile de mettre un bébé au sein lorsqu'il est fâché et qu'il pleure. Profitez des premiers signes de faim de votre bébé pour lui offrir le sein (voir [Les signes de faim](#), page 367). Ainsi, il sera plus patient et collaborera mieux, surtout si vous devez vous y prendre à quelques reprises pour le mettre au sein.



Anouk Jolin



Un fauteuil confortable, de la musique, des coussins ou des oreillers, un verre d'eau ou de lait vous aideront à vous détendre.

## S'installer dans une position confortable

Les premières fois, vous passerez beaucoup de temps à allaiter. Prenez donc le temps de bien vous installer afin d'être confortable. Choisissez la position qui vous convient le mieux. Il en existe plusieurs : « madone », « madone inversée », « football » et « couchée ». Quelle que soit la position choisie, tout le corps de votre bébé est tourné vers votre sein. Son oreille, son épaule et sa hanche forment une ligne droite.

### Position de la madone inversée

Avec un nouveau-né, la position de la « madone inversée » offre deux avantages : elle permet à la mère de bien soutenir bébé et de bien voir comment il prend le sein (voir photo, page 424). Plusieurs mamans la trouvent utile dans les premières semaines.

Dans cette position, votre bébé repose sur le bras opposé au sein qui le nourrit. Si vous allaitez du sein droit, vous soutenez votre bébé de votre bras gauche.

Maintenez votre bébé contre votre poitrine en appuyant sur ses fesses avec votre avant-bras.

Vos doigts, excepté le pouce, soutiennent le poids de la tête de votre bébé de façon à ce qu'elle soit encore libre de bouger légèrement. La paume de votre main gauche est posée sur ses omoplates et non sur sa tête (voir photos).

Évitez de faire une pression sur sa tête avec vos doigts ou avec la paume de votre main, car les bébés ne semblent pas apprécier cette pression. Ils reculent alors la tête et certains n'arriveront plus à bien prendre le sein. Si cela se produit, réajustez votre position.

De la main droite, tenez votre sein droit. Votre pouce se trouve placé sur le côté extérieur de votre sein et vos autres doigts sur le côté intérieur, loin du mamelon et de l'**aréole**, de façon à former un « U » (voir photo, page 435).

### Position couchée

Allaiter en position couchée est agréable et favorise le repos (voir photo, page 425). Lorsque la mise au sein est devenue facile, cette position est très appréciée par la plupart des mamans. Si vous somnolez ou dormez pendant la tétée, suivez les recommandations faites à la page 295 pour assurer la sécurité de votre bébé.

Oui



Non



Cécile Fortin

Position madone inversée



Position madone





Position football



Position couchée



## Mettre bébé au sein

Quelle que soit la position que vous choisissiez, assise ou allongée, assurez-vous que votre bébé prend une grande partie de l'**aréole** dans sa bouche et pas seulement le mamelon.

Lorsque votre bébé essaie de trouver le sein avec ses mains, elles finissent souvent dans sa bouche à la place du sein. Si ses mains vous nuisent lors de la mise au sein, demandez l'aide du papa ou d'une personne de confiance pour les retenir doucement. Dès que votre bébé prendra le sein et commencera à téter, vous verrez ses mains se détendre.

Vous devez coordonner votre mouvement avec l'ouverture de la bouche de votre bébé. C'est votre bébé qui prend le sein, mais c'est vous qui devez l'en approcher au bon moment. Vous serez ainsi plus confortable que si vous vous penchez vers lui.

Les premières semaines, c'est le fait de sentir le sein près de sa bouche qui stimule le réflexe de succion de votre bébé. Si votre bébé voit votre sein, mais n'y touche pas avec son visage, il ouvrira probablement peu la bouche. Approchez-le suffisamment de vous pour que son menton touche la peau de votre sein : ainsi, il ouvrira probablement la bouche plus facilement.



Avec votre aide, votre bébé apprendra à prendre le sein et pourra le faire presque tout seul.

## Comment mettre bébé au sein



1

Une fois installés, vous et votre bébé êtes prêts pour la mise au sein :

1. Lorsque son menton touche votre sein, passez doucement votre mamelon sur sa lèvre supérieure.
2. Attendez qu'il ouvre sa bouche très grande comme pour bâiller ou comme s'il se préparait à mordre dans une grosse pomme.



2

3. Au moment où sa bouche est ouverte, approchez-le rapidement du sein en poussant sur ses omoplates avec la paume de votre main :

- sa tête est alors juste un peu inclinée vers l'arrière ;
- sa lèvre inférieure touche votre sein en premier et le mamelon est très proche de sa lèvre supérieure ;
- votre mamelon pointe vers son palais et non vers sa langue.



3

Les premiers jours, vous aurez peut-être besoin de recommencer quelques fois pour que votre bébé prenne bien le sein. Il refermera parfois un peu ou complètement sa bouche avant d'arriver au sein. Cela peut être douloureux pour vous. Au début, la mise au sein prendra peut-être un peu de temps. Mais avec la pratique, votre bébé apprendra et tout deviendra plus facile.

Jean-Claude Mercier

## Savoir si la prise du sein est bonne

Lorsque votre bébé prend bien le sein, et pas seulement le mamelon, il a une grande partie de l'**aréole** dans sa bouche. Ainsi, il obtient plus facilement du lait.

Si votre bébé tète surtout le mamelon, cela peut créer des gerçures douloureuses pour vous et lui donner moins de lait. Certains bébés demandent alors à boire très souvent, ce qui irrite encore plus les mamelons. D'autres bébés se fatiguent et s'endorment sans avoir bu à leur faim.

Vous saurez que votre bébé prend bien le sein quand :

- Sa bouche est grande ouverte.
- Il ne prend pas uniquement le mamelon, mais une grande partie de l'aréole.
- Ses lèvres sont retournées vers l'extérieur.
- Sa lèvre du bas couvre une plus grande partie de l'aréole que sa lèvre du haut. Au besoin, pressez délicatement le sein pour voir ses lèvres.
- Son menton touche votre sein et son nez est dégagé.
- On l'entend ou on le voit avaler.

La tétée ne devrait pas être douloureuse pour vous.

Si vous ressentez de la douleur, vous pouvez reprendre la mise au sein. Vous pouvez aussi tenter d'améliorer la prise du sein. Dans certains cas, vous pouvez abaisser doucement le menton de votre bébé pour retrousser sa lèvre inférieure une fois qu'il est au sein. Ça ne fonctionne pas et la douleur persiste ? Communiquez avec une personne formée en allaitement.

### Savoir si la succion de bébé est efficace

Quand la succion est efficace, on peut voir les mouvements de succion à la mâchoire. Au début de la tétée, ils sont légers et rapides. Quand le lait se met à couler, les mouvements deviennent plus lents et profonds. Vous voyez et entendez votre bébé avaler.



Si vos mamelons deviennent douloureux, améliorez la prise du sein. Allaiter ne fait pas mal. Une bonne prise du sein est la clé d'un allaitement sans douleur !



Si la respiration de votre bébé est bruyante pendant la tétée, il faut dégager son nez en serrant ses fesses contre vous pour rapprocher son menton de votre sein. Soyez sans crainte : il ne risque pas de s'étouffer. S'il a du mal à respirer, il lâchera le sein. Dans certains cas, il peut être nécessaire de presser légèrement sur votre sein avec votre doigt pour dégager son nez.

### Briser la succion

Il est important de bien briser la succion lorsque vous enlevez votre bébé du sein pour éviter que vos mamelons ne deviennent douloureux. Pour briser la succion :

1. Introduisez votre doigt dans le coin de sa bouche entre ses gencives, si nécessaire.
2. Une fois la succion complètement brisée, vous pourrez dégager votre mamelon facilement.



## Fréquence et durée des tétées

La fréquence des tétées varie beaucoup d'un bébé à l'autre. L'important est que votre bébé prenne bien le sein, qu'il tète efficacement et qu'il avale du lait.

Le lait maternel se digère rapidement et l'estomac de votre bébé est petit. Il est donc normal qu'il tète souvent les premières semaines. Pendant la période d'apprentissage, le boire (tétée, stimulation, rot et changement de couche) peut durer de 45 à 90 minutes. Avec l'âge, la succion de votre bébé devient plus efficace et les tétées deviennent plus courtes et plus espacées.

Lors des poussées de croissance, bébé boit plus souvent le jour et la nuit, parfois même à toutes les heures. Ces tétées fréquentes augmentent la production de lait. C'est une étape passagère, mais très intense pour la maman. L'aide des proches sera très précieuse dans cette période.

Offrir une préparation commerciale pour nourrissons ou donner des céréales pour bébés stimule moins les seins et peut nuire à votre production de lait.

Votre bébé semble satisfait après la tétée, mais redemande le sein une quinzaine de minutes plus tard ? C'est tout à fait normal, surtout les premières semaines. N'hésitez pas à lui redonner le sein pour ce petit « dessert ».



Ne regardez pas votre montre, mais votre petit. Minuter les tétées ne protège pas contre les blessures aux mamelons et peut priver votre bébé d'une partie du lait dont il a besoin. Observez plutôt les signes de faim et de satisfaction de votre petit !



# Aide-mémoire pour les mères qui allaitent

| Âge de votre bébé                                                             | 1 JOUR                                                                                                                    | 2 JOURS                                                                                                   | 3 JOURS                                                                                                                  | 4 JOURS                                                                                                   | 5 JOURS                                                                                                                                        | 6 JOURS                                                                                                   | 7 JOURS                                                                                                  | 2 SEMAINES                                                                                                                                              | 3 SEMAINES |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Taille moyenne de l'estomac de votre bébé                                     | <br>Grosseur d'une cerise                |                                                                                                           | <br>Grosseur d'une noix                 |                                                                                                           | <br>Grosseur d'un abricot                                     |                                                                                                           | <br>Grosseur d'un œuf |                                                                                                                                                         |            |
| Nombre de boires<br>En moyenne sur 24 heures                                  | 8 fois ou plus par jour<br>Votre bébé tête vigoureusement et avale souvent                                                |                                                                                                           |                                                                                                                          |                                                                                                           |                                                                                                                                                |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                                                         |            |
| Nombre de couches mouillées<br>En moyenne sur 24 heures                       | <br>Au moins 1 MOUILLÉE                  | <br>Au moins 2 MOUILLÉES |                                                                                                                          | <br>Au moins 3 MOUILLÉES |                                                                                                                                                | <br>Au moins 4 MOUILLÉES |                                                                                                          | <br>Au moins 6<br>TRÈS MOUILLÉES PAR DE L'URINE CLAIRE OU JAUNE PÂLE |            |
| Nombre de couches souillées<br>Couleur des selles<br>En moyenne sur 24 heures | <br>Au moins 1 ou 2 NOIRES OU VERT FONCÉ |                                                                                                           | <br>Au moins 3 BRUNES, VERTES OU JAUNES |                                                                                                           | <br>Au moins 3 grosses selles, molles et granuleuses JAUNES |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                                                         |            |

Adapté et révisé en octobre 2017 avec la permission du Centre de ressources Meilleur départ.

Ce guide peut être téléchargé à l'adresse suivante:  
[publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/allaitement](http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/allaitement)

*best start*  
**meilleur départ**  
by/par health **nexus** santé

**Québec**

## Tétées groupées

Les tétées sont plus fréquentes à certaines périodes de la journée et plus espacées à d'autres. La soirée est souvent une période intense, car la plupart des bébés sont maussades et boivent souvent. Ils dorment un peu, pleurent un peu, tètent un peu et ont besoin de réconfort. Certains peuvent demander le sein de façon presque continue pendant quelques heures. Ils peuvent dormir ensuite pendant une plus longue période. Ces « tétées groupées » sont normales. Vous aurez peut-être l'impression de manquer de lait parce que vos seins ont moins le temps de se remplir et sont plus souples.

## Un sein ou deux ? Ou plus ?

Le nombre de fois où votre bébé voudra changer de sein pendant un boire pourra dépendre de :

- la quantité de lait accumulée dans votre sein ;
- l'appétit et l'âge de votre bébé ;
- le moment de la journée.

Ainsi, votre bébé peut prendre un sein ou deux par tétée. Il faut respecter son rythme. Laissez-le téter au premier sein jusqu'à ce qu'il soit satisfait. Lorsqu'il le lâche ou commence à somnoler, essayez de lui faire faire un rot. Ensuite, offrez-lui l'autre sein : il le prendra s'il a encore de l'appétit.

On peut changer de sein plus d'une fois durant une même tétée. Certains bébés lâchent le sein parce que le lait coule plus lentement. Pendant que votre bébé tète au deuxième sein, du lait s'accumule de nouveau dans le premier sein. Si son appétit n'est pas calmé au deuxième sein, il pourra alors revenir au premier côté et profiter de ce lait. S'il en demande encore, changez de côté une fois de plus pour lui donner à nouveau le deuxième sein.

Vous commencerez la prochaine tétée par le sein offert en dernier ou par celui où il a moins bu. Si vous ne savez plus avec quel sein s'est terminée la dernière tétée, offrez celui qui vous semble le plus lourd.

## Compression du sein

Si votre bébé n'est pas capable de prendre le lait dont il a besoin, vous pouvez utiliser la technique de la compression du sein pour l'aider. Cette technique augmente le débit, ou écoulement, du lait et peut être utile dans les cas où votre bébé :

- s'endort rapidement au sein ;
- ne prend pas assez de poids ;
- veut téter très souvent ou longtemps ;
- semble insatisfait.

Elle est très efficace dans les premiers jours de vie pour aider votre bébé à boire le colostrum.

Utilisez de préférence la position de la madone inversée. Formez un « U » avec votre main à la base du sein. Votre pouce est d'un côté et vos doigts sont de l'autre. Vos doigts restent loin de l'**aréole** pour ne pas nuire à la succion de votre bébé. Comprimez votre sein avec toute votre main sans déplacer vos doigts. Le geste ne doit pas être douloureux et ne doit pas étirer l'aréole.



Maintenez la pression de 5 à 10 secondes ou tant que votre bébé continue d'avaler du lait. Dès qu'il arrête de boire, relâchez la pression, puis recommencez jusqu'à ce qu'il n'avale plus. Si votre bébé semble le souhaiter, donnez-lui l'autre sein de la même manière. Revenez ensuite au premier sein et même au deuxième au besoin. Vous pouvez laisser tomber cette technique lorsque votre bébé boit mieux.

## Sucette (suce)

Un bébé qui pleure exprime un sentiment ou un besoin : faim, fatigue, inconfort, besoin de contact. Il n'est pas toujours facile de trouver lequel.

L'allaitement n'est pas uniquement un moyen de nourrir votre bébé, il peut aussi servir à le réconforter. Ne craignez rien, cette pratique ne crée pas de mauvaises habitudes. Dans plusieurs cultures, la tétée est utilisée autant pour calmer bébé que pour le nourrir.

La Société canadienne de pédiatrie a fait les recommandations suivantes au sujet de la sucette (suce) :

- « Il est préférable de ne pas commencer à utiliser une suce tant que l'allaitement n'est pas bien établi. Parlez avec votre médecin ou votre spécialiste de l'allaitement si vous pensez que votre bébé a besoin d'en utiliser une si tôt. Il y a une exception : les bébés prématurés ou malades qui sont hospitalisés peuvent profiter d'une suce pour se réconforter. »
- « Vérifiez toujours si votre bébé a faim, s'il est fatigué ou s'il s'ennuie avant de lui donner sa suce. Essayez d'abord de régler ces problèmes. »

La chaleur du contact peau à peau avec papa permet aussi d'apaiser bébé. Vous pouvez aussi le bercer ou le promener dans vos bras pour obtenir le même effet.

## L'évolution de l'allaitement

Les seins de la mère changent à mesure que sa production de lait s'adapte aux besoins de son bébé. Quand bébé vieillit, son comportement au sein évolue. Bébé manifeste de plus en plus clairement ses besoins. Avec le temps, tout semble devenir plus facile.



La tétée au sein est réconfortante pour votre bébé blotti dans vos bras et peut répondre à plusieurs de ses besoins.

Vous trouverez dans les tableaux suivants de l'information sur l'évolution de l'allaitement de la naissance jusqu'à 6 mois. On y décrit le comportement de votre bébé ainsi que le déroulement des tétées.

### **Durant les premières heures : maman et bébé se rencontrent**

#### **Votre bébé**

- Dans l'heure qui suit sa naissance, mettez-le peau à peau avec vous, il cherchera alors d'instinct le sein.
- Il dort ensuite plusieurs heures pour récupérer de sa naissance (ex. : de 3 à 6 heures d'affilées).

#### **Les tétées**

- Offrez-lui le sein dès qu'il semble intéressé. Il prendra une toute petite tétée ou tétera plus longtemps.
- S'il ne boit pas tout de suite, gardez-le contre vous peau à peau jusqu'à ce qu'il ait envie de téter.
- L'intervalle entre les deux premières tétées peut être plus long pour le bébé dont la naissance a été plus difficile.
- Au besoin :
  - faites couler quelques gouttes de lait dans sa bouche, mais n'insistez pas s'il refuse et attendez encore ;
  - exprimez votre lait dans une petite cuillère ou un petit gobelet et donnez-lui directement. Le biberon n'est pas nécessaire.

### **Durant les 14 premiers jours : maman et bébé apprennent**

#### **Votre bébé**

- Il peut être somnolent, surtout s'il fait une jaunisse.
- Il peut dormir tellement qu'il faut le réveiller pour qu'il boive assez, soit 8 fois et plus par jour (24 h).
- Il a tendance à s'endormir au sein dès que le lait coule plus lentement, même s'il n'a pas assez bu.

#### **Les tétées**

- S'installer est long et la mise au sein peut être difficile. Le boire (tétée, stimulation, rot et changement de couches) peut prendre de 45 à 90 minutes.
- Le nombre et la durée des tétées importent moins que la qualité de la prise du sein et l'efficacité de la succion. S'il tète bien, bébé reste moins longtemps au sein et ne blesse pas le mamelon.
- Bébé s'endort au sein ? Chatouillez-le, découvrez-le, gardez-le contre vous, parlez-lui. Vérifiez la prise du sein. Utilisez la technique de la compression du sein.

## De 2 à 8 semaines : maman et bébé se connaissent mieux

### Votre bébé

- Il se réveille de lui-même pour boire et il a des périodes d'éveil plus longues.

### Les tétées

- Vous maîtrisez mieux la mise au sein, vous sentez plus à l'aise et connaissez mieux votre poupon.
- Vers 6-8 semaines, vos seins produisent autant de lait qu'avant mais ils sont plus souples au toucher et leur volume diminue. La glande mammaire s'est adaptée au besoin de bébé.

## De 2 à 6 mois : maman et bébé ont leur routine

### Votre bébé

- Il manifeste plus clairement ses besoins, par exemple celui de changer de sein.
- Il a besoin de plus de stimulation ; il n'est pas toujours facile de savoir s'il a faim ou s'il désire varier ses activités.

### Les tétées

- Les tétées sont plus courtes.
- À 3 mois, bébé observe le monde et tête en même temps.
- À 4 mois, l'appétit de bébé change, il peut demander plus souvent le sein. Il se réveille encore la nuit pour boire ou recommence à le faire.

## Allaitement d'un bébé plus vieux (6 mois et plus)

Allaiter un bébé plus vieux et allaiter un nouveau-né sont des choses très différentes. Avec la prise d'aliments vers 6 mois, le rythme de l'allaitement change peu à peu et votre bébé s'adapte à la routine familiale. Vous et votre bébé profitez encore des bienfaits de l'allaitement, qui seront présents aussi longtemps que vous allaiterez.

À mesure que votre bébé vieillit, il démontre de la curiosité et de l'initiative. Cela se manifeste aussi dans l'allaitement. Son autonomie peut parfois vous mettre mal à l'aise. Il peut parfois demander le sein dans des situations qui ne vous conviennent pas. Faites-vous confiance, pour l'allaitement comme pour le reste de l'éducation ; vous apprendrez à fixer des limites sur ce que vous considérez comme acceptable ou non. Votre bébé apprendra à patienter un peu et s'adaptera à votre façon de lui offrir le sein.

Vers l'âge de 1 an, les enfants ne prennent habituellement que quelques tétées par jour. Certains le font toutefois plus souvent. À cet âge, le nombre de tétées varie d'un jour à l'autre, selon les activités et l'humeur de l'enfant.

Au Québec, de plus en plus de femmes ont envie de continuer l'allaitement après la première année. L'allaitement offre encore des bénéfices pour la santé du bébé. L'enfant et la mère peuvent prolonger cette relation privilégiée, même si ce n'est que pour une seule tétée par jour. Pour plusieurs, la tétée du soir est une partie agréable du rituel du dodo. Les bénévoles des groupes d'entraide sont très à l'aise avec la réalité d'allaiter un bébé plus vieux. N'hésitez pas à échanger avec elles.



## Allaiter en public

On voit de plus en plus de femmes allaiter en public. Vous avez le droit d'allaiter votre bébé, peu importe l'endroit. Au Québec, ce droit est protégé par la loi. Allaiter avec assurance et simplicité. Le fait de porter des vêtements superposés (ex. : un t-shirt et une veste) ou une chemise vous simplifiera la vie. Dans certains endroits, on a aménagé des locaux destinés à l'allaitement et aux soins des bébés pour celles qui désirent plus d'intimité.

## Allaitement et séparation mère-enfant

Un des côtés pratiques de l'allaitement est qu'il facilite les sorties en famille. Cependant, il est possible que vos activités personnelles ou professionnelles vous amènent à être séparée de votre enfant.



L'allaitement facilite les sorties, car le lait est toujours prêt, la nuit comme le jour, au cinéma, en plein air, en visite, en voyage.

Même si vous n'êtes pas tout le temps avec votre enfant, vous pouvez poursuivre l'allaitement. Il faut toutefois tenir compte de :

- l'âge de l'enfant ;
- ses préférences et les vôtres ;
- la durée et la fréquence des séparations.

À partir de l'âge de 6 mois, votre bébé n'a pas nécessairement besoin de boire au biberon en votre absence. Il peut apprendre à boire au verre, ce qui peut suffire à calmer sa soif.

### Séparation occasionnelle

Vous devez vous absenter pour quelques heures ? Si vous allaitez votre bébé avant votre départ et à votre retour, il ne sera peut-être pas nécessaire que quelqu'un le fasse boire pendant votre absence.

Vous pouvez **exprimer** du lait en prévision d'une séparation occasionnelle. Votre bébé pourra le prendre au verre ou au biberon, selon son âge et son habileté. Il arrivera parfois qu'il se contente d'une petite quantité de lait. Ne vous en faites pas, il prendra probablement une « bonne » tétée à votre retour.

Pendant votre absence, il est possible que vous sentiez le besoin de soulager vos seins en exprimant du lait. Vous pouvez apporter ce qu'il faut (ex. : glacière et *ice pack*) pour garder le lait au frais jusqu'à votre retour.

### Retour au travail ou aux études

Le retour au travail ou aux études occasionne des séparations régulières qui peuvent durer plusieurs heures. De nombreuses femmes dans cette situation continuent d'allaiter. Plusieurs femmes témoignent du plaisir ressenti quand elles et leur bébé se blottissent l'un contre l'autre pour une tétée avant de se séparer ou au retour.

Vous pouvez réfrigérer ou congeler votre lait exprimé. En votre absence, il pourra être donné à votre enfant au verre ou au biberon, selon son âge et son habileté. Vous continuerez ainsi à donner à votre enfant un aliment d'excellente qualité pour son développement et sa santé, que vous soyez à ses côtés ou non.

Souvent, aux alentours de 6 mois, certains bébés se contentent d'aliments et attendent leur mère pour boire au sein. Même s'ils boivent peu pendant la période de séparation, ils compensent en buvant plus souvent le reste du temps.

Vous pouvez aussi décider d'allaiter quand vous êtes avec votre enfant et de choisir un autre lait, selon son âge, qui lui sera donné en votre absence. Votre production de lait s'ajustera en fonction de ce type d'allaitement dit « mixte ».



Vous pouvez poursuivre cette relation unique aussi longtemps que vous et votre enfant le désirez.

## Allaiter, est-ce toujours possible ?

### Si vous avez accouché par césarienne

Que votre césarienne ait été prévue ou non, rien ne vous empêchera d'allaiter tôt après la naissance. La plupart des césariennes se font sous péridurale (anesthésie par injection dans le bas du dos). Vous serez donc en mesure d'allaiter rapidement, idéalement dans l'heure qui suit la naissance, même si vous êtes encore sous l'effet de la péridurale. Si on vous fait une anesthésie générale, vous pourrez allaiter dès que vous serez totalement réveillée et que vous vous sentirez confortable. Plusieurs hôpitaux encouragent une première tétée dans la salle d'opération ou dans la salle de réveil.

La présence de votre conjoint ou d'une personne de votre choix vous permettra de garder votre bébé dans votre chambre. Le personnel pourra vous aider à mettre le bébé au sein au besoin. Rapidement, vous serez en mesure de lui donner des soins vous-même. Plusieurs papas profitent de cette période pour placer leur bébé peau à peau sur leur poitrine. C'est une bonne façon de commencer la relation père-enfant.

### Si votre bébé est prématuré

En raison de ses besoins particuliers, le bébé prématuré bénéficie encore plus des bienfaits du lait maternel. Votre lait est spécialement adapté à ses besoins et vous êtes la seule à pouvoir lui offrir cet aliment sur mesure !

Selon le nombre de semaines passées dans l'utérus, votre bébé peut être capable de se nourrir au sein complètement, un peu ou pas du tout. S'il n'est pas encore capable de téter, les infirmières pourront lui donner votre lait directement dans son estomac à l'aide d'un tube très fin.

Si l'état de votre bébé le permet, prenez-le souvent et longtemps dans vos bras, peau à peau contre vous. Il s'habitue à vous, il reconnaîtra votre odeur et il aura plus de facilité à accepter le sein quand il sera prêt. Il a été démontré que ce contact intime profite à la fois au bébé et à ses parents. C'est un contact aussi précieux que la nourriture que votre tout-petit reçoit.

En attendant que votre bébé puisse se nourrir seulement au sein, vous aurez besoin d'un tire-lait pour démarrer et maintenir votre production de lait. Des tire-lait sont souvent disponibles dans les unités de soins intensifs. Vous pouvez aussi en louer un au besoin dans les pharmacies et auprès de certains groupes d'entraide en allaitement.



Julie Deschamps



**Vous pouvez allaiter votre bébé même s'il est prématuré.**

Le lait que vous exprimez peut être gardé au réfrigérateur ou même congelé jusqu'à ce que votre bébé soit prêt à le prendre. Au moment de le lui donner, il se peut que le personnel de l'hôpital y ajoute des suppléments s'il en a besoin.

Différents facteurs influencent le moment où un bébé prématuré est prêt à se nourrir au sein. Le médecin ou les infirmières vous indiqueront quand votre bébé sera prêt à commencer les mises au sein. Les premières fois, il ne sera probablement pas capable de prendre tout un boire au sein. Il sera alors préférable que vous exprimiez du lait après la tétée afin de soulager vos seins et de maintenir votre production. Petit à petit, votre bébé sera plus efficace et vous pourrez laisser tomber le tire-lait.

Cette période demande beaucoup de patience et de persévérance : les prématurés ont besoin de temps pour apprendre à boire au sein. La plupart deviennent plus efficaces lorsqu'ils arrivent à la date prévue de leur naissance.

Une personne formée en allaitement pourra vous être d'une aide très utile et vous encourager. Préma-Québec, une association pour les parents d'enfants prématurés, peut aussi vous soutenir.

**Préma-Québec**

1 888 651-4909 / 450 651-4909

[premaquebec.ca/fr/](http://premaquebec.ca/fr/)









## Si vous avez des jumeaux

Au début, les mères de jumeaux sont heureuses de recevoir de l'aide pour mettre leurs bébés au sein et prendre soin d'eux entre les tétées. Le plus exigeant dans cette situation n'est pas l'allaitement en soi, mais le fait de s'occuper de deux nourrissons à la fois. Acceptez toute l'aide qu'on vous offre.

Il est possible de nourrir vos deux bébés seulement au lait maternel. Plus vos seins seront stimulés, plus il y aura de lait.

Si vos jumeaux naissent prématurément, ils bénéficieront encore plus de votre lait. Vous aurez alors à **exprimer** votre lait en attendant que vos deux bébés puissent prendre le sein. Cela vous permettra de démarrer une production de lait suffisante pour les deux. Un des bébés est souvent prêt à prendre le sein avant l'autre. Continuez à exprimer votre lait pour l'autre bébé.



Il peut être pratique d'allaiter vos deux bébés en même temps.

Certaines femmes préfèrent allaiter chaque bébé séparément. D'autres trouvent plus pratique d'allaiter les deux en même temps. La plupart des femmes combinent ces deux façons.

Généralement, la mère fera téter chaque bébé à un seul sein à chaque tétée et changera de sein à la tétée suivante. Comme l'appétit et la succion des bébés varient, cela permet de stimuler les deux seins de façon égale. Il existe d'autres façons de faire qui peuvent mieux convenir dans certaines situations.

Certaines femmes pratiquent un allaitement partiel, en combinant le sein, le lait maternel exprimé et la préparation commerciale pour nourrissons. Une personne formée en allaitement peut vous mettre en contact avec une mère qui a vécu l'expérience d'allaiter des jumeaux.

Il existe des associations qui peuvent vous soutenir peu importe la région où vous habitez. L'Association de parents de jumeaux et de triplés de la région de Montréal a produit une brochure intitulée *Allaiter en double ou en triple*.

**Association de parents de jumeaux et de triplés de la région de Montréal**

514 990-6165

[apjtm.com](http://apjtm.com)

## Si vous avez subi une chirurgie mammaire

La production de lait varie d'une femme à l'autre, peu importe que la femme ait subi ou non une chirurgie au sein. L'influence de la chirurgie sur la production de lait varie également d'une femme à l'autre. Dans tous les cas, le fait de bien s'informer sur l'allaitement et d'avoir du soutien favorisent le démarrage de l'allaitement.

La réduction mammaire semble diminuer la capacité du sein à produire du lait. Cela dit, certaines femmes qui ont subi une réduction mammaire ont assez de lait pour nourrir leur bébé uniquement au sein pendant quelques semaines ou plus longtemps. Un suivi de poids plus fréquent peut être nécessaire dans les premières semaines pour s'assurer que votre bébé boit assez de lait.

Si la production de lait ne suffit pas pour combler tous les besoins de bébé, il faudra ajouter une préparation commerciale pour nourrissons.

L'augmentation mammaire semble avoir moins de conséquences sur l'allaitement.

## Si vous voulez redémarrer la production de lait

Vous avez cessé d'allaiter ? Vous n'avez pas allaité votre bébé à la naissance ? Votre bébé tolère mal les préparations commerciales pour nourrissons ? Il est possible de reprendre l'allaitement, quel que soit l'âge de votre bébé.

Avec de la détermination et l'aide d'une personne formée en allaitement, vous arriverez à rétablir la lactation, même si vous n'avez jamais allaité votre bébé.

Vous adoptez un bébé ? Sachez qu'il est possible de démarrer la production de lait sans avoir vécu une grossesse.

## Si vous allaitez pendant la grossesse

Vous allaitez et vous êtes de nouveau enceinte ? Vous pouvez continuer à allaiter. Il n'y a aucun danger pour votre **foetus** ni pour votre bébé allaité.

Si votre bébé a moins de 6 mois, la production de lait peut devenir insuffisante pour ses besoins et cela peut affecter sa croissance. Il peut alors être nécessaire de compléter son alimentation avec de la préparation commerciale pour nourrissons.

Le changement hormonal lié à la grossesse modifie la composition du lait (retour au colostrum) et peut aussi diminuer votre production. Certains bébés plus vieux n'apprécient pas ces changements et perdent l'intérêt pour le sein.

## L'expression du lait

L'expression du lait permet à votre bébé de boire votre lait quand vous devez vous absenter ou si votre bébé est prématuré ou malade. **Exprimer** du lait permet non seulement de maintenir la production, mais c'est aussi utile pour soulager un sein engorgé.

### Trucs pour favoriser l'écoulement du lait

Lorsque votre bébé tète, cela stimule le réflexe d'éjection qui augmente l'écoulement du lait. Il est parfois plus difficile de stimuler ce réflexe lorsque l'on exprime du lait à la main ou avec un tire-lait, surtout les premières fois. Avec un peu de pratique, vous y arriverez plus facilement.

Selon votre préférence, vous pouvez utiliser un des moyens suivants pour stimuler le réflexe d'éjection :

- vous détendre ;
- vous faire un massage des seins ;
- appliquer des compresses chaudes ;
- imaginer que votre bébé est au sein ;
- penser à votre bébé ;
- vous distraire en faisant autre chose (ex. : regarder la télévision).

## Choisir une méthode pour exprimer son lait

On peut **exprimer** le lait maternel de plusieurs façons. Le choix de la méthode dépend :

- de la situation ;
- de la fréquence ;
- de la façon de nourrir bébé, c'est-à-dire s'il prend le sein ou non ;
- et bien sûr, de la préférence de la mère.

Peu importe la méthode que vous choisirez, il est important de manipuler vos seins avec douceur et de vous laver les mains avant d'exprimer du lait.

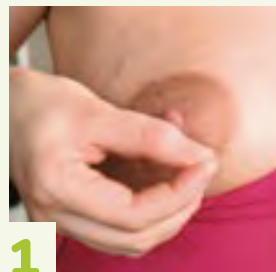


## Comment faire un massage du sein

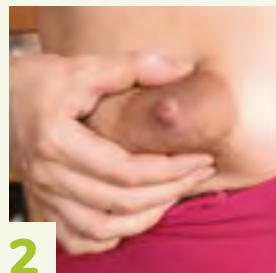
Voici une façon de masser vos seins avant de commencer à **exprimer** du lait. Cette technique ressemble un peu à un pétrissage. Le principe du massage est de stimuler doucement le sein avec les jointures de la main.

- Fermez le poing et gardez-le fermé tout au long du massage.
- Appuyez la jointure de votre index sur le haut de votre poitrine et faites « rouler » une jointure après l'autre en descendant vers le mamelon.
- Pour masser le dessous du sein, appuyez d'abord la jointure du petit doigt sur vos côtes et faites « rouler » une jointure après l'autre en remontant vers le mamelon.
- Déplacez votre poing pour répéter le roulement tout autour de votre sein.
- Faites le tour du sein une ou deux fois et commencez à exprimer du lait.

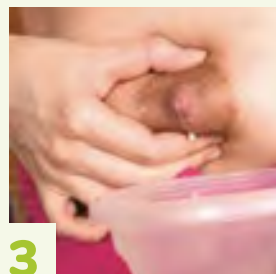
Le massage ne doit pas être douloureux. Vous pouvez répéter ce massage une ou deux fois lorsque vous exprimez du lait.



1



2



3

## Comment exprimer le lait manuellement

L'expression manuelle est une technique que toutes les mères devraient connaître. C'est la technique la plus efficace pour **exprimer** le colostrum. Elle est gratuite et vous permet de soulager un sein trop plein n'importe où, n'importe quand.

Cette technique est plus difficile à décrire qu'à exécuter. Vous pouvez demander au personnel de l'hôpital, à votre sage-femme ou à l'infirmière du CLSC de vous l'enseigner.

- Lavez-vous les mains.
- Utilisez un récipient propre et large.
- Pour faciliter le réflexe d'éjection, vous pouvez masser délicatement votre sein.
- Penchez-vous un peu vers l'avant pour que le lait tombe dans le contenant.
- Formez un « C » avec votre pouce et votre index. Leurs extrémités doivent être l'une vis-à-vis de l'autre, comme une pince (voir **photo n° 1**).
- Placez votre pouce et votre index de chaque côté, à une distance de 2 à 5 cm (de 1 à 2 po) du mamelon. Vous trouverez la distance idéale avec la pratique (voir **photo n° 2**).
- Enfoncez vos doigts dans votre sein en poussant horizontalement vers les côtes (voir **photo n° 3**).
- Tout en maintenant vos doigts enfoncés, rapprochez votre pouce et votre index en les refermant comme s'il s'agissait d'une pince. Il n'est pas nécessaire d'exercer une forte pression. Le mouvement ne doit pas laisser de marque sur le sein, ni faire mal.
- Répétez le mouvement de la pince plusieurs fois, de façon rythmée, comme le fait votre bébé lorsqu'il tète.
- Faites attention de ne pas glisser vos doigts sur la peau. Gardez constamment vos doigts bien enfoncés dans votre sein sans jamais étirer le mamelon. Cela serait douloureux et peu efficace.
- Faites le tour de votre sein en déplaçant vos doigts pour vider le sein.

Le lait coule goutte à goutte au début, puis se met à sortir en petits jets. Avec de la pratique, vous deviendrez plus efficace et plus rapide.

## Choisir un tire-lait

L'achat d'un tire-lait n'est pas toujours nécessaire. Plusieurs femmes préfèrent toutefois en utiliser un, surtout si elles doivent **exprimer** du lait régulièrement. Pour trouver le tire-lait qui convient le mieux à votre situation, renseignez-vous auprès d'un organisme communautaire en allaitement ou d'une personne formée en allaitement.

On trouve de plus en plus de modèles sur le marché. Il existe :

- des tire-lait manuels ;
- divers types de tire-lait électriques, dont certains qui permettent d'exprimer le lait des deux seins en même temps.

Vous devrez aussi considérer les éléments suivants :

**La qualité** – Un tire-lait de mauvaise qualité peut vous blesser ou nuire à votre production de lait.

**Le nombre de mouvements de succion par minute** –

Un tire-lait électrique doit vous permettre de faire de 60 à 70 mouvements ou cycles de succion par minute afin d'imiter le mieux possible le rythme et la force de succion de votre bébé.

**La succion** – Un tire-lait dont la succion est insuffisante diminue la quantité de lait retirée, tandis qu'un autre dont la succion est trop forte et prolongée irrite les mamelons.

**La grandeur et la forme de la coupole** – La coupole du tire-lait qui s'appuie sur le mamelon et l'**aréole** doit être bien ajustée à vos mamelons pour ne pas vous blesser. Certaines compagnies offrent plusieurs modèles et grandeurs.



**Caractéristiques de tout bon tire-lait**

- est étanche et n'entraîne pas de perte de succion ;
- est bien adapté à la grosseur des mamelons ;
- protège les mamelons en évitant une succion trop forte pendant trop longtemps ;

**Caractéristique d'un bon tire-lait électrique**

- crée et relâche la succion assez rapidement pour obtenir de 60 à 70 cycles par minute ;

**Caractéristique d'un bon tire-lait manuel**

- ne fait pas mal et ne crée pas trop de fatigue à la main.

Peu importe le tire-lait que vous choisissiez, il est important de bien le nettoyer. Une désinfection est aussi nécessaire avant la première utilisation (voir [Nettoyer les biberons, les tétines et les tire-lait](#), page 507).

## Tire-lait usagé

La plupart des tire-lait, manuels ou électriques, sont destinés à être utilisés par une seule mère. Ils doivent donc être considérés comme un accessoire personnel, au même titre qu'une brosse à dents ou un sous-vêtement. Le lait maternel peut transmettre des maladies comme le VIH ou l'hépatite, et des infections moins graves comme le muguet. Faire bouillir un tire-lait usagé ne garantit pas sa sécurité, même si cela diminue les risques de transmission de maladies.

Il existe toutefois des tire-lait électriques qui peuvent être utilisés par plusieurs mères, appelés tire-lait électrique de calibre hospitalier. Vous pouvez louer les tire-lait électriques de calibre hospitalier dans les organismes communautaires en allaitement et dans certaines pharmacies. Ils sont de grande qualité et très durables. Puisque ces appareils sont destinés à être utilisés par plusieurs personnes, ils sont conçus de sorte que le moteur ne puisse pas entrer en contact avec le lait. En fait, on loue le moteur : chaque femme doit acheter un ensemble neuf de tubulures, qui comprend toutes les pièces qui seront en contact avec le lait.

Si vous vous procurez un tire-lait électrique usagé qui n'est pas de calibre hospitalier, vous devez savoir qu'il est possible qu'il y ait du lait dans le moteur. Il n'y a aucune façon de le vérifier et il n'est pas possible de nettoyer le moteur. Il existe donc un risque de contamination, même s'il est faible. Il n'est donc pas recommandé de vous en procurer un usagé. Si vous décidez de le faire, assurez-vous d'acheter un ensemble de tubulures neuf.

## Exprimer son lait à l'occasion ou régulièrement

Si votre bébé boit au sein, votre production s'est adaptée à sa demande. Il est normal de n'**exprimer** que quelques gouttes les premières fois. Soyez patiente.

Il n'y a pas de moment idéal pour exprimer du lait ; le meilleur moment est celui qui vous conviendra le mieux ! Faites des essais :

- lorsque votre bébé n'a bu qu'à un sein ;
- le matin ;
- lorsque vous êtes engorgée ;
- entre deux tétées ;
- pendant la tétée sur l'autre sein ;
- lorsque vous sautez une tétée.

Si vous exprimez du lait entre deux tétées, vous n'obtiendrez probablement que de petites quantités. Vous en aurez plus si vous exprimez le lait d'un sein auquel votre bébé n'a pas bu depuis quelque temps.

### Exprimer son lait sans mise au sein

Certaines femmes expriment leur lait pour le donner à leur bébé qui ne prend pas le sein. D'autres le font parce qu'elles préfèrent cette méthode. Selon votre situation, vous exprimerez votre lait pendant quelques jours, quelques semaines, quelques mois ou durant toute la période d'allaitement.



Il est normal de n'obtenir que quelques gouttes de lait les premières fois que vous en exprimerez. Plus vous stimulerez vos seins souvent, plus ils produiront de lait.

Pendant le premier mois, plusieurs bébés qui ne prenaient pas le sein à leur naissance réussiront à le faire si la production de lait est bonne. N'hésitez pas à demander de l'aide si vous désirez reprendre l'allaitement au sein.

Dans le cas des bébés prématurés, rappelez-vous qu'un bébé né avant terme est plus petit et que ses intestins ne sont pas développés. Les premiers jours ou même les premières semaines, il boit peu ou ne boit pas du tout et sa succion est moins efficace. Toutefois, il est préférable d'**exprimer** du lait comme si votre bébé était né à terme, pour bien démarrer la production de lait.

La façon d'exprimer du lait sans mise au sein change à mesure que votre production de lait s'établit et s'adapte aux besoins particuliers de votre bébé.

## Nourrir votre bébé avec votre lait sans le mettre au sein

### Avant la montée de lait

#### Fréquence

- Si possible, commencez à stimuler vos seins dans les six heures après la naissance de bébé.
- Exprimez du lait de 6 à 8 fois par jour.
- Évitez d'espacer les séances de tire-lait de plus de 6 heures, même la nuit.

#### Durée

Après avoir exprimé le colostrum à la main, utilisez le tire-lait de 5 à 10 minutes.

#### Quantité

- Vous produisez de quelques gouttes à quelques millilitres. Le colostrum (premier lait) est plus épais.
- L'expression manuelle semble donner plus de lait que le tire-lait pendant les premières 24 à 48 heures. À mesure que votre lait se transforme, il sort plus facilement avec le tire-lait.
- La quantité de lait augmente habituellement de 48 à 72 heures après la naissance.

### Lors de la montée de lait

#### Fréquence

- Exprimez du lait autant de fois que nécessaire pour être confortable, mais au moins 8 fois par jour.
- Évitez d'espacer les séances de tire-lait de plus de 4 heures, même la nuit.

#### Durée

Exprimez jusqu'à ce que vos seins deviennent souples et confortables.

#### Quantité

- La quantité de lait augmente rapidement. Profitez de la montée laiteuse pour bien démarrer la production, même si votre bébé boit beaucoup moins que ce que vous exprimez. Faites des réserves.
- Les mères qui expriment au moins 500 ml de lait par 24 heures après une semaine semblent avoir une meilleure production par la suite.

## De 1 à 6 semaines

### Fréquence

- Exprimez du lait de 6 à 8 fois par jour.
- Évitez d'espacer les séances de tire-lait de plus de 6 heures, même la nuit.

### Durée

Exprimez jusqu'à ce que le lait ait cessé de couler depuis environ 2 minutes.

### Quantité

- Essayez d'**exprimer** un peu plus de lait que ce que votre bébé boit. Ainsi, vous serez en avance sur les besoins de votre bébé qui augmentent rapidement.
- Il est normal de ne pas exprimer la même quantité de lait d'une fois à l'autre.
- Les mères qui expriment au moins 750 ml par 24 heures après deux semaines semblent avoir une meilleure production par la suite.

## Après 6 semaines

### Fréquence

- Vous pourrez, en fonction de votre production, vous ajuster aux besoins de votre bébé.
- Certaines femmes pourront cesser d'exprimer du lait la nuit, d'autres non.

### Durée

Exprimez jusqu'à ce que vous ayez obtenu la quantité de lait dont votre bébé a besoin.

### Quantité

- Ajustez la quantité de lait que vous exprimez en fonction des besoins de votre bébé.
- Idéalement, essayez d'exprimer un peu plus de lait que ce que votre bébé boit pour avoir un peu d'avance.

## Combiner sein et biberon

Boire au sein est différent de boire au biberon.  
Voici quelques différences :

- Le bébé doit ouvrir grand la bouche pour bien prendre le sein, alors que ce n'est pas important au biberon.
- Le sein coule plus vite au début et lors du réflexe d'éjection, alors que le biberon coule toujours à la même vitesse.
- La majorité des biberons dégouttent tout seuls dans la bouche de bébé même s'il ne tète pas, alors que ce n'est pas le cas pour le sein.

Certains bébés acceptent bien de passer du sein au biberon et du biberon au sein. Pour d'autres, la transition semble plus difficile. Après avoir pris quelques biberons, certains bébés semblent ouvrir moins grand la bouche pour prendre le sein ou ils s'impatientent quand le lait coule moins vite.

Pour faciliter la combinaison sein-biberon :

- Introduisez le biberon lorsque l'allaitement et la production de lait sont bien démarrés, vers 4-6 semaines.
- Attendez que votre bébé ouvre grand la bouche pour y introduire le biberon.
- Choisissez une tétine à débit lent.
- Donnez du lait maternel au biberon plutôt que de la préparation commerciale pour nourrissons, cela permet de maintenir une bonne production de lait.

## Allaitement partiel ou mixte

Bien que l'allaitement exclusif demeure la façon optimale de nourrir son enfant, il peut arriver que l'allaitement partiel soit la seule façon de pouvoir continuer à allaiter. Cela peut permettre à la mère et à son bébé de profiter de l'allaitement plus longtemps. Certains bébés s'adaptent bien à ce style d'allaitement, alors que d'autres ont plus de difficulté.

On parle d'allaitement partiel (ou mixte) lorsque bébé boit chaque jour du lait maternel et de la préparation commerciale pour nourrissons.

Une femme peut choisir l'allaitement partiel pour diverses raisons et pendant une période variable. Toutefois, peu importe la raison qui vous amène à opter pour un allaitement partiel, il est bon de savoir que :

- plus votre bébé boit au sein, plus la production de lait se maintient ;
- donner chaque jour de la préparation commerciale pour nourrissons diminue la production de lait, puisque la stimulation du sein est moins grande ;
- certains bébés perdent tranquillement de l'intérêt pour la tétée au sein quand la production est moins généreuse ;
- certains bébés démontrent leur intérêt pour le biberon et délaissent le sein même si la production de lait est abondante ;
- l'arrêt complet de l'allaitement peut arriver plus vite que prévu.

## Refus du biberon

Certains bébés, peu importe leur âge, n'aiment pas le biberon. C'est tout à fait normal, car il ne ressemble pas beaucoup au sein. Il arrive aussi qu'un bébé qui prenait facilement le sein et le biberon se mette à refuser l'un ou l'autre après quelques mois. En vieillissant, les bébés sont capables d'**exprimer** plus fortement leur préférence et certains font un choix net.

Cette situation peut être difficile à vivre pour les parents, surtout si la mère se sent coincée ou obligée de donner le sein. Patience, ne forcez pas votre bébé. De toute façon, il y a bien peu de chances qu'il accepte quelque chose de nouveau s'il est très fâché.

Voici quelques suggestions pour faciliter l'introduction d'un biberon :

- Amorcez le changement quand votre bébé est en forme et n'est pas trop affamé.
- Introduisez le biberon pour une « collation » de lait. Votre bébé en prendra probablement peu au début.
- Mettez le papa à contribution. Éloignez-vous discrètement aux heures du boire.
- Essayez d'abord avec du lait maternel, ensuite avec l'autre lait.
- Présentez le biberon d'une manière différente du sein. Changez de routine.
- Patience ! En cas de difficultés, attendez quelques jours avant d'essayer de nouveau.

Si vous avez suivi ces suggestions, mais que votre bébé refuse toujours le biberon, vous pouvez essayer de donner du lait dans un petit verre ou un gobelet. Votre bébé pourrait l'accepter plus facilement.





## Sevrage

L'âge du **sevrage** varie d'un enfant à l'autre. Qu'il soit commencé par la mère ou l'enfant, le sevrage variera selon divers facteurs : l'âge du petit et son tempérament, les sentiments de la mère et l'approche utilisée.

Donnez-vous le temps qu'il faut. Restez à l'écoute de votre enfant et demeurez flexible. Si possible, il est préférable de retarder le sevrage d'un enfant malade : il a besoin du lait de sa mère et du contact réconfortant que procure l'allaitement.

### Sevrage du bébé âgé de moins de 9 mois

La production de lait cesse peu à peu, à mesure que la stimulation du sein diminue. Un sevrage graduel permet d'éviter l'engorgement et les risques de **mastite**. Le temps nécessaire pour l'arrêt de la production du lait varie d'une femme à l'autre. Pour celle qui désire un sevrage complet, une période de quatre semaines semble adéquate. Ce délai permet aussi à votre bébé de s'adapter au changement en douceur. Un sevrage plus rapide peut être difficile pour votre bébé et pour vous.

Commencez par remplacer une tétée par une préparation commerciale pour nourrissons enrichie de fer. Vous la donnerez au biberon ou au verre. Entre les boires, vous pouvez soulager vos seins en exprimant un peu de lait ou en le laissant tout simplement couler sous une douche chaude.

Quand vous ne ressentez plus d'engorgement, vous pouvez remplacer une autre tétée si vous le désirez. Au début, évitez de sauter deux tétées de suite. Petit à petit, vous remplacerez autant de tétées que vous le désirerez. Plusieurs femmes choisissent de conserver les tétées les plus importantes, comme celle du soir et celle du matin.

Quelques jours après la «dernière» tétée, certaines femmes ressentent un engorgement. N'hésitez pas à **exprimer** du lait pour être confortable. Vous pouvez aussi remettre votre bébé au sein pour quelques minutes.

Dès 6 mois, votre bébé peut commencer à boire au verre. Il ne prendra d'abord qu'une petite quantité de lait, et c'est normal. Vous complétez au biberon, au besoin. Offrez-lui le verre souvent. Assurez-vous qu'il boit assez de lait. En effet, le lait reste l'aliment de base pendant toute la première année de vie : il fournit à votre bébé le calcium et les protéines nécessaires à sa croissance.

## Sevrage de l'enfant âgé de plus de 9 mois

Vous pouvez choisir de guider plus ou moins rapidement votre enfant vers le **sevrage** à mesure qu'il vieillit. Encouragez-le graduellement à développer d'autres façons de combler ses besoins nutritionnels et son besoin de contact. Bien des enfants perdent l'intérêt pour le sein lorsque leur besoin de succion disparaît.

Pour l'enfant plus vieux, la tétée représente bien souvent un moment de contact réconfortant. C'est pourquoi, vous pourriez intégrer d'abord d'autres moments de contact rassurants pour répondre à son besoin : prenez du temps pour le bercer, le masser, lui gratter le dos. Petit à petit, vous pourrez délaissier la tétée. À la fin, votre enfant passera plusieurs jours sans demander à téter.

À partir de l'âge de 9 mois, votre enfant pourra commencer à boire du lait homogénéisé à 3,25 % de M.G. à la place du lait maternel s'il a une alimentation équilibrée.

Voici quelques suggestions pour faciliter la transition :

- Sans refuser le sein à votre enfant, vous pouvez décider de ne plus le lui offrir.
- Retardez les tétées s'il n'est pas trop impatient. Cela contribuera à les espacer et à en diminuer le nombre.
- Offrez-lui une collation nutritive.
- Changez-lui les idées : proposez un jeu ou une activité stimulante.
- Raccourcissez la durée des tétées.
- Changez vos habitudes quotidiennes. Par exemple, ne vous assoyez pas dans le fauteuil que l'enfant associe à la tétée.

Consultez un organisme communautaire en allaitement, au besoin.

## Difficultés d'allaitement et solutions

Certaines femmes ont de la facilité à allaiter dès le début. D'autres éprouvent des difficultés, surtout durant les premières semaines. Si vous êtes dans cette situation, vous trouverez dans cette rubrique de l'information pour vous aider à résoudre plusieurs problèmes.



Il est préférable de consulter si vous éprouvez l'un des problèmes suivants :

- mise au sein difficile ;
- blessures ou douleur aux mamelons ou aux seins ;
- gain de poids insuffisant chez votre bébé ;
- problème de production de lait.

## Vous êtes découragée et songez à sevrer votre bébé

Certaines femmes ne trouvent pas de solution à leurs difficultés et se découragent. Quand l'allaitement ne se passe pas comme prévu, la plupart des mères songent à **sevrer** leur enfant, même si elles étaient très déterminées à allaiter.

Vous êtes fatiguée, découragée, ambivalente, confuse ? Ce n'est probablement pas le temps de prendre une décision importante.

Si vous avez beaucoup de difficultés, vous pourriez :

- consulter une personne formée en allaitement ;
- **exprimer** du lait pour diminuer ou cesser les mises au sein d'un ou des deux côtés, de façon temporaire ou définitive ;
- essayer la tétérelle. Elle diminue parfois la douleur et peut aider votre bébé à prendre le sein (voir **Tétérelle**, page 474) ;
- opter pour un allaitement partiel (ou mixte) en introduisant des préparations commerciales pour nourrissons.



Si vous doutez de vos capacités et que vous pensez à sevrer votre bébé, vous avez peut-être besoin d'encouragement ou d'aide. Ne restez pas seule.



Le soutien et la présence rassurante du papa ou d'une personne proche font souvent toute la différence.

## Quand l'allaitement ne se déroule pas comme prévu

Donner naissance à un enfant et s'en occuper est l'une des expériences les plus intenses que vous aurez à vivre.

Pendant les premières semaines, vous aurez souvent la larme à l'œil à cause de la fatigue et des changements hormonaux. L'allaitement apporte aussi son lot d'émotions.

Dans quelques cas, l'expérience de l'allaitement est moins facile et parfois, elle s'avère très difficile. Il peut arriver que malgré un excellent soutien et une aide spécialisée, vous ne trouviez pas la satisfaction que vous attendiez. Quelques femmes éprouvent des regrets, de la peine, de la frustration et même de la colère parce qu'elles ne peuvent atteindre les objectifs qu'elles s'étaient fixés. D'autres se sentent coupables de vouloir arrêter d'allaiter. Vous n'êtes pas responsable de cette situation. La poursuite de l'allaitement dépend de plusieurs facteurs qui sont difficiles à contrôler.

Il est bon de pouvoir en parler avec une personne de confiance qui saura vous écouter. Chaque histoire de naissance et d'allaitement est unique.

## Bébé dort beaucoup

Votre bébé dort beaucoup et vous vous demandez si vous devez le réveiller pour le faire boire ? Il n'est pas toujours facile de savoir quoi faire. Vous pouvez respecter son rythme et le laisser dormir s'il :

- s'éveille lui-même pour boire 8 fois ou plus par 24 heures ;
- est actif, efficace et avale bien pendant la tétée ;
- fait au moins 6 urines et 3 selles par jour ;
- est calme et semble satisfait après le boire ;
- a repris son poids de naissance et continue à prendre du poids.

Chaque bébé a son propre rythme qui évolue avec le temps.

Certains bébés, surtout au cours des 2 à 3 premières semaines, dorment tellement qu'ils sautent des boires. Ils ont alors du mal à prendre tout le lait dont ils ont besoin. Si votre bébé dort beaucoup et ne montre pas les signes décrits ci-dessus, vous devez le stimuler à boire plus.

Il est plus facile de réveiller un bébé qui est en sommeil léger qu'un bébé qui dort profondément. Pendant leur sommeil, les bébés alternent généralement entre des périodes de sommeil léger et profond.

## Que faire ?

Si vous avez besoin de réveiller votre bébé pour le faire boire, commencez par l'observer.

Il est endormi mais s'agite, fait des mouvements de succion ou bouge les yeux sous les paupières ? Ces mouvements sont un signe qu'il est dans un sommeil léger. Voilà un bon moment pour essayer de le stimuler ou de changer sa couche, car il s'éveillera plus facilement.

---

S'il s'endort facilement pendant le boire, vous trouverez des trucs pour l'aider à boire plus dans **Bébé ne boit pas assez de lait au sein**, page 477.

## Bébé ne réussit pas à prendre le sein

Les nouveau-nés ne se développent pas tous au même rythme. Certains ont besoin de plus de temps avant d'être capables de prendre le sein. Même si votre bébé ne prend pas le sein tout de suite, vous pouvez continuer à allaiter en exprimant votre lait. Rassurez-vous, ce n'est pas vous que votre bébé rejette. S'il se fâche et pousse sur le sein, c'est qu'il a faim et ne réussit pas à prendre le sein.

Parfois, le bébé peut éprouver de la difficulté parce qu'il :

- est né prématuré et que sa succion est moins efficace ;
- peut avoir une douleur à la tête après la naissance ;
- a des problèmes de succion ;
- a un frein de langue court (petite membrane sous la langue qui nuit à son mouvement) ;
- préfère le biberon (si le biberon a déjà été utilisé) ;
- a une aversion pour le sein après avoir été forcé à le prendre.

Dans d'autres cas, c'est la maman qui a :

- le mamelon plat ou **invaginé** ;
- le mamelon sorti au repos, mais qui se rétracte lorsque votre bébé essaie de le prendre ;
- le sein très ferme ou engorgé.

La plupart du temps, une combinaison de difficultés expliquent pourquoi bébé ne réussit pas à prendre le sein. Mais parfois, on ne sait pas vraiment pourquoi.



## Que faire ?

Voici quelques trucs :

- Si vos seins sont engorgés, essayez de les assouplir (voir **Engorgement**, page 492).
- Offrez le sein à votre bébé avant qu'il ne soit trop affamé. S'il semble avoir trop faim, donnez-lui d'abord un peu de votre lait à la cuillère ou au gobelet (petit verre) pour le calmer.
- Essayez différentes positions, car certains bébés en préfèrent certaines plus que d'autres.
- Si votre bébé s'énerve, retirez-le quelques minutes du sein, le temps de le calmer.



Donnez à votre bébé la possibilité de retrouver son réflexe inné de succion. Mettez-le en couche, enlevez votre soutien-gorge et placez-le peau contre peau entre vos seins. Détendez-vous, attendez qu'il commence à chercher ou à descendre vers le sein, puis guidez-le doucement. Soyez patiente. Cela peut prendre plusieurs minutes.

Si votre bébé ne prend pas le sein, il est inutile d'insister. Le boire peut être terminé avec du lait maternel exprimé :

- Continuez à nourrir votre bébé. Un nouveau-né a besoin de boire même s'il ne réussit pas à prendre le sein.
- Exprimez votre lait pour maintenir votre production. On a remarqué qu'il semble plus facile pour bébé d'apprendre à prendre le sein si la production de lait est bonne.

Cette période demande beaucoup de patience, de confiance et de soutien. Il est préférable d'éviter le biberon et la tétérèlle à ce moment-ci.

Plusieurs bébés réussiront éventuellement à prendre le sein, surtout s'ils ont moins de 6 semaines et que la production de lait est bonne.

## Bébé refuse un sein, mais prend l'autre

Certains nouveau-nés prennent facilement un sein et refusent l'autre. Ne vous inquiétez pas, c'est fréquent. On recommande alors d'**exprimer** du lait du côté du sein refusé pour stimuler votre production. Continuez de lui proposer ce sein sans le forcer ; il finira par le prendre.

## Téterèlle

La téterèlle est un accessoire d'allaitement. Elle est faite de silicone moulé qui s'ajuste à la forme du mamelon. Il en existe différents modèles et différentes grandeurs.

Elle est parfois suggérée lorsque bébé ne prend pas le sein ou que les mamelons sont douloureux.

La tétérèlle doit être utilisée en dernier recours et très rarement les premiers jours. Il existe presque toujours d'autres solutions. On tente de l'éviter, car :

- avec une tétérèlle, le bébé n'apprend pas à prendre le sein de façon efficace ;
- bébé s'y habitue rapidement et peut, par la suite, refuser de prendre le sein sans la tétérèlle ;
- son utilisation diminue la stimulation du sein et peut faire baisser la production de lait.

Si la tétérèlle semble être la solution pour vous :

- choisissez la grandeur qui se rapproche le plus de celle de votre mamelon ;
- utilisez-la seulement d'un côté, si un seul sein pose problème ;
- utilisez-la pour une partie de la tétée seulement ;
- exprimez du lait après la tétée quelques fois par jour pour maintenir une bonne production de lait ;
- cessez de l'utiliser dès que possible.

L'utilisation de la tétérèlle est généralement temporaire. On cesse de l'utiliser dès que le problème est réglé. S'il vous est difficile de cesser son utilisation, contactez une personne formée en allaitement. Dans certaines situations, la tétérèlle sera utilisée tout au long de l'allaitement.

## Bébé prenait le sein, mais le refuse maintenant

Il arrive qu'un bébé qui prenait facilement le sein se mette à le refuser. Parfois, bébé refuse le sein tout d'un coup. Dans d'autres cas, il s'impatiente de plus en plus souvent pendant le boire et finit par refuser le sein complètement.

Vous savez que votre bébé a faim, mais il ne réussit pas à téter au sein ou refuse carrément de le prendre ? Même si aucune raison ne semble apparente, diverses causes sont possibles :

- vos seins sont engorgés et difficiles à prendre pour votre bébé ;
- l'écoulement de lait est ralenti par un canal bloqué ou une **mastite** ;
- votre bébé a une préférence grandissante pour le biberon ;
- votre bébé est souffrant ou a le nez bouché.

Généralement, cette situation se règle en quelques jours.

## Que faire ?

Un bébé en santé et âgé de quelques semaines pourra facilement passer quelques heures sans boire.

Voici quelques trucs :

- Faites de courts essais (10 minutes) quand votre bébé est calme et moins affamé.
- Ne le forcez pas à prendre le sein.
- Pour le calmer, offrez-lui un peu de votre lait à la cuillère ou avec un petit verre avant de lui donner le sein.
- Offrez-lui le sein lorsqu'il est sur le point de s'éveiller.
- Prenez votre bébé dans vos bras et offrez-lui le sein en bougeant ou en marchant.
- Essayez de prendre un bain avec votre bébé. Lorsqu'il est bien détendu dans l'eau, proposez-lui le sein.

Si la situation ne rentre pas dans l'ordre après quelques boires, communiquez avec une personne formée en allaitement.

---

## Bébé ne boit pas assez de lait au sein

Certaines situations font qu'un bébé tète moins efficacement au sein. Il arrive alors qu'il ne réussisse pas à boire assez de lait au sein, même si la production est bonne. On observe cela plus souvent chez un bébé :

- né quelques semaines avant la date prévue (entre 35 à 37 semaines de grossesse) ;
- fatigué de la naissance ;
- qui fait une jaunisse ;
- qui perd du poids ou n'en gagne pas.

Si les seins sont mal stimulés pendant trop longtemps, la production de lait risque de diminuer.



Dans certaines conditions, le gobelet peut être utilisé si votre bébé ne boit pas assez de lait au sein.

## Que faire ?

- Vérifiez la prise du sein et améliorez-la si possible.
  - Allaitiez plus souvent, au moins 8 fois par 24 heures. Réveillez votre bébé au besoin.
  - Offrez le sein pour réconforter votre bébé plutôt que la suce. Elle ne donne pas de lait et peut masquer les signes de faim.
  - Utilisez la compression du sein à chaque tétée (voir [Compression du sein](#), page 435).
  - Stimulez votre bébé pour qu'il reste efficace et avale régulièrement durant toute la tétée (parlez-lui, massez son dos, ses jambes, ses bras, etc.).
  - Changez de sein lorsque votre bébé n'avale plus durant la tétée.
  - **Exprimez** du lait entre les tétées et offrez-le à votre bébé, de préférence à la cuillère ou au gobelet (petit verre). Évitez le biberon.
- 

Si ces trucs ne fonctionnent pas ou si la production de lait diminue, vous devrez peut-être utiliser des préparations commerciales pour nourrissons pour combler complètement les besoins en lait de votre bébé (voir [Votre production de lait est insuffisante](#), page 480). Contactez une personne formée en allaitement si la situation ne s'améliore pas rapidement ou si vous avez des inquiétudes.

## **Vous avez l'impression de manquer de lait**

De nombreuses mères ont peur de manquer de lait parce que leur bébé pleure et demande à téter souvent ou longtemps. C'est peu probable si votre bébé prend correctement le sein et qu'il est nourri à la demande.

Le nourrisson pleure pour bien des raisons qui n'ont souvent rien à voir avec le manque de lait (voir [Tempérament](#), page 314). Évitez de vous laisser influencer par les commentaires des gens. Avant de croire que vous manquez de lait ou qu'il n'est pas assez nourrissant, il vaut mieux prendre le temps d'examiner la situation. Il est normal qu'un bébé tète souvent et que les seins soient plus souples après quelques semaines d'allaitement.

## **Que faire ?**

- Vérifiez la prise du sein.
  - Stimulez votre bébé pour garder sa succion active. Peut-être qu'avec une succion plus efficace, il obtiendra plus de lait en moins de temps.
  - Utilisez la compression pour y arriver (voir [Compression du sein](#), page 435).
  - Vous pouvez aussi lui offrir les deux seins plus d'une fois à chaque tétée.
-

## Votre production de lait est insuffisante

Parfois, la production est basse dès le début de l'allaitement. Dans d'autres cas, une production adéquate baisse soudainement. Cette situation peut être temporaire ou non. Différentes raisons peuvent expliquer cela :

- Vos seins ne sont pas assez stimulés, soit parce que :
  - le nombre de stimulations par jour est insuffisant (moins de 8) ;
  - les seins sont mal stimulés par votre bébé ou par votre tire-lait ;
  - vous utilisez des biberons de préparation commerciale pour nourrissons tous les jours.
- Vous avez eu une chirurgie aux seins (réduction mammaire).
- Vous souffrez d'hypothyroïdie mal contrôlée ou d'un autre problème de santé.

- Vous avez une quantité insuffisante de glandes mammaires, peu importe la grosseur de votre sein (insuffisance glandulaire).
- Vous êtes à nouveau enceinte.
- Vous prenez des anovulants ou un décongestionnant contenant de la pseudoéphédrine.

Il arrive qu'aucune de ces raisons n'explique le manque de lait. Mais peu importe la quantité produite, la qualité du lait maternel est toujours excellente. Même en petite quantité, le lait maternel donne à votre bébé plusieurs **éléments nutritifs** qui ne se retrouvent pas dans les préparations commerciales pour nourrissons.

Si votre production de lait est insuffisante, assurez-vous que votre bébé boit assez et qu'il continue à prendre du poids. Même si vous complétez avec des préparations commerciales pour nourrissons, vous pouvez poursuivre l'allaitement.



## Que faire ?

Le principe de base pour augmenter votre production de lait est de stimuler le sein plus souvent et d'**exprimer** le lait le plus possible. Pour aider votre bébé à prendre plus de lait au sein, vous pouvez suivre les conseils donnés dans **Bébé ne boit pas assez de lait au sein**, page 477.

Vous pouvez aussi discuter avec une personne formée en allaitement. Celle-ci peut vous aider à :

- évaluer votre production ;
- augmenter votre production le plus possible.

Elle pourrait aussi vous parler d'un petit tube, appelé dispositif d'aide à l'allaitement, ou cathéter, que l'on place sur le sein pendant la tétée. L'utilisation de ce dispositif favorise la poursuite de l'allaitement. Votre sage-femme ou l'infirmière du CLSC pourra vous fournir des tubes et vous montrer comment on doit les utiliser et les nettoyer.

Si la production reste basse, ne vous découragez pas. Informez-vous auprès de votre médecin, il existe un médicament qui peut aider à augmenter la production de lait.

---

## Écoulement de lait

Il peut arriver que du lait coule de vos seins entre les tétées ou pendant la nuit. C'est normal. Ce mécanisme naturel permet de soulager les seins. Si cette situation vous dérange, vous pouvez protéger votre lit avec une serviette et porter des compresses au cours de vos activités.

## Débit de lait très rapide (réflexe d'éjection puissant)

Après quelques minutes au sein, vous pouvez entendre votre bébé avaler bruyamment. Il peut même s'étouffer à l'occasion ou laisser le sein en pleurant alors que le lait lui coule au visage. Il est dérangé parce que le lait coule trop vite. Cela survient le plus souvent vers l'âge de 1 mois. Lorsque votre bébé sera plus vieux, il sera capable de s'adapter.

## Que faire ?

Voici quelques suggestions pour rendre la tétée plus agréable. Essayez d'abord la première suggestion, puis ajoutez les autres une à la fois pour trouver celle qui convient le mieux.

- Retirez votre bébé du sein pendant quelques minutes si le lait commence à couler trop vite.
  - Essayez différentes positions pour voir si l'une d'elles convient mieux.
  - S'il y a beaucoup de lait, essayez de lui donner un seul sein par tétée ; il sera peut-être satisfait. Exprimez alors juste assez de lait de l'autre côté pour être confortable.
  - Si le sein est très plein avant la tétée, exprimez environ 15 ml (1 c. à table) de lait pour déclencher le premier réflexe d'éjection et ralentir l'écoulement au début.
-

## Mamelons douloureux

Il est possible que vos mamelons soient sensibles la première semaine, surtout au début de la tétée. Bébé et maman sont en période d'apprentissage. Après cette période, l'allaitement ne doit pas faire mal.

Il n'est pas normal de ressentir de la douleur après les 30 premières secondes de tétée ou d'avoir peur de mettre votre bébé au sein à cause de la douleur. La cause la plus fréquente de douleur est une prise du sein incorrecte. Dès que la cause des blessures sera corrigée, la douleur diminuera rapidement.

Les douleurs ou les gerçures qui persistent sont une cause importante de **sevrage**. Les tableaux qui suivent présentent certaines causes fréquentes de douleurs aux mamelons ainsi que des conseils et des traitements pour les soulager.

### Causes de douleurs et de gerçures aux mamelons

Il existe plusieurs causes de douleurs et de gerçures aux mamelons :

- une mauvaise prise du sein ;
- de l'eczéma ;
- un vasospasme ;
- une ampoule de lait ;
- du muguet.

## Mauvaise prise du sein

| Qu'est-ce que c'est ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | Que faire ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cause la plus fréquente de douleur au mamelon et de gerçures.</li> <li>• Compression du mamelon entre la langue et le palais du bébé lorsqu'il ne prend pas assez grand d'<b>aréole</b> dans sa bouche.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliorez la prise du sein pour qu'elle ressemble à celle de la photo de la page 429.</li> <li>• Commencez la tétée par le sein le moins sensible.</li> <li>• Variez les positions d'allaitement.</li> <li>• Mettez quelques gouttes de lait maternel sur le mamelon à la fin de la tétée.</li> <li>• Utilisez un analgésique comme l'acétaminophène (ex.: Atasol<sup>MD</sup>, Tylenol<sup>MD</sup>).</li> </ul> <p>Vous devriez sentir une différence dès que bébé prend mieux le sein.<br/>À noter : Les onguents et les crèmes en vente libre peuvent soulager un peu, mais ne corrigent pas le problème.</p> |
| Des indices possibles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Vous ressentez                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | Vous voyez                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Douleur plus vive en début de tétée.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mamelon déformé, aplati ou en biseau quand bébé laisse le sein.</li> <li>• Gerçure ou crevasse qui peut saigner.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Ça ne va pas mieux ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si la douleur vous empêche de mettre votre bébé au sein, il est important d'<b>exprimer</b> votre lait pour éviter l'engorgement et maintenir votre production.</li> <li>• Si vous avez trop de douleur, demandez de l'aide rapidement.</li> <li>• Si vos crevasses ne guérissent pas ou augmentent malgré une meilleure prise du sein, consultez un médecin, car vous aurez peut-être besoin d'un onguent antibiotique.</li> </ul> |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

# Eczéma ou dermatite

| Qu'est-ce que c'est ?                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 | Que faire ?                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Réaction de la peau à l'humidité fréquente ou excessive.</li><li>• Réaction allergique à un produit ou à un tissu.</li></ul> |                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Cessez toute application de crème, lotion, lanoline ou autres produits.</li><li>• Appliquez une mince couche d'hydrocortisone 0,5 % en vente libre après chaque tétée pendant 3 à 5 jours. Il n'est pas nécessaire d'enlever ce produit avant la tétée.</li></ul> |
| Des indices possibles                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Vous ressentez                                                                                                                                                       | Vous voyez                                                                                                                                                                      | Ça ne va pas mieux ?                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Sensation de brûlure ou de démangeaison pendant et entre les tétées.</li></ul>                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Plaque rosée ou franchement rouge généralement plus visible sur l'<b>aréole</b>.</li><li>• Peau sèche, fendillée ou qui pèle.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Consultez un médecin pour obtenir un diagnostic et recevoir un traitement approprié.</li></ul>                                                                                                                                                                    |

## Vasospasme

| Qu'est-ce que c'est ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                             | Que faire ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Spasme ou contraction des vaisseaux sanguins provoqué par le contact de l'air froid sur le mamelon quand bébé se retire du sein.</li><li>• Peut apparaître et disparaître une ou plusieurs fois entre les tétées.</li><li>• Causé par une mauvaise prise du sein.</li><li>• Augmenté par la nicotine et la caféine.</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                             | <p>Comme ce n'est pas dangereux, il n'y a pas de traitement nécessaire si vous n'avez pas de douleur.</p> <p>Pour prévenir ou diminuer la douleur, vous pouvez :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• vérifier et corriger la prise du sein au besoin ;</li><li>• appliquer de la chaleur sèche comme la paume de votre main ou un sac magique sur le mamelon, immédiatement après la tétée ;</li><li>• garder votre corps au chaud.</li></ul>        |
| Des indices possibles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Vous ressentez                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Vous voyez                                                                                                                                                                                                                  | <b>Ça ne va pas mieux ?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• La vitamine B<sub>6</sub> peut apporter un soulagement. La dose est de 150 mg par jour pendant quatre jours, puis de 25 mg par jour jusqu'à ce que la douleur soit disparue. Il est inutile de poursuivre après quelques jours si vous ne constatez aucune amélioration.</li><li>• Une médication disponible sur ordonnance peut également être efficace. Consultez au besoin.</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Sensation de brûlure au mamelon ou dans tout le sein.</li><li>• Douleur au contact d'un vent froid ou en sortant de la douche.</li><li>• La douleur disparaît complètement de quelques secondes à plusieurs minutes après l'allaitement.</li></ul>                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Une partie du mamelon ou tout le mamelon qui devient blanc.</li><li>• Le mamelon reprend sa couleur normale de quelques secondes à plusieurs minutes après l'allaitement.</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## Ampoule de lait

| Qu'est-ce que c'est ?                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 | Que faire ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Petite couche de peau qui bloque la sortie du lait sur le bout du mamelon.                                                                                                                       |                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Prenez un long bain chaud, ce qui ramollira la peau du mamelon.</li><li>• Mettez votre bébé au sein à la sortie du bain : il réussira peut-être à débloquer le mamelon.</li><li>• Appliquez un glaçon sur le bout du mamelon pendant 1-2 minutes pour l'engourdir et rendre le début de la tétée moins douloureux.</li></ul> |
| Des indices possibles                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Vous ressentez                                                                                                                                                                                   | Vous voyez                                                                                                                      | Ça ne va pas mieux ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Douleur intense au mamelon et parfois dans tout le sein, surtout en début de tétée.</li><li>• Bosse ou région plus dure dans le sein possible.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Petit point blanc de 1-2 mm sur le bout du mamelon, parfois légèrement bombé.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Si vous n'y arrivez pas, consultez une personne formée en allaitement.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                             |

## Muguet au mamelon

| Qu'est-ce que c'est ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                         | Que faire ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Infection à champignons qui peut :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• apparaître dans la bouche du nourrisson (voir <a href="#">Muguet dans la bouche</a>, page 626) ;</li> <li>• causer l'<b>érythème fessier</b> ;</li> <li>• survenir chez la mère même si bébé n'a pas de muguet visible dans la bouche.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                         | <p>Lorsque l'infection est limitée au mamelon et à l'aréole, un onguent suffira souvent comme traitement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• choisissez les onguents de nystatine (ex. : Nilstat<sup>MD</sup>, Nyaderme<sup>MD</sup>, Mycostatin<sup>MD</sup>) ou de miconazole (ex. : Micatin<sup>MD</sup>, Monistat Derm<sup>MD</sup>) en vente libre ;</li> <li>• appliquez-en une mince couche après chacune des tétées ; vous n'avez pas à l'enlever avant la tétée suivante ;</li> <li>• continuez le traitement quelques jours après la disparition de la douleur.</li> </ul> |
| Des indices possibles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Vous ressentez                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Vous voyez                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Douleur au mamelon ou à l'intérieur du sein qui :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• brûle, plus intensément en fin de tétée ;</li> <li>• survient alors que tout allait bien auparavant ;</li> <li>• s'installe peu à peu ou s'ajoute à une douleur déjà présente.</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mamelon ou <b>aréole</b> sans particularité.</li> <li>• Mamelon crevassé ou plus rouge.</li> <li>• Aréole rouge, lisse et luisante.</li> </ul> | Ça ne va pas mieux ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si vous ne constatez aucune amélioration après cinq jours ou si les seins sont douloureux, consultez un médecin pour obtenir un diagnostic et recevoir un traitement approprié.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |





## Douleurs au sein

Les douleurs au sein sont moins fréquentes que les douleurs aux mamelons. Souvent, la douleur au sein est accompagnée d'une bosse ou d'une région du sein plus dure. La douleur dans le sein n'est pas normale. Traitez rapidement le problème ou consultez au besoin.

### Causes de douleurs au sein

Il existe plusieurs causes de douleurs au sein :

- muguet dans le sein ;
- engorgement ;
- canal obstrué ;
- **mastite.**

## Muguet dans le sein

| Qu'est-ce que c'est ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             | Que faire ?                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Infection à champignons qui peut survenir dans le sein.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Consultez un médecin pour obtenir un diagnostic et recevoir un traitement approprié.</li></ul> |
| Des indices possibles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                        |
| Vous ressentez                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Vous voyez                                                                                                                                                                                  | Ça ne va pas mieux ?                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Brûlure à l'intérieur du sein.</li><li>• Impression d'aiguilles traversant le sein.</li><li>• Douleur pendant ou entre les tétées qui peut réveiller la nuit.</li><li>• Douleur qui ressemble à celle du vasospasme mais qui est beaucoup plus fréquente.</li></ul>                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sein normal sans rougeur ou bosse.</li><li>• Muguet visible ou non au mamelon.</li><li>• Bébé avec ou sans muguet visible dans la bouche.</li></ul> |                                                                                                                                        |
| <p>Consultez un médecin si le traitement prescrit ne donne pas de résultat. Le médecin pourra vous prescrire un autre traitement. Un médicament administré par voie orale peut aussi vous être prescrit.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                        |
| <div><p>Dans le passé, il était recommandé d'utiliser du violet de gentiane (violet cristallisé) pour traiter le muguet au mamelon ou dans le sein. Toutefois, on sait maintenant que le violet de gentiane peut augmenter le risque de cancer. Pour cette raison, il est recommandé de ne plus utiliser ce produit. Si vous avez des inquiétudes à ce sujet, consultez un professionnel de la santé.</p></div> |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                        |

## Engorgement

| Qu'est-ce que c'est ?                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                     | Que faire ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Surplus de lait dans le sein.</li><li>• Production de lait trop grande par rapport à la demande de bébé.</li><li>• Peut survenir à la montée laiteuse, lorsque bébé boit moins qu'à l'habitude ou lors d'un <b>sevrage</b> brusque.</li></ul> |                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Augmentez la fréquence des tétées, particulièrement lors de la montée laiteuse.</li><li>• Appliquez de la glace pendant 10 à 15 minutes toutes les 1 à 2 heures entre les tétées pour aider à diminuer l'enflure et la douleur.</li><li>• Exprimez assez de lait pour que l'<b>aréole</b> soit moins dure si bébé a du mal à prendre le sein.</li><li>• Exprimez du lait après le boire si bébé n'a pas bu beaucoup ; enlevez-en assez pour être confortable, sans essayer de vider vos seins.</li><li>• Au besoin, l'acétaminophène (ex.: Atasol<sup>MD</sup>, Tylenol<sup>MD</sup>) ou l'ibuprofène (ex.: Advil<sup>MD</sup>, Motrin<sup>MD</sup>) diminue la douleur et est sans danger pour bébé.</li></ul> |
| Des indices possibles                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Vous ressentez                                                                                                                                                                                                                                                                        | Vous voyez                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Sein lourd et tendu.</li><li>• Sein qui peut être légèrement ou très douloureux, selon la sévérité de l'engorgement.</li></ul> <p>Vous ne faites pas de fièvre.</p>                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sein qui est dur au toucher.</li><li>• Peau du sein qui est tendue.</li><li>• Peau qui peut être rouge et chaude.</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Ça ne va pas mieux ?                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>Si votre sein est très rouge ou que vous commencez à faire de la fièvre, il est possible que vous fassiez une <b>mastite</b>.</p>                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## Canal lactifère obstrué

| Qu'est-ce que c'est ?                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                  | Que faire ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait qui reste pris à l'intérieur d'un canal.</li> <li>• Causé par un sein resté plein trop longtemps, ou comprimé par un soutien-gorge ou par un porte-bébé.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                  | <p>Si le lait reste bloqué trop longtemps, une infection peut survenir. Voici ce qu'il faut faire pour l'empêcher :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmentez la fréquence des tétées, surtout du côté atteint.</li> <li>• Commencez par le sein atteint et variez les positions afin que le lait coule facilement. Si possible, dirigez le menton ou le nez de bébé vers la bosse quand il tète.</li> <li>• Massez doucement la région atteinte pendant la tétée.</li> <li>• Appliquez de la glace pendant 10 à 15 minutes toutes les 1 à 2 heures entre les tétées.</li> <li>• Appliquez de la chaleur humide juste avant la tétée. Utilisez une débarbouillette humide ou, encore mieux, prenez un long bain chaud tout en massant la zone affectée.</li> <li>• Évitez de porter un soutien-gorge trop serré.</li> </ul> |
| Des indices possibles                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Vous ressentez                                                                                                                                                                                                    | Vous voyez                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Douleur dans une région d'un sein.</li> </ul> <p>Vous n'avez pas de fièvre ni de courbature.</p>                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Présence possible d'une rougeur lorsqu'on touche le sein après la tétée.</li> <li>• Bosse ou zone dure ou rouge.</li> <li>• Ampoule de lait.</li> </ul> | <p><b>Ça ne va pas mieux ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calmez au besoin la douleur avec de l'acétaminophène (ex.: Atasol<sup>MD</sup>, Tylenol<sup>MD</sup>) ou de l'ibuprofène (ex.: Advil<sup>MD</sup>, Motrin<sup>MD</sup>).</li> <li>• Si votre sein est très rouge ou que vous commencez à faire de la fièvre, il est possible que vous fassiez une <b>mastite</b>.</li> <li>• Si vous n'avez ni douleur, ni rougeur, ni fièvre, mais que la bosse persiste plus de quelques jours, consultez un médecin.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## Mastite

| Qu'est-ce que c'est ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                          | Que faire ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Infection du sein causée par une bactérie.</li><li>• Risque augmenté par :<ul style="list-style-type: none"><li>– la présence de crevasses ;</li><li>– l'engorgement prolongé ;</li><li>– la fatigue de la mère.</li></ul></li><li>• Complication possible en abcès.</li></ul> |                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Continuez à allaiter avec le sein infecté ; le lait reste bon.</li><li>• Assurez-vous que le sein douloureux est vidé le plus possible. Au besoin, exprimez du lait.</li><li>• Commencez par le sein atteint et variez les positions afin que le lait coule facilement. Si possible, dirigez le menton ou le nez de bébé vers la bosse quand il tète.</li><li>• Si la tétée est trop inconfortable, allaitez d'abord de l'autre sein et changez de côté dès que le sein douloureux coule librement.</li><li>• Appliquez de la glace pendant 10 à 15 minutes toutes les 1 à 2 heures entre les tétées.</li><li>• Prenez de l'acétaminophène (ex.: Atasol<sup>MD</sup>, Tylenol<sup>MD</sup>) ou de l'ibuprofène (ex.: Advil<sup>MD</sup>, Motrin<sup>MD</sup>) pour calmer la douleur et la fièvre.</li><li>• Diminuez autant que possible vos activités. Le repos aide à guérir la <b>mastite</b>.</li></ul> |
| Des indices possibles                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Vous ressentez                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Vous voyez                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Courbatures, frissons, fatigue (comme une grippe).</li><li>• Fièvre.</li><li>• Douleur dans le sein, souvent pire lorsqu'il est plein.</li></ul>                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bosse ou région du sein dure, rouge, chaude et enflée.</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <div> Si vous avez des crevasses et une rougeur au sein qui grossit rapidement, consultez un médecin, car vous aurez besoin d'antibiotiques.</div>                                                                                    |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| Signes que ça va mieux                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ça ne va pas mieux ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Il faut de 2 à 5 jours pour se libérer de la <b>mastite</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La fièvre disparaît généralement dans les 24 heures.</li><li>• La douleur et la rougeur diminuent en moins de 48 heures.</li><li>• La zone durcie rapetisse en quelques jours.</li><li>• La sensibilité à l'intérieur du sein peut rester plus longtemps.</li></ul> | <p>Consultez un médecin si :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• la situation s'aggrave subitement ;</li><li>• les symptômes n'ont pas commencé à diminuer après 12 heures ;</li><li>• votre état arrête de s'améliorer pendant plus de 24 heures.</li></ul> <p>Dans certains cas, il faut prendre un traitement antibiotique.</p> |

## Nourrir bébé au biberon

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Choisir les biberons et les tétines.....                   | 498 |
| Quantité de lait.....                                      | 499 |
| Tiédier le lait.....                                       | 501 |
| Comment donner le biberon.....                             | 502 |
| Difficultés de l'alimentation au biberon et solutions..... | 503 |
| Nettoyer les biberons, les tétines et les tire-lait.....   | 507 |



Nathalie Vandal



Donner du lait au biberon est un geste important. Le biberon peut servir à donner du lait maternel exprimé ou de la préparation commerciale pour nourrissons. La façon de préparer et de donner un biberon est semblable, peu importe la sorte de lait que vous utilisez. Vous trouverez dans ce chapitre de l'information sur :

- le choix des biberons et des tétines ;
- la façon de donner le biberon à votre bébé ;
- les difficultés d'alimentation chez le bébé nourri au biberon ;
- le nettoyage des biberons, des tétines et des tire-lait.

Vous trouverez toute l'information sur les types de lait et leur choix dans le chapitre [Le lait](#), page 382.

L'information générale sur l'alimentation de votre bébé (rot, gaz, comportement alimentaire de bébé, horaire des boires, etc.) se trouve dans le chapitre [Nourrir notre bébé](#), page 366.



Si vous utilisez le biberon en période d'allaitement, vous devez savoir que certains bébés éprouvent de la difficulté à reprendre le sein après un ou quelques biberons. L'utilisation du biberon est aussi associée à une durée d'allaitement plus courte, surtout si vous utilisez de la préparation commerciale pour nourrissons. Observez le comportement de votre bébé.

## Choisir les biberons et les tétines

Il existe plusieurs types de biberons et de tétines. La plupart des compagnies utilisent des arguments de vente pour promouvoir leur produit, comme « prévient les coliques » ou « plus proche du sein ». Ces arguments de marketing ne sont pas prouvés scientifiquement.

### Biberon

Le marché vous offre plusieurs sortes de biberons : en verre, en plastique ou avec des sacs jetables. Ils existent surtout en 2 formats : de 150 ml à 180 ml (de 5 à 6 onces) et de 240 à 270 ml (de 8 à 9 onces). Chaque type de biberon présente ses avantages et ses inconvénients. Choisissez celui qui vous convient le mieux.

Les biberons actuellement offerts sur le marché canadien ne contiennent pas de polycarbonate, un plastique dur et transparent qui peut libérer du bisphénol A au contact d'un liquide chaud ou bouillant. Récemment, le gouvernement canadien a interdit la vente et l'importation de biberons en polycarbonate afin de protéger la santé des nouveau-nés et des nourrissons, même s'il reconnaît que les quantités de bisphénol A libérées par ces biberons ne sont pas suffisantes pour nuire à la santé. Il est tout de même préférable de se procurer des biberons neufs et d'éviter l'utilisation de biberons usagés.

## Tétines

Chaque bébé est unique. Votre bébé peut préférer une sorte de tétine et celui de votre voisine en préférer une autre. Aucune forme de tétine ne ressemble vraiment au sein ou ne facilite à coup sûr la combinaison sein et biberon chez l'ensemble des bébés.

Les tétines varient par la forme, la grosseur, le matériau (latex ou silicone) et le degré de souplesse. Il n'existe aucune preuve scientifique que l'une ou l'autre est meilleure pour votre bébé. Certains bébés ont plus de facilité à boire avec une tétine en particulier, tandis que d'autres s'adaptent facilement peu importe la tétine. Vous devrez peut-être en essayer plusieurs avant de trouver celle qui convient le mieux à votre bébé.

La plupart des compagnies vendent des tétines à plusieurs vitesses d'écoulement. Pour le nouveau-né, on choisira de préférence une tétine à débit lent, car il est encore en apprentissage. En effet, plusieurs nouveau-nés ont tendance à s'étouffer lorsque le lait coule trop vite dans leur bouche. À mesure que le bébé vieillira, on pourra choisir une tétine à écoulement plus rapide.

## Quantité de lait

La quantité de lait consommée varie beaucoup d'un bébé à l'autre et d'une journée à l'autre. Les premiers jours, votre bébé ne boira que de petites quantités de lait, car son estomac est encore très petit. Les quantités augmenteront peu à peu.

Votre bébé peut avoir très faim le soir, et moins le matin. Le mieux est de l'observer, de surveiller ses signes de faim et de satisfaction et de le laisser contrôler lui-même la quantité de lait dont il a besoin. Respectez l'appétit de votre bébé!

Il n'y a pas de recherche sur la quantité de lait qu'un bébé doit boire à un âge particulier. L'information du tableau de la page suivante vous donne seulement une idée des quantités qu'un bébé peut boire en une journée.



Maroussia Beaulieu



Votre bébé est unique. Observez-le, il saura vous faire savoir s'il a assez bu.

## Quantité de lait par jour : une indication

| Âge                                                       | Quantité totale par jour (24 heures)     |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Moins de 1 semaine de vie                                 | Augmentation progressive de 180 à 600 ml |
| À partir de 1 semaine jusqu'à la fin du premier mois      | 450 à 800 ml                             |
| Le 2 <sup>e</sup> et le 3 <sup>e</sup> mois               | 500 à 900 ml                             |
| Le 4 <sup>e</sup> , 5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> mois | 850 à 1 000 ml                           |
| Du 7 <sup>e</sup> au 12 <sup>e</sup> mois                 | 750 à 850 ml                             |

1 oz = 30 ml    1 tasse = 250 ml

N'oubliez pas que les tableaux ne tiennent pas compte des besoins particuliers de votre bébé, qui est unique. En observant votre bébé, vous en apprendrez probablement bien plus qu'en lisant un tableau. Au besoin, le médecin, la sage-femme ou l'infirmière du CLSC pourra vous aider à y voir plus clair.

## Tiédir le lait

Chauffer le lait n'est pas nécessaire sur le plan de la nutrition, mais on le fait parce que la plupart des bébés préfèrent leur lait tiède. En général, les enfants commencent à boire des liquides réfrigérés comme le lait, l'eau et le jus à partir de 10 à 12 mois. Mais si votre enfant n'aime pas le boire froid, vous pouvez continuer à réchauffer son lait après cet âge. Pour réchauffer du lait :

- Mettez le contenant de lait dans un récipient d'eau chaude pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'il soit tiède.
- Secouez-le doucement. Le sac jetable se réchauffe plus vite que le biberon en plastique ou en verre.
- Pour vérifier la température avant de servir, faites couler quelques gouttes sur le dos de votre main ou à l'intérieur de votre poignet. Au toucher, le lait ne doit être ni chaud ni froid.

Pour décongeler ou réchauffer du lait maternel congelé :

- Commencez par laisser couler de l'eau froide sur le contenant. Puis, petit à petit, ajoutez l'eau chaude courante jusqu'à ce qu'il soit tiède.
- Ou encore, mettez-le au réfrigérateur pendant 10 à 12 heures. Vous le tiédirez ensuite à l'eau chaude.
- Mélangez, vérifiez la température et donnez-le à votre bébé.



N'utilisez pas un four à micro-ondes pour tiédir le lait, car il chauffe de façon inégale et souvent à des températures trop hautes.

Ne mettez pas un biberon dans de l'eau qui bout sur la cuisinière. Tout aliment, liquide ou solide, subit une perte de sa valeur nutritive s'il est trop chauffé. De plus, des bébés ont déjà été brûlés accidentellement avec du lait trop chaud ou du lait chauffé au four à micro-ondes.

Autre mise en garde au sujet des fours à micro-ondes : les biberons en verre et les sacs risquent d'éclater au four à micro-ondes. Enfin, le lait maternel perd une partie de ses vitamines et de ses **anticorps** lorsqu'il est réchauffé au four à micro-ondes.

Ne laissez pas de lait réchauffé plus de 2 heures à la température de la pièce. Jetez-le après ce délai, car les bactéries se multiplient rapidement et pourraient provoquer une diarrhée.

## Comment donner le biberon

Le boire sera plus facile si vous donnez le biberon à votre bébé dès qu'il manifeste les premiers signes de faim.

Installez-vous confortablement. Au besoin, glissez un oreiller sous le bras qui soutient votre bébé. Tenez le biberon légèrement incliné pour garder le goulot plein de lait et pour éviter que votre bébé avale de l'air. Variez les positions d'un boire à l'autre, en passant du côté droit au côté gauche. Vous favoriserez ainsi le développement de la vision de votre bébé. Il est parfois utile de faire une ou deux pauses pendant le boire, surtout au cours des premiers mois.

Les moments du boire sont des occasions privilégiées de créer une belle relation entre vous et votre bébé. N'hésitez pas à vous coller peau contre peau. Ce contact lui offre chaleur et sécurité. Le temps que vous prenez à relaxer en faisant boire votre bébé dans vos bras est bon pour vous et pour lui. Il n'est pas prudent de laisser votre bébé prendre son biberon tout seul dans son lit ou dans son siège de bébé, car il peut s'étouffer en buvant.



L'alimentation de votre nourrisson fait partie des gestes à apprendre petit à petit. Donnez-vous du temps et faites-vous confiance !

## Difficultés de l'alimentation au biberon et solutions

L'alimentation est parfois difficile pour certains bébés. Cette situation est généralement temporaire. La première chose à faire est d'observer votre bébé. Essayez de découvrir son tempérament, ainsi que son rythme de boire et de sommeil.

### Bébé dort beaucoup

Bébé dort beaucoup et vous vous demandez si vous devez le réveiller pour le faire boire ? Il n'est pas toujours facile de savoir quoi faire. Vous pouvez respecter son rythme et le laisser dormir s'il :

- s'éveille de lui-même pour boire ;
- est actif et efficace au moment des boires ;
- fait au moins 6 urines et 3 selles par jour ;
- est calme et semble satisfait après le boire ;
- a repris son poids de naissance et continue à prendre du poids.



Marie-Ève Bolduc



Il se peut que vous ayez à réveiller votre bébé pour le faire boire, s'il dort beaucoup.

Il n'y a alors rien à craindre. Chaque bébé a son propre rythme qui évolue avec le temps.

Certains bébés, surtout au cours des 2 à 3 premières semaines, dorment tellement qu'ils sautent des boires. Ils ont alors du mal à prendre tout le lait dont ils ont besoin. Si votre bébé dort beaucoup et ne montre pas les signes décrits ci-haut, vous devez le stimuler à boire plus.

### Que faire ?

- Surveillez les signes de sommeil léger (il s'agit, fait des mouvements de succion ou bouge les yeux sous les paupières) : il sera plus facile de le réveiller à ce moment-là.
- Stimulez-le : parlez-lui, massez son dos, ses jambes, ses bras, etc.
- Laissez-le en camisole ou en couche : les bébés tètent moins lorsqu'ils ont chaud.
- Consultez un professionnel si vous avez des inquiétudes ou si la situation ne s'améliore pas après quelques jours.



## Bébé boit très lentement

La succion de bébé n'est pas toujours très efficace au début. Ceci est plus fréquent chez les bébés qui sont nés quelques semaines avant terme (entre 35 et 37 semaines de grossesse). Même les bébés nés à terme peuvent avoir besoin de quelques jours ou de quelques semaines pour être efficaces. Le temps arrange souvent les choses. Soyez patients, votre bébé est en apprentissage. Quelques bébés continuent à boire lentement même en vieillissant.

### Que faire ?

- Changez la tétine pour une tétine à écoulement un peu plus rapide.
- Stimulez votre bébé pendant le boire en lui frottant les pieds, en lui chatouillant le dos ou les côtes.
- Passez votre doigt sous son menton ou sur ses joues pour le stimuler.
- Changez sa couche ou changez-le de position quelques instants.

## Bébé s'étouffe souvent pendant le boire

Lorsque la tétine du biberon coule trop vite et que bébé a trop de lait dans sa bouche, il peut éprouver des difficultés et s'étouffer (il avale bruyamment, tousse, crache un peu de lait).

### Que faire ?

- Changez la tétine pour une tétine à écoulement plus lent.
- Faites quelques courtes pauses pendant le boire.
- Évitez de coucher votre bébé sur le dos pendant le boire, car le lait coule dans sa bouche même s'il ne tète pas. Essayez de le nourrir en position presque assis : ainsi, le biberon est incliné juste un peu vers le bas (juste assez pour que la tétine soit remplie de lait et non d'air). Bébé pourra ainsi boire à son propre rythme.

## Bébé régurgite beaucoup

En général, si votre bébé régurgite, mais qu'il est enjoué et prend du poids, il n'y a rien d'inquiétant (voir [Régurgitations](#), page 374).

Certains bébés boivent très vite et leur estomac s'étire trop rapidement. Ils peuvent alors régurgiter plus facilement, surtout s'ils sont très actifs et commencent à bouger tout de suite après le boire.

Si le biberon coule trop vite, votre bébé boira trop de lait dans le but de satisfaire son besoin de succion. S'il régurgite beaucoup, c'est peut-être que la tétine du biberon coule trop vite.

## Que faire ?

Si votre bébé est de bonne humeur et prend du poids, ne vous inquiétez pas. Aucune intervention n'est nécessaire.

Si les régurgitations semblent l'incommoder, vous pouvez observer le boire. Au besoin :

- Changez la tétine pour une tétine à écoulement plus lent.
  - Faites quelques courtes pauses pendant le boire.
  - Essayez de faire faire plus de rots à votre bébé.
  - Évitez de coucher votre bébé sur le dos pendant le boire. Essayez de le maintenir en position presque assis : de cette façon, le lait du biberon coulera moins vite dans sa bouche.
  - Essayez de limiter ses activités immédiatement après le boire.
-

Il est préférable de consulter un médecin si votre bébé :

- semble avoir de la douleur ;
- vomit en jet plusieurs fois par jour ;
- mouille moins ses couches ;
- ne prend pas assez de poids.

## Bébé refuse le biberon

Votre bébé prend habituellement le sein et vous désirez lui donner un biberon ? S'il le prend difficilement ou refuse de le prendre, vous trouverez des trucs dans [Combiner sein et biberon](#), page 462.

## Nettoyer les biberons, les tétines et les tire-lait

Une hygiène rigoureuse s'impose lorsque vous utilisez un tire-lait ou des biberons pour offrir le lait maternel ou la préparation commerciale pour nourrissons.

Les recommandations pour le nettoyage des biberons et des tétines sont légèrement différentes selon le lait que vous y mettez. Le lait maternel contient des globules blancs et d'autres composantes qui peuvent empêcher la croissance des bactéries pendant un certain temps. Les préparations commerciales pour nourrissons n'en contiennent pas et peuvent aussi avoir été contaminées pendant la préparation.

Il est conseillé d'inspecter souvent les tétines. Elles se détériorent avec le temps en raison de la succion, de la chaleur, du contact avec le lait et de l'exposition à la lumière du soleil. Remplacez les tétines avant qu'elles deviennent collantes et pâteuses. Jetez-les sans attendre si elles sont trouées, se déchirent ou changent de texture.

Les sacs jetables ne doivent pas être réutilisés, car ils sont fragiles. Ils ne doivent pas non plus servir à recevoir du lait chaud : ils risqueraient d'éclater.



Il est important de laver soigneusement les biberons, les tétines, les tire-lait et les articles servant aux boires pour éviter les gastro-entérites et le développement de champignons dans la bouche de votre bébé.

## Recommandations pour l'entretien des biberons, des tétines et des tire-lait

Des microbes, et particulièrement les bactéries, peuvent se développer et survivre dans le lait. Il est donc important d'éliminer tous les résidus de lait dans les biberons, les tétines et les tire-lait après chaque utilisation.



Le nettoyage est l'étape la plus importante dans l'entretien des biberons, des tétines et des tire-lait.

### Nettoyage

#### Quand :

- Après chaque boire : vous les nettoyez à fond, peu importe le lait que vous utilisez.

#### Comment :

- Immédiatement après le boire, démontez toutes les pièces.
- Rincez le biberon, la tétine et le capuchon ou le tire-lait à l'eau froide. Prenez soin de faire passer l'eau dans le trou de la tétine pour enlever le surplus de lait.
- Utilisez de l'eau chaude savonneuse et une brosse à biberon et à tétine. Frottez soigneusement l'intérieur et l'extérieur du biberon et de la tétine. Assurez-vous de bien nettoyer les rainures qui vissent ensemble, tant sur l'anneau de plastique que sur le biberon.
- Rincez à l'eau chaude du robinet.
- Laissez égoutter et recouvrez d'un linge propre.

Une fois les biberons et tétines bien nettoyés, la désinfection permet de diminuer le nombre de bactéries qui restent.

## Désinfection (stérilisation)

### Quand :

- À l'achat: vous devez les désinfecter une première fois avant de les utiliser que ce soit pour y mettre du lait maternel ou des préparations commerciales pour nourrissons.
- Après chaque boire, jusqu'à l'âge de 4 mois: vous les désinfectez seulement si vous utilisez des préparations commerciales pour nourrissons. Vous pouvez le faire une fois par jour si vous avez assez de biberons et de tétines pour tous les boires de la journée.

### Comment :

#### Désinfection par ébullition

- Démontez toutes les pièces, nettoyez-les à fond et placez-les dans un grand chaudron.
- Couvrez d'eau en vous assurant qu'il n'y a pas de bulle d'air emprisonnée dans les biberons.
- Placez un couvercle sur le chaudron pour éviter que l'eau ne s'évapore trop.
- Amenez l'eau à ébullition et laissez bouillir au moins de 5 à 10 minutes.
- Laissez refroidir et retirez le matériel avec des mains propres.
- Égouttez et recouvrez d'un linge propre.

#### Désinfection au lave-vaisselle

- Pour désinfecter au lave-vaisselle, celui-ci doit être muni d'un cycle de lavage et de séchage à haute température.
- Sélectionnez ce cycle et non pas le cycle économiseur d'énergie.
  - Démontez toutes les pièces et nettoyez-les à fond.
  - Déposez le biberon et les anneaux dans le panier supérieur. Vous pouvez aussi mettre la tétine au lave-vaisselle si elle est faite de silicone. Les tétines en latex (caoutchouc) doivent être stérilisées par ébullition car elles ne vont pas au lave-vaisselle.

#### Désinfection avec un appareil vendu spécialement pour la désinfection des biberons et tétines

- Suivez les recommandations du fabricant.

## L'eau

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Quand donner de l'eau ? .....                              | 511 |
| Faire bouillir l'eau si votre bébé a moins de 4 mois ..... | 511 |
| Quelle eau choisir ? .....                                 | 512 |
| Eau de l'aqueduc .....                                     | 513 |
| Eau d'un puits privé .....                                 | 514 |
| Eau embouteillée .....                                     | 516 |
| Eau en vrac .....                                          | 516 |
| Refroidisseur d'eau .....                                  | 516 |
| Appareils pour traiter l'eau .....                         | 517 |
| En cas de problèmes .....                                  | 517 |



Julie Ward

## Quand donner de l'eau ?

Un bébé nourri avec du lait maternel comble sa soif naturellement. Il n'a pas besoin de boire de l'eau entre les tétées.

Un bébé nourri avec une préparation commerciale pour nourrissons n'a généralement pas besoin d'eau entre les boires quand la préparation est diluée selon les recommandations du fabricant.

Vers l'âge de 6 mois, quand votre bébé commence à manger des aliments, offrez-lui de l'eau en petites quantités à la fois.

## Faire bouillir l'eau si votre bébé a moins de 4 mois

Vous devez faire bouillir l'eau que vous donnez à votre bébé s'il a moins de 4 mois peu importe sa provenance : d'un aqueduc, d'un puits privé ou du commerce (eau en vrac ou en bouteille).

Vous devez aussi stériliser les contenants dans lesquels vous conserverez l'eau bouillie, tout comme vous le faites pour les biberons (voir [Nettoyer les biberons, les tétines et les tire-lait](#), page 507).

Voici une bonne façon de procéder :

- Remplissez une casserole d'eau.
- Faites bouillir l'eau à gros bouillons pendant au moins 1 minute.
- Refroidissez l'eau destinée au bébé. N'ajoutez pas de glaçons à l'eau bouillie pour la faire refroidir.
- Transférez l'eau bouillie et refroidie dans des contenants que vous avez stérilisés.



Pascale Turcotte



Si vous donnez de l'eau à votre bébé de moins de 4 mois, elle doit avoir bouilli à gros bouillons pendant 1 minute, peu importe d'où elle provient : d'un aqueduc, d'un puits privé ou du commerce (eau en vrac ou en bouteille).

Vous pouvez aussi utiliser la bouilloire, mais assurez-vous qu'elle n'a pas d'interrupteur automatique, car l'eau doit bouillir pendant une minute.

Une fois que l'eau bouillie est mise dans un contenant stérilisé et bien fermé, elle peut être conservée au réfrigérateur pendant trois jours, ou pendant 24 heures si vous la gardez à la température de la pièce à l'abri du soleil.

À partir de 4 mois, votre bébé peut boire de l'eau non bouillie.

## Quelle eau choisir ?

Certains microbes, sans danger pour un adulte, peuvent provoquer de la diarrhée ou d'autres maladies chez les jeunes enfants. C'est pourquoi l'eau que l'on donne à un nourrisson doit toujours être de bonne qualité, qu'elle soit destinée à être bue au verre ou à préparer les biberons et purées. De plus, l'eau servie ne doit pas contenir un niveau élevé de sels minéraux.



| Eau recommandée pour les nourrissons                                                        | Eau non recommandée pour les nourrissons                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| L'eau de l'aqueduc                                                                          | L'eau d'un lac ou d'une rivière                                               |
| L'eau d'un puits privé qui respecte les normes de qualité                                   | L'eau d'une source naturelle dont la qualité n'est pas vérifiée régulièrement |
| L'eau vendue embouteillée ou en vrac (à l'exception de l'eau minérale et l'eau minéralisée) | L'eau minérale ou l'eau minéralisée                                           |

Si vous doutez de la qualité de votre eau ou si un avis public interdit d'en boire ou de l'utiliser dans la préparation des repas, n'en servez pas à votre enfant. Donnez-lui de l'eau d'une autre source recommandée pour les nourrissons (voir le tableau ci-dessus).

Si vous avez reçu un avis public concernant votre eau (ex. : avis d'ébullition), respectez les consignes qui y sont énoncées.

## Eau de l'aqueduc

L'eau provenant d'un aqueduc est soumise à des contrôles qui en garantissent la qualité. Si l'eau n'est pas de qualité assez élevée pour être consommée, la population est immédiatement prévenue et reçoit des recommandations par divers moyens : radio, journaux, avis personnels, etc.



Ne buvez pas l'eau chaude du robinet et ne l'utilisez pas pour préparer les biberons ou pour cuisiner, car elle peut contenir plus de plomb, de contaminants et de bactéries que l'eau froide.



Geneviève Colpron



Avant de l'utiliser pour la consommation, laissez couler l'eau jusqu'à ce qu'elle soit devenue plus froide. À partir de ce moment, laissez-la couler encore une ou deux minutes. Cela permet d'éliminer les surplus possibles de plomb et de cuivre, de même que certaines bactéries qui sont parfois présentes dans les tuyaux.

## Eau d'un puits privé

Vous pouvez utiliser l'eau d'un puits privé (puits de surface ou puits artésien) si des analyses récentes montrent qu'elle respecte les normes de qualité. S'il s'agit d'un nouveau puits, la qualité chimique et microbiologique de l'eau doit être vérifiée par un laboratoire accrédité par le ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques. Par la suite, si vous êtes propriétaire d'un puits privé, il vous est conseillé de faire analyser l'eau de votre puits au moins deux fois par année.

Pour connaître les laboratoires accrédités dans votre région, visitez le [ceaeq.gouv.qc.ca/accreditation/PALA/lla03.htm](https://ceaeq.gouv.qc.ca/accreditation/PALA/lla03.htm).

Les analyses permettent de détecter la présence d'éléments indésirables dans votre eau (ex. : des contaminants microbiologiques comme la bactérie *E. coli*, des substances chimiques).

En général, lorsque les concentrations de substances chimiques dans l'eau de consommation dépassent les niveaux permis, il faut utiliser une autre source d'eau potable, comme l'eau embouteillée. Lorsqu'un contaminant microbiologique est trouvé dans l'eau, il faut habituellement la faire bouillir et refroidir avant de la consommer, ou alors il faut utiliser une autre source d'eau.

Pour en savoir plus, visitez le [environnement.gouv.qc.ca/EAU/potable/depliant/index.htm#qualite](http://environnement.gouv.qc.ca/EAU/potable/depliant/index.htm#qualite).

Si vous avez des doutes concernant la qualité de l'eau des puits de votre localité, vous pouvez contacter :

- un puisatier de votre région ;
- votre municipalité.

Pour avoir plus d'information, contactez :

- la direction régionale du ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques ;
- la direction de santé publique de votre région ;
- un laboratoire de votre région accrédité par le ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques.

Vous pouvez aussi consulter le [quebec.ca/environnement-et-ressources-naturelles/eau-potable/contamination-de-l-eau-potable-d-un-puits/](http://quebec.ca/environnement-et-ressources-naturelles/eau-potable/contamination-de-l-eau-potable-d-un-puits/).



Ne buvez pas l'eau chaude du robinet et ne l'utilisez pas pour préparer les biberons ou pour cuisiner, car elle peut contenir plus de plomb, de contaminants et de bactéries que l'eau froide.

## Eau embouteillée

Seules deux catégories d'eau embouteillée conviennent à votre bébé :

**Eau de source** – Elle provient d'une source souterraine et contient peu de minéraux. Elle a subi un double contrôle de qualité : à la source et à l'embouteillage. L'eau de source est dite « naturelle » quand aucun traitement ne l'a modifiée. Cela dit, toutes les eaux de source, dites naturelle ou non, sont bonnes pour votre bébé. En général, les eaux embouteillées au Québec sont désinfectées à l'ozone ou aux rayons ultraviolets pour en assurer la qualité microbiologique.

**Eau traitée non minéralisée** – Elle vient de l'aqueduc et a été filtrée et purifiée pour ressembler à l'eau de source. Elle ne contient pas de sels minéraux ajoutés.

## Eau en vrac

Si vous consommez de l'eau achetée en vrac, assurez-vous de vous la procurer dans un endroit reconnu ou de confiance (ex. : épicerie). Pour réduire les risques de contamination, les contenants que vous utilisez pour recueillir l'eau en vrac doivent avoir été lavés à l'eau chaude savonneuse et doivent être bien rincés. De plus, lors du remplissage, respectez les directives du distributeur.

## Refroidisseur d'eau

Si vous utilisez un refroidisseur d'eau, vous devez le nettoyer régulièrement en suivant les recommandations du fabricant. Assurez-vous également que le robinet du refroidisseur est toujours très propre. Des enfants ou des adultes qui ne se lavent pas les mains ou des animaux domestiques qui s'approchent du refroidisseur pourraient facilement le souiller.

## Appareils pour traiter l'eau

Certaines personnes utilisent des appareils domestiques de traitement de l'eau pour en améliorer la qualité ou le goût. Les appareils certifiés par la *National Sanitation Foundation* (NSF), entre autres, respectent certains critères de qualité s'ils sont utilisés selon les spécifications du fabricant. Cependant, ils ne correspondent pas forcément aux normes québécoises. De plus, on ne sait pas à quel point ils sont sécuritaires selon leur utilisation et leur entretien. Ainsi, il est préférable de ne pas donner d'eau traitée avec ces appareils à un bébé de moins de 6 mois.

Voici des risques connus au sujet de certains de ces appareils :

- Les adoucisseurs fixés au robinet ou à l'entrée d'eau augmentent la quantité de **sodium** (sel).
- Les filtres au charbon (avec ou sans argent) peuvent augmenter la quantité de certaines bactéries.

De plus, ces appareils sont généralement difficiles à nettoyer.

Si vous en utilisez un pour votre famille, en plus de bien le nettoyer, il faut penser à changer le filtre ou la membrane régulièrement en suivant les instructions du fabricant.

## En cas de problèmes

Il arrive que l'eau change de couleur, d'odeur ou de goût. Vous avez des doutes au sujet de sa qualité ?

- Si le problème concerne l'eau d'un aqueduc, adressez-vous à la municipalité ou à l'exploitant du réseau d'aqueduc.
- S'il s'agit d'un puits privé, contactez votre municipalité, un spécialiste des puits de votre région ou un laboratoire accrédité par le ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques, au 1 800 561-1616 ou à l'adresse [ceaeq.gouv.qc.ca/accreditation/PALA/Ila03.htm](https://ceaeq.gouv.qc.ca/accreditation/PALA/Ila03.htm).

En dernier recours, vous pouvez consulter le ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques ou la direction de santé publique de votre région.

## Les aliments

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| Quand introduire les aliments ? .....                        | 519 |
| Comment introduire les aliments ? .....                      | 522 |
| Les risques d'étouffement – à surveiller jusqu'à 4 ans ..... | 530 |
| Le miel – pas pour les bébés de moins de 1 an .....          | 532 |
| L'essentiel sur les purées .....                             | 532 |
| De 6 à 12 mois – Votre bébé découvre les aliments .....      | 540 |
| Commencez par des aliments riches en fer .....               | 540 |
| Continuez avec des aliments variés .....                     | 541 |
| Les produits céréaliers .....                                | 542 |
| Les viandes et les substituts .....                          | 545 |
| Les légumes et les fruits .....                              | 550 |
| Le lait et les produits laitiers .....                       | 557 |
| Les matières grasses .....                                   | 559 |
| Des idées d'aliments à offrir .....                          | 560 |
| À partir de 1 an – Votre bébé partage le menu familial ..... | 562 |



Martin Chénier

Les aliments que nous présentons dans ce chapitre incluent tous les aliments autres que le lait maternel et les préparations commerciales pour nourrissons. Offrez-les à votre enfant en respectant son rythme et ses besoins.

Les premières bouchées seront une découverte pour votre bébé. Il prendra un certain temps à s'habituer aux aliments. Graduellement, il développera son goût pour les nouveaux aliments et les nouvelles textures. Vers 1 an, son menu ressemblera à celui de sa famille.



Pendant la première année, le lait maternel ou les préparations commerciales pour nourrissons constituent la base de l'alimentation de votre bébé. Les aliments viennent compléter le lait et non le remplacer.

## Quand introduire les aliments ?

Les besoins nutritionnels des bébés changent avec leur croissance.

Avant l'âge de 6 mois, la plupart des bébés comblent tous leurs besoins avec leur lait.

Vers l'âge de 6 mois, il devient nécessaire d'ajouter des aliments à leur menu. Ces aliments fournissent l'énergie supplémentaire dont ils ont besoin pour grandir. De plus, ils aident à prévenir les problèmes comme le manque de fer.

S'ils sont donnés plus tôt, les aliments prennent la place du lait au lieu de le compléter. S'ils sont donnés plus tard, votre bébé pourrait manquer d'**éléments nutritifs** et avoir plus de difficulté à s'adapter aux aliments.



Malgré ce qu'on entend souvent, ce n'est pas parce qu'un bébé mange des céréales au souper qu'il fait ses nuits. La durée de son sommeil dépend de son rythme biologique et de son tempérament.

### Comment savoir si votre bébé est prêt ?

Il est parfois difficile de déterminer le meilleur moment pour commencer à introduire les aliments, comme votre bébé ne parle pas encore. C'est néanmoins possible. Voici comment savoir s'il est prêt :

- Il a environ 6 mois.
- Il se tient assis dans sa chaise haute sans soutien.
- Il contrôle bien sa tête : il peut tourner la tête en guise de refus.

Il peut aussi tenter de porter des aliments à sa bouche.

À retenir : un bébé de moins de 6 mois qui boit plus souvent durant quelques jours n'est pas nécessairement prêt à manger des aliments. Cela pourrait être dû à une poussée de croissance ou à un besoin passager de boire plus de lait (voir [Poussées de croissance](#), page 372).



Toutefois, certains bébés peuvent avoir besoin de manger des aliments un peu avant 6 mois.

Lorsque vous commencez à servir les aliments à votre bébé, la quantité de lait qu'il boit ne devrait pas diminuer beaucoup.

L'intérêt pour les aliments varie beaucoup d'un enfant à l'autre. Certains ont besoin de plusieurs essais pour s'y habituer, alors que d'autres les aiment tellement qu'ils en perdent le goût pour le lait.



Un bébé de moins de 6 mois qui boit plus souvent depuis quelques jours n'est pas nécessairement prêt à manger.

## Et qu'en est-il des bébés prématurés ?

L'introduction des aliments chez les bébés prématurés se fait de la même façon que chez ceux qui sont nés à terme. Toutefois, pour les prématurés, il faut utiliser l'âge corrigé, c'est-à-dire l'âge calculé d'après la date prévue de la naissance, afin que leur système ait atteint la maturité nécessaire.



Jean-Claude Mercier



Lorsque votre bébé commence à manger des aliments, continuez à l'allaiter autant de fois qu'il le désire. S'il prend des préparations commerciales pour nourrissons, offrez-lui-en au moins 750 ml (25 onces) par jour.

## Comment introduire les aliments ?

### Ordre d'introduction

L'ordre d'introduction des aliments varie selon les coutumes et la culture de chaque pays.

La clé, c'est de servir en premier des aliments riches en fer, et de continuer avec des aliments nutritifs et variés (voir [Commencez par des aliments riches en fer](#), page 540).

Notez cependant que le lait de vache ne devrait pas être introduit avant l'âge de 9 à 12 mois.



La clé, c'est de servir en premier des aliments riches en fer, et de continuer avec des aliments nutritifs et variés.

## Un mot sur les allergies alimentaires

Les aliments les plus susceptibles de causer des allergies sont les oeufs (voir [Les œufs](#), page 549), les arachides, les noix (voir [Les beurres d'arachide et de noix](#), page 549), les poissons et les fruits de mer (voir [Le poisson](#), page 546) et les aliments contenant de la protéine de lait de vache (voir [Le lait et les produits laitiers](#), page 557).

Dans le passé, il était recommandé d'attendre que les bébés aient un certain âge avant de leur offrir les aliments plus susceptibles de causer des allergies. Nous savons maintenant que retarder l'introduction de ces aliments ne prévient pas les allergies, même chez les enfants qui sont plus à risque de développer une allergie alimentaire.

Un enfant court plus de risques de développer une allergie alimentaire si :

- un membre de sa famille immédiate (mère, père, frère ou sœur) souffre d'un **trouble allergique**.

ou

- l'enfant souffre d'eczéma significatif (eczéma présent la majorité du temps).

Parlez-en à votre médecin.

## Nouveaux aliments

On suggère souvent d'introduire seulement un nouvel aliment à la fois au menu de bébé et d'attendre environ deux ou trois jours avant d'en ajouter un nouveau. S'il survient une réaction d'inconfort ou d'allergie, il sera plus facile de déterminer quel est l'aliment en cause.

Une fois qu'il a goûté à un nouvel aliment, observez votre bébé. Pour connaître les signes de réaction allergique et les mesures à prendre, voir [Comment reconnaître les allergies](#), page 572.

Lorsque vous introduisez de nouveaux aliments, continuez à offrir régulièrement à votre bébé les aliments qu'il connaît déjà.

N'insistez pas s'il refuse un aliment pendant quelques jours. Vous pourrez tenter de le réintroduire plus tard. Il faut parfois présenter un aliment à plusieurs reprises (jusqu'à 10 fois, ou même plus) avant qu'un bébé l'accepte. C'est ainsi que le bébé apprend à aimer certaines saveurs.

Il est préférable de ne pas donner d'aliments contenant du sel ou du sucre ajouté à votre bébé avant l'âge d'au moins 1 an. Ainsi, il développera son goût pour les aliments tels qu'ils sont, au naturel.

## Quantité et fréquence

Votre bébé a un petit estomac. Il a donc besoin de manger de petites portions, plusieurs fois par jour.

Son appétit est le meilleur guide : vous pouvez vous y fier pour connaître la quantité de nourriture dont il a besoin. Cette quantité dépend de sa consommation de lait et varie en fonction de son rythme de croissance.

Quand votre bébé commencera à manger des aliments, il continuera probablement à boire à peu près autant de lait. Vers 8 ou 9 mois, il commencera à en boire moins, graduellement.



Quand votre bébé commence à manger des aliments, la fréquence des boires peut rester la même. La quantité de lait qu'il boit ne diminuera probablement pas beaucoup.

Au début, votre bébé doit s'ajuster : il mangera probablement quelques petites cuillérées, une fois ou plus au cours de la journée. Peu à peu, la quantité de nourriture et le nombre de repas et de collations augmenteront.

Par exemple, vous pourrez commencer par lui offrir deux ou trois repas par jour. Selon la quantité d'aliments qu'il mangera, vous pourrez ajouter des collations entre les repas.

Vers l'âge de 1 an, votre enfant pourra adopter un horaire plus régulier pour les repas (déjeuner, dîner, souper) et les collations (entre les repas et le soir, au besoin).

## Appétit

Tout comme celui d'un adulte, l'appétit d'un bébé peut varier d'un jour à l'autre. Il est normal qu'un bébé mange parfois moins. Il peut aussi ne pas aimer certains aliments ou certaines textures.

En observant votre bébé, vous apprendrez à connaître son appétit. S'il s'intéresse à la nourriture que vous lui offrez, c'est qu'il a encore faim, et vous pouvez continuer à le nourrir sans hésitation. Par contre, s'il ferme la bouche, boude, repousse la cuillère, tourne la tête, pleure ou joue avec sa nourriture, il vous montre qu'il a assez mangé.



Il est possible qu'au moment où il commence à manger par lui-même, votre bébé mange moins. N'insistez pas. Le moment du repas sera plus agréable pour toute la famille et il apprendra à connaître son appétit. Faites-lui confiance : il sait lui-même quand il n'a plus faim.



Pascalé Turcotte



Votre bébé peut commencer graduellement à manger des aliments mous écrasés à la fourchette ou des aliments présentés en petits morceaux.

## Texture

Quand il commence à manger des aliments, vous pouvez donner à votre bébé de la nourriture en purée lisse.

Certains bébés acceptent dès le début les purées plus épaisses, moins lisses, passées rapidement au mélangeur ou écrasées à la fourchette. Cet apprentissage peut être plus difficile pour d'autres bébés. Modifiez alors graduellement la texture d'un repas à l'autre.

D'autres bébés accepteront rapidement des aliments finement hachés ou en petits morceaux. Vous n'avez pas besoin d'attendre que votre bébé ait des dents pour lui en proposer ; ses gencives lui permettent déjà de mâcher. D'ailleurs, les bébés adorent mâchouiller.

L'objectif est de progresser, de sorte que, vers l'âge de 1 an, votre bébé puisse manger des aliments présentés dans des textures variées. Cependant, faites attention aux aliments qui comportent des risques d'étouffement (voir [Les risques d'étouffement – à surveiller jusqu'à 4 ans](#), page 530).

### Haut-le-cœur

Lorsque votre bébé commence à manger, il est possible qu'un peu de nourriture se rende au fond de sa gorge sans être avalée. Cela peut provoquer un haut-le-cœur, comme s'il allait vomir.

Votre bébé toussote et recrache alors l'aliment proposé. Ne vous inquiétez pas, c'est un réflexe normal (réflexe nauséeux) qui le protège des étouffements.

Cependant, si cette réaction survient chaque fois qu'il mange, pendant plusieurs jours, consultez un médecin.



À environ 1 an, votre enfant devrait être capable de manger des aliments présentés dans des textures variées.

### Autonomie

Les bébés adorent porter les objets et la nourriture à leur bouche. Dès que possible, laissez votre bébé manger une partie de son repas avec ses doigts tout en le surveillant. C'est plus salissant et souvent plus long, mais combien plus amusant ! Encouragez-le, car il est en train d'apprendre à se nourrir seul. Il devient plus autonome !

### Premiers repas

L'expérience des premiers repas peut être aisée pour certains bébés et difficile pour d'autres. Pour lui faciliter la tâche, choisissez un moment où votre bébé est de bonne humeur.

Pour manger, votre bébé doit faire des mouvements très différents de ceux qu'il faisait pour téter. Cet apprentissage lui prendra un certain temps. C'est en faisant des essais pendant plusieurs semaines qu'il développera ses habiletés et ses goûts.

Votre bébé peut prendre son lait avant ou après les aliments. Vous pouvez aussi partager le boire en deux.



## Refus de manger

Si votre bébé refuse de manger, il n'est peut-être pas prêt. En cas de doute, voir [Comment savoir si votre bébé est prêt?](#), page 520.

Vous croyez qu'il est prêt, mais il refuse de manger? Essayez de nouveau aux repas suivants, pendant un ou deux jours. Vous pouvez aussi lui offrir un autre aliment: peut-être qu'il n'aime pas l'aliment que vous lui avez servi.

Votre bébé a plus de 6 mois et refuse toujours de manger après plusieurs tentatives? Consultez un professionnel de la santé.



France Tremblay



Votre bébé a besoin de temps pour développer son goût et accepter les changements.

## Les risques d'étouffement – à surveiller jusqu'à 4 ans

Certains aliments peuvent rester pris dans la gorge de votre enfant ou bloquer ses voies respiratoires. Plusieurs enfants s'étouffent ainsi chaque année.

Les aliments durs, petits et ronds, lisses et collants sont particulièrement risqués.



Jusqu'à ce que votre enfant ait 4 ans, certains aliments présentent encore un risque d'étouffement : arachides, noix, graines, bonbons durs, pastilles contre la toux, maïs soufflé, gomme à mâcher, raisins frais entiers, raisins secs, rondelles de saucisse, carotte et céleri crus, aliments piqués sur un cure-dents ou sur une brochette, et cubes de glace, par exemple.

Certains aliments demandent une préparation particulière. Pour prévenir l'étouffement, il faut par exemple :

- retirer les os de la viande et les arêtes du poisson ;
- retirer le cœur, les pépins et le noyau des fruits ;
- couper les raisins frais en quatre ;
- râper les légumes ou les fruits crus et durs, comme la carotte, le navet et la pomme.

Vers l'âge de 2 ans, vous pourrez offrir à votre enfant la pomme entière, mais pelée, et de petits fruits entiers, sauf les raisins, qu'il faut continuer de couper en quatre.

## Règles à suivre pour prévenir les étouffements

- Faites toujours manger votre enfant sous la supervision d'un adulte.
- Assoyez-le dans une chaise haute ou à la table.
- Empêchez-le de marcher ou de courir quand il a des aliments dans la bouche.
- Évitez de le nourrir en automobile.
- Rangez les aliments dangereux hors de sa portée.

Demandez aux enfants plus vieux d'observer ces règles.

Un cours de secourisme vous enseignera comment intervenir en cas d'étouffement (voir [Étouffement](#), page 717).



Pour prévenir les étouffements, assurez-vous de prendre les précautions nécessaires lors de la préparation des aliments.

## Le miel – pas pour les bébés de moins de 1 an

Il ne faut pas donner de miel à un enfant de moins de 1 an, même si cet ingrédient est utilisé dans les recettes ou dans la cuisson. Le miel, qu'il soit pasteurisé ou non, peut causer un grave empoisonnement alimentaire appelé botulisme infantile.

Après l'âge de 1 an, les enfants en bonne santé courent très peu de risques d'attraper cette maladie. Leur intestin contient des bactéries utiles pour les protéger du botulisme infantile.



N'ajoutez jamais de miel aux aliments d'un enfant âgé de moins de 1 an, même dans les plats que vous cuisinez!

## L'essentiel sur les purées

Dans cette rubrique, vous trouverez de l'information pour préparer des purées maison et acheter des purées commerciales. Vous verrez également comment tiédir les purées et les conserver.



N'oubliez pas que votre bébé apprendra assez rapidement à manger des aliments de textures variées. Il n'est pas nécessaire de faire de grandes réserves de purées!

## Purées maison

Les purées maison offrent une excellente valeur nutritive. Elles sont plus fraîches, plus variées, ont plus de goût et coûtent moins cher que les purées commerciales. Elles ont aussi l'avantage de contenir seulement les ingrédients que vous avez choisis.

## Achat des aliments

Choisissez les légumes et les fruits les plus frais possible. Les produits congelés ne doivent renfermer ni sel, ni sucre, ni sauce, ni assaisonnements. De préférence, la viande doit être maigre.

Les légumes, la viande et le poisson en conserve ne sont pas de bons choix s'ils sont salés. Vous pouvez cependant utiliser les fruits en conserve s'ils sont présentés dans du jus de fruit sans sucre ajouté.

## Hygiène

Lavez-vous les mains et nettoyez soigneusement les ustensiles et la surface de travail avant de commencer à cuisiner les purées. Faites la même chose à chaque changement d'aliment.

## Comment préparer des purées de légumes et de fruits



1

Sarah Witty



2

Amélie Bourret



3

Sarah Witty

Préparer des purées de légumes et de fruits est une tâche plutôt simple.

- Lavez tous les légumes et les fruits frais avant la cuisson.
- Si nécessaire, enlevez la pelure, le cœur, le noyau, les pépins et les graines.
- Coupez les légumes et les fruits en morceaux.

- Si nécessaire, faites cuire l'aliment. Ce peut être à la vapeur (par exemple dans une marguerite) ou au four à micro-ondes.
- Vérifiez la cuisson : une fourchette s'y enfonce facilement quand l'aliment est cuit.



Il n'est pas nécessaire d'ajouter de sel ou de sucre.

- Réduisez l'aliment en purée à la fourchette, au mélangeur ou au robot. Pour obtenir la texture désirée, vous pouvez ajouter du liquide, par exemple de l'eau fraîche ou de l'eau de cuisson (voir [Nitrates dans les légumes](#), page 552).

## Comment préparer des purées de viande, de volaille et de poisson

### Préparation des purées de viande et de volaille

La cuisson de la viande et de la volaille destinées à votre bébé exige quelques précautions :

- Enlevez la peau de la volaille et le gras visible de la viande.
- Coupez la volaille ou la viande en morceaux.
- Faites cuire dans une grande quantité d'eau. La viande est assez cuite quand elle se coupe assez facilement avec le côté d'une fourchette.
- Retirez les os.
- Mettez la viande ou la volaille dans un mélangeur.
- Réduisez en purée en ajoutant assez de liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée.

### Préparation des purées de poisson

La préparation de purées de poisson nécessite aussi quelques précautions :

- Faites cuire le poisson dans de l'eau sur la cuisinière ou au four à micro-ondes, sans ajouter de sel.
- Enlevez avec soin toutes les arêtes.
- Défaites-le à la fourchette ou réduisez-le en purée avec le liquide de cuisson.



N'ajoutez pas de sel ou d'autres assaisonnements pendant ou après la cuisson.

## Comment congeler des purées maison

Si vous voulez faire des purées à l'avance, il est préférable de les congeler immédiatement après les avoir préparées. Pour ce faire :

- Versez la purée encore tiède dans des moules à glaçons.
- Couvrez et faites refroidir au réfrigérateur.
- Déposez ensuite les moules à glaçons au congélateur de 8 à 12 heures.
- Mettez les cubes de purée congelés dans un sac de congélation.
- Faites le vide d'air.
- Inscrivez le nom de l'aliment et la date de cuisson sur le sac avant de le remettre au congélateur.

Pour connaître la durée de conservation des purées, voir [Conservation des purées](#), page 539.

## Purées commerciales

La plupart des purées en pots et des purées surgelées ont une bonne valeur nutritive. Elles sont pratiques, mais elles coûtent plus cher que les purées maison. Les purées commerciales contiennent parfois des ingrédients inutiles qui réduisent leur valeur nutritive, comme de l'amidon, du sucre, de la farine, du tapioca et de la crème. Lisez la liste des ingrédients sur les emballages pour choisir des aliments sans ajouts inutiles.

## Achat des purées commerciales

**Mélanges légumes-viande** – Ils sont pratiques à l'occasion. Cependant, ils ne contiennent pas beaucoup de viande. Les préparations surgelées contiennent généralement plus de viande que les préparations en petits pots. Si vous choisissez des purées de viande seulement, vous pourrez mieux évaluer la quantité de viande que votre enfant mange et lui servir les légumes de votre choix.



**Purées « junior »** – Ces purées contiennent de petits morceaux d'aliments pour faciliter la transition entre la nourriture pour bébés et le menu familial. Cependant, leurs avantages sont limités, car vous pouvez utiliser des aliments écrasés à la fourchette pour faire le même apprentissage.

Il existe aussi des repas prêts à servir. Ils contiennent du sel et ne doivent pas être servis à un enfant de moins de 1 an. À partir de cet âge, votre enfant peut simplement partager le menu familial.

### Manipulation des purées commerciales

Voici quelques mesures à prendre pour éliminer tout risque d'intoxication alimentaire :

- Jetez ou retournez au magasin les pots dont le couvercle est rouillé, dont le verre est écaillé ou qui ne font pas « pop » quand vous les ouvrez.
- Rangez les pots non ouverts selon la date limite d'utilisation, de manière à servir d'abord les pots dont la date est la plus rapprochée.
- Mettez seulement la quantité de purée nécessaire dans un petit bol et réfrigérez le reste immédiatement.

Les purées commerciales peuvent être congelées selon les temps de conservation notés dans le tableau **Conservation des purées**, page 539.



Pascalé Turcotte



Assurez-vous de bien expliquer comment tiédir les purées aux autres membres de la famille ainsi qu'aux gardiennes et gardiens.

## Tiédir les purées

Dans la mesure du possible, ne faites tiédir que la quantité de purée dont vous avez besoin. Avant de la servir à votre enfant, vérifiez toujours la température à l'intérieur de votre poignet ou sur le dos de votre main. Jetez les restes de purée réchauffée, afin d'éviter tout risque de contamination.

Pour tiédir des purées, vous pouvez choisir une des trois méthodes suivantes :

- mettre la purée dans une petite casserole ou un bain-marie et réchauffer à feu doux sur la cuisinière ;
- mettre une petite quantité de purée dans un bol de verre et laisser tiédir quelques minutes dans l'eau chaude ;
- mettre la purée dans un petit plat et réchauffer au four à micro-ondes. Lire bien attentivement l'encadré ci-après sur l'utilisation du four à micro-ondes.



## Utilisation du four à micro-ondes

Le four à micro-ondes réchauffe les aliments de façon inégale. C'est pourquoi vous devez prendre certaines précautions :

- Réchauffez les purées dans un petit plat conçu pour le four à micro-ondes.
- Remuez bien la purée, une fois qu'elle est réchauffée.
- Attendez environ 30 secondes et vérifiez la température de la purée sur le dos de votre main ou à l'intérieur de votre poignet avant de la servir.

## Conservation des purées

Les purées maison et les purées commerciales peuvent être conservées selon les durées indiquées dans le tableau ci-dessous :

| Type de purée             | Réfrigérateur  | Congélateur   |
|---------------------------|----------------|---------------|
| Légumes, fruits           | De 2 à 3 jours | De 2 à 3 mois |
| Viande, volaille, poisson | De 1 à 2 jours | De 1 à 2 mois |
| Viande avec légumes       | De 1 à 2 jours | De 1 à 2 mois |



Ne remettez pas au congélateur une purée qui a été décongelée.

## De 6 à 12 mois – Votre bébé découvre les aliments

### Commencez par des aliments riches en fer

Les premiers aliments à offrir à votre bébé devraient être riches en fer. Pourquoi ? Parce que le fer joue plusieurs rôles importants dans son développement.

On trouve du fer dans :

- les céréales enrichies de fer pour bébés ;
- la viande et la volaille ;
- le poisson ;
- le tofu ;
- les légumineuses ;
- les œufs.

Choisissez ces aliments selon votre préférence et celle de votre bébé. Offrez ces aliments riches en fer au moins deux fois par jour.

Un régime végétarien bien équilibré peut convenir à votre bébé. Toutefois, si trop d'aliments sont exclus, certains **éléments nutritifs** peuvent manquer à son alimentation. Il est préférable de consulter une nutritionniste à ce sujet.



De 6 mois à 1 an, offrez à votre bébé des aliments riches en fer au moins deux fois par jour. Ensuite, servez-en à chaque repas.

### À savoir ●●●

Les légumes et les fruits sont riches en vitamine C, qui aide à absorber le fer. Incluez-les rapidement au menu de votre bébé.

## Continuez avec des aliments variés

Votre bébé consomme depuis quelques jours un ou plusieurs aliments riches en fer ? Il est temps d'ajouter des aliments de plus en plus diversifiés à son menu.

Vous pouvez introduire n'importe quel autre aliment, dans l'ordre que vous désirez. Toutefois, le lait de vache ne doit pas être introduit avant l'âge de 9 mois.

Il n'est pas nécessaire d'avoir introduit tous les aliments d'un même groupe avant de passer au groupe suivant. Pour trouver des idées d'aliments à présenter à votre bébé, voir [Des idées d'aliments à offrir](#), page 560. Une version détachable de ce tableau se trouve après la page 576.

Idéalement, après quelques semaines, des aliments de tous les groupes alimentaires seront au menu.

Vers l'âge de 1 an, votre enfant consommera une grande variété d'aliments.

Vous trouverez dans les prochaines pages une information pratique présentée selon quatre groupes alimentaires :

- produits céréaliers ;
- viandes et substituts ;
- légumes et fruits ;
- lait et substituts.

## Les produits céréaliers

Ce groupe alimentaire comprend des grains comme l'avoine, le blé, l'orge, le riz, le sarrasin, le seigle, le millet et le quinoa. Il comprend aussi les pâtes alimentaires et le pain.

### Les céréales enrichies de fer

En plus du fer, les céréales enrichies de fer pour bébés contiennent plusieurs vitamines et minéraux. Elles font partie des premiers aliments à offrir.

### Quelles céréales choisir ?

Commencez par offrir des céréales qui ne contiennent qu'une seule sorte de grain, par exemple l'orge.

Au début, privilégiez les céréales sans légumes, fruits ou autres ajouts.

Choisissez-les sans sucre. Lisez attentivement la liste des ingrédients sur les emballages. Le sucre se cache sous différents noms : dextrose, maltose, sucrose, sucre inverti, polymères de glucose, fructose, sirop, miel.

### Comment préparer les céréales ?

Pour la préparation des céréales, vous pouvez utiliser du lait maternel ou une préparation commerciale pour nourrissons. Certaines céréales contiennent déjà du lait en poudre ; dans ce cas, il suffit d'ajouter de l'eau.

Il est important de ne pas ajouter de sucre dans les céréales.

Il est déconseillé de servir des céréales ou tout autre aliment dans un biberon.

### Comment débiter ?

Pour commencer, mélangez du liquide et 3 à 5 ml (de ½ à 1 c. à thé) de céréales sèches. Donnez ces céréales préparées à votre bébé. S'il les accepte bien, continuez à lui en offrir selon son appétit, jusqu'à ce qu'il soit rassasié.

Au fil du temps, augmentez peu à peu la portion. N'oubliez pas que votre bébé est déjà nourri par son lait !

Plus tard, vous pourrez agrémenter les céréales pour bébés de fruits ou acheter différentes saveurs de céréales.



Les céréales enrichies de fer pour bébés font partie des premiers aliments à offrir.

## Les autres produits céréaliers

Lorsque votre bébé mange des aliments riches en fer au moins deux fois par jour, et qu'il a un menu varié, vous pouvez introduire d'autres produits céréaliers.

Choisissez de préférence des produits céréaliers à grains entiers (ex.: pain et pâtes de blé entier). Ils sont plus riches en fibres, ce qui permet à votre bébé d'avoir des selles régulières. Pour vous aider, lisez la liste des ingrédients : le premier ingrédient doit être un grain entier (ex.: avoine entière ou farine de blé entier).

Votre bébé accepte des textures variées ? Proposez-lui par exemple du pain grillé, du pain pita, du pain naan ou un chapati, un tortilla, des bâtonnets de pain séché, des craquelins sans sel, des céréales d'avoine non sucrées en forme d'anneau ou des pâtes alimentaires de toutes formes.

Il faut être prudent avec le riz, car votre bébé peut s'étouffer en le mangeant. Au début, il est préférable de choisir le riz collant à grains courts, et de l'écraser à la fourchette.



## Les viandes et les substituts

Ce groupe alimentaire comprend des aliments riches en protéines : la viande, la volaille, le poisson ainsi que les substituts comme les légumineuses, le tofu et les œufs. Puisqu'ils sont riches en fer, ils font partie des premiers aliments à offrir.



Les viandes et substituts sont riches en fer. Ils font partie des premiers aliments à offrir.

### La viande et la volaille

La viande (bœuf, porc, veau, agneau, etc.) et la volaille (poulet, dinde, etc.) fournissent des protéines. Elles procurent aussi des vitamines et certains minéraux, en particulier le fer et le zinc.

#### Comment préparer la viande et la volaille ?

Toutes les viandes et volailles doivent être bien cuites. Au début, vous pouvez les servir en purée. Vous pourrez en modifier la texture à mesure que votre bébé développera sa capacité à mastiquer. Offrez-les par exemple hachées finement ou encore en petites bouchées tendres et juteuses.

#### Comment débiter ?

Commencez par servir de 3 à 5 ml (de ½ à 1 c. à thé) de viande ou de volaille à votre bébé. Au cours du repas ou aux repas suivants, vous pourrez augmenter peu à peu la portion en tenant compte de son appétit et de ses goûts.

### Viande de gibier

Vous pouvez également servir de la viande de gibier. Il est préférable d'offrir de la viande de gibier abattu avec des munitions sans plomb. Le plomb peut nuire au développement de l'enfant.

Ne servez pas les abats de gibier à votre bébé, car ils sont souvent contaminés.

### Charcuteries

Il est préférable d'éviter les charcuteries (ex. : jambon, saucisses, pâtés à tartiner, salami, bologne, simili-poulet, bacon). Elles contiennent des nitrates et des nitrites qui peuvent nuire à la santé. Si vous servez des charcuteries à votre famille et à votre enfant quand il sera plus grand, choisissez les plus maigres, les moins salées, les moins épicées.

### Le poisson

Le poisson contient des protéines, du fer, de la vitamine D ainsi que des bons gras.

Dans le passé, il était recommandé d'attendre que les bébés aient un certain âge avant de leur en offrir. Nous savons maintenant que cette pratique ne prévient pas les allergies.



Vous avez des inquiétudes par rapport aux allergies ? Vous pouvez lire [Un mot sur les allergies alimentaires](#), page 523.

N'hésitez pas à inclure régulièrement une variété de poissons au menu de votre bébé.

Plusieurs poissons, disponibles en épicerie ou à la poissonnerie, peuvent être offerts au bébé. Consultez

Poisson et fruits de mer, page 88.

Le poisson en conserve est généralement très salé. Vous pouvez cependant servir du poisson en conserve sans sel, à l'occasion, comme du saumon ou du thon pâle (et non du thon blanc).



Évitez de donner du poisson cru ou fumé, car les bébés sont plus sensibles aux parasites qu'il pourrait contenir.

## Les légumineuses et le tofu

Les légumineuses et le tofu sont nutritifs et économiques. Ils fournissent des protéines végétales et du fer. De plus, les légumineuses sont riches en fibres.

Les sortes de légumineuses sont nombreuses : lentilles, pois chiches, haricots rouges, noirs, blancs, etc. Proposez-les en purée, écrasées à la fourchette ou en potage.

Choisissez de préférence le tofu non soyeux (ferme, mi-ferme ou extra-ferme). Le tofu soyeux contient plus d'eau et donc moins de protéines et de fer.

Le tofu peut facilement être écrasé à la fourchette ou émietté et mélangé aux légumes.

## Les œufs

Les œufs sont un aliment nutritif, pratique et économique.

Dans le passé, il était recommandé d'attendre que les bébés aient un certain âge avant de leur offrir du blanc d'œuf. Nous savons maintenant que cette pratique ne prévient pas les allergies.

Vous pouvez donc servir l'œuf entier, c'est-à-dire le jaune et le blanc. Cuisinez-le cuit dur, poché, brouillé ou en omelette. Assurez-vous que l'œuf est bien cuit, jamais cru ou coulant.



Vous avez des inquiétudes par rapport aux allergies ? Vous pouvez lire [Un mot sur les allergies alimentaires](#), page 523.

## Les beurres d'arachide et de noix

Les beurres d'arachide et de noix sont pratiques et nutritifs.

Dans le passé, il était recommandé d'attendre que les bébés aient un certain âge avant de leur en offrir. Nous savons maintenant que cette pratique ne prévient pas les allergies.

Vous pouvez donc offrir les beurres crémeux, tartinés en couche mince sur une rôtie chaude.

Pour éviter les étouffements, les beurres croquants, les arachides et les noix ne doivent pas être offerts aux enfants de moins de 4 ans. Il n'est pas non plus prudent de donner les beurres à la cuillère.



Sophie Roy



Une fois que votre bébé consomme des aliments riches en fer tous les jours, vous pouvez ajouter des légumes et des fruits à son menu.

## Les légumes et les fruits

Les légumes et les fruits sont nécessaires à la santé. En plus d'ajouter une grande variété de saveurs au menu de votre bébé, ils lui apportent des minéraux et des vitamines comme la vitamine C. Ils sont aussi riches en fibres, ce qui l'aide à avoir des selles régulières.

Après un certain temps, les légumes et les fruits pourront faire partie de tous les repas. Par exemple, vous pourrez servir des légumes au dîner et au souper, et offrir des fruits au déjeuner et au dessert. Les fruits et légumes font aussi de bonnes collations.

## Les légumes

Variez les légumes que vous donnez à votre bébé.  
En général, plus ils sont colorés, plus ils sont nutritifs.  
Pour cette raison, choisissez souvent des légumes orangés (ex.: carotte, courge, patate douce) ou vert foncé (ex.: brocoli, petits pois, haricots verts, poivron).

### Comment préparer les légumes ?

Vous pouvez offrir d'abord des légumes cuits, en purée ou écrasés à la fourchette.

Progressivement, votre bébé peut s'habituer à manger des légumes cuits coupés en petites bouchées.



Variez les légumes que vous offrez à votre bébé.

## Nitrates dans les légumes

Dans le passé, il était recommandé d'attendre avant d'introduire certains légumes plus riches en nitrates comme la carotte, la betterave, le navet et les épinards, dans l'alimentation des bébés. Il était aussi conseillé de ne pas utiliser l'eau de cuisson de ces légumes, notamment celle des carottes, pour préparer les purées.

En effet, les nitrates peuvent causer des problèmes de santé chez les très jeunes bébés. Mais en introduisant ces légumes vers l'âge de 6 mois, et pas avant, et en variant les légumes que vous offrez, vous n'avez pas à vous inquiéter des nitrates dans les légumes.

## Les fruits

Offrez une variété de fruits à votre bébé. Vous pouvez utiliser des fruits frais ou surgelés. Les fruits en conserve et en compote du commerce sont aussi pratiques. Choisissez ceux qui n'ont pas de sucre ajouté.

### Comment préparer les fruits ?

Vous pouvez commencer par servir des fruits tendres réduits en purée ou écrasés à la fourchette (ex. : banane, poire). Vous pouvez aussi cuire des fruits pour en faire une compote (ex. : pomme, pêche). N'ajoutez pas de sucre dans la préparation des fruits. Si les fruits sont bien mûrs, il vous est possible de les proposer en morceaux, que votre bébé pourra prendre avec ses doigts.



Les petits fruits, comme les fraises, les framboises, les bleuets et les mûres, peuvent aussi être écrasés à la fourchette ou coupés en petits morceaux.

Plus tard, vous pourrez servir à votre bébé des fruits plus fermes, en petits morceaux (ex. : melon, prunes, cerises). Vous pourrez aussi lui offrir des raisins coupés en quatre, des morceaux d'orange, de pamplemousse ou de clémentine, ainsi que des pommes pelées et râpées ou légèrement cuites.



Pascale Turcotte



Offrez une variété de fruits à votre bébé.

## Et le jus?

La plupart des enfants aiment le jus. Toutefois, il faut savoir que les fruits sont plus nutritifs que le jus, car ils contiennent des fibres. En fait, le jus n'est pas essentiel. Pour combler la soif de votre bébé entre ses boires, il est préférable de lui servir de l'eau.



Le jus n'est pas essentiel. Pour étancher la soif de votre bébé entre ses boires, il est préférable de lui servir de l'eau.

## À savoir ●●●

Le jus de fruits présente plusieurs désavantages :

- Il augmente les risques de carie de la petite enfance, car il contient naturellement du sucre.
  - Il risque de prendre la place du lait et des aliments essentiels à la croissance et à la santé de votre bébé s'il est servi en trop grande quantité.
  - Il peut couper l'appétit de votre bébé s'il est servi dans l'heure qui précède le repas.
  - Il peut causer la diarrhée s'il est servi en trop grande quantité.
-

### Si vous offrez du jus de fruits à votre enfant...

Voici quelques conseils :

- Attendez qu'il ait au moins 1 an et limitez la quantité de jus : n'offrez pas plus de 125 à 175 ml (de 4 à 6 onces) par jour.
- Ne servez pas le jus dans un biberon.
- Ne laissez pas votre enfant boire son jus de façon prolongée. Cela contribuera à protéger ses dents.
- Offrez-en au maximum une ou deux fois par jour.

Choisissez du jus pasteurisé 100 % pur, sans sucre ajouté. Il n'est pas nécessaire d'acheter du jus pour bébés ; c'est la même chose que le jus ordinaire, mais il coûte plus cher. Évitez les boissons, breuvages, cocktails, punches ou cristaux à saveur de fruits, car ils sont peu nutritifs et sont préparés avec du sucre.

Évitez les jus non pasteurisés. Les jus fraîchement pressés achetés directement du producteur ne sont pas pasteurisés. Certains jus vendus froids en épicerie ne le sont pas non plus. Ils peuvent contenir des bactéries nuisibles. Les jeunes enfants sont très sensibles à ces bactéries.



Évitez de donner à votre enfant des jus non pasteurisés.

Votre enfant aime trop le jus ? Consultez [Le sucre](#), page 615.



## Le lait et les produits laitiers

Cette rubrique aborde le lait de vache, le yogourt et le fromage. Le lait maternel, les préparations commerciales pour nourrissons et les autres laits sont abordés dans les premiers chapitres de la section [Alimentation](#).

Le lait, le yogourt et le fromage contiennent des protéines et des minéraux, dont le calcium. Ils contribuent à la formation et à la bonne santé des os et des dents. De plus, le lait de vache est enrichi de vitamine D, qui aide l'organisme à mieux utiliser le calcium.

Vous pouvez offrir du yogourt et du fromage à votre bébé, s'il a déjà commencé à manger des aliments riches en fer au moins deux fois par jour.

Choisissez du lait et des produits laitiers riches en matières grasses plutôt que les produits « légers » ou faibles en gras. Votre enfant a besoin de ces matières grasses pour bien grandir. Assurez-vous que le lait et les produits laitiers sont pasteurisés (voir [Pourquoi servir du lait pasteurisé](#), page 413).



Sophie Charest



Comme le lait de vache peut réduire l'appétit pour les autres aliments, dont les aliments riches en fer, n'en donnez pas plus de 750 ml (25 onces) par jour à votre bébé.

## Le lait de vache : pas avant 9 mois

Entre 9 et 12 mois, lorsque votre bébé a un menu varié comprenant des aliments riches en fer, il peut graduellement commencer à boire du lait de vache pasteurisé à 3,25 % de matières grasses (3,25 % de M.G.). Pour en savoir plus, consultez [Les autres laits](#), page 409.

## Les fromages

Choisissez des fromages pasteurisés.

Vous pouvez commencer par ceux qui se servent à la cuillère, comme le cottage ou la ricotta.

Ensuite, passez aux fromages fermes (doux et blancs), que vous servirez râpés ou taillés en tranches minces.

## Le yogourt

Il est préférable de choisir du yogourt nature, auquel vous pourrez ajouter de la purée de fruits ou des morceaux de fruits frais. Les yogourts aux fruits commerciaux contiennent du sucre ajouté ou des substituts de sucre.

Comme pour tous les produits laitiers, préférez les yogourts riches en matières grasses. Les yogourts légers ou sans gras ne conviennent pas aux besoins des jeunes enfants.

Si vous faites vous-même votre yogourt, utilisez du lait entier, à 3,25 % de M.G.

## Les matières grasses

Les matières grasses sont essentielles au développement de votre enfant. Il n'est pas nécessaire de les limiter dans son alimentation.

Pour la cuisson et la préparation des aliments, privilégiez les matières grasses végétales, comme l'huile d'olive et de canola ou les margarines non hydrogénées.

# Des idées d'aliments à offrir

## Produits céréaliers

### Céréales pour bébés enrichies de fer

- |                                 |                                                  |
|---------------------------------|--------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Avoine | <input type="checkbox"/> Soya                    |
| <input type="checkbox"/> Orge   | <input type="checkbox"/> Mélangées (multigrains) |
| <input type="checkbox"/> Riz    |                                                  |

### Autres produits céréaliers

- ☐ Céréales d'avoine non sucrées en forme d'anneau
- ☐ Chapati, pain naan, pain pita, tortilla
- ☐ Couscous
- ☐ Craquelins sans sel
- ☐ Crème de blé
- ☐ Gruau
- ☐ Millet
- ☐ Orge
- ☐ Pain grillé
- ☐ Pâtes alimentaires
- ☐ Quinoa
- ☐ Riz collant à grains courts

Autres

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## Viandes et substituts

### Légumineuses

- ☐ Edamame (fèves soya)
- ☐ Haricots blancs, noirs, rouges
- ☐ Lentilles
- ☐ Pois chiches

### Œufs

### Poissons

- ☐ Aiglefin
- ☐ Flétan
- ☐ Morue
- ☐ Omble de fontaine et autres truites
- ☐ Plie (sole)
- ☐ Saumon
- ☐ Tilapia

### Tofu

### Viandes et volailles

- ☐ Agneau
- ☐ Bœuf
- ☐ Dinde
- ☐ Porc
- ☐ Poulet
- ☐ Veau

### Beurres de noix crémeux, nature

- ☐ Beurre d'arachide
- ☐ Beurre d'amande

Autres

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

**Note :** En général, les aliments dans ce tableau sont présentés en ordre alphabétique et non en ordre d'introduction.



Une version détachable de ce tableau se trouve après la page 576.

## Légumes et fruits

### Légumes

- ☐ Asperge
- ☐ Avocat
- ☐ Brocoli
- ☐ Carotte
- ☐ Champignons
- ☐ Chou-fleur
- ☐ Choux de Bruxelles
- ☐ Courge
- ☐ Courgette
- ☐ Haricots jaunes et verts
- ☐ Maïs
- ☐ Navet
- ☐ Oignon
- ☐ Patate douce
- ☐ Pois verts (petits pois)
- ☐ Poivron
- ☐ Pomme de terre
- ☐ Tomate

### Fruits

- ☐ Abricot
- ☐ Banane
- ☐ Bleuets
- ☐ Cantaloup
- ☐ Cerises
- ☐ Clémentine
- ☐ Fraises
- ☐ Framboises
- ☐ Mangue
- ☐ Melon
- ☐ Mûres
- ☐ Orange
- ☐ Pamplemousse
- ☐ Pêche
- ☐ Poire
- ☐ Pomme
- ☐ Prune, pruneau
- ☐ Raisins

Autres

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## Lait et produits laitiers

### Fromages frais

- ☐ Cottage
- ☐ Ricotta

☐ Kéfir

### Fromages fermes doux

- ☐ Cheddar
- ☐ Gouda

☐ Yogourt nature

Peut être introduit entre  
9 et 12 mois

☐ Lait de vache  
ou de chèvre à  
3,25 % de M.G.,  
pasteurisé

Autres

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

Les aliments

Alimentation

## À partir de 1 an – Votre bébé partage le menu familial



Vers 1 an, votre bébé peut partager le menu familial.

Votre enfant a maintenant un menu très varié, qui comprend presque tous les aliments consommés par votre famille. Il prend ses trois repas avec vous et a probablement besoin d'une ou deux collations.

À partir de cet âge, son rythme de croissance ralentit un peu. Son appétit peut aussi diminuer ou varier d'un jour à l'autre.

De plus, comme il aime explorer et jouer, il est possible qu'il s'intéresse moins à la nourriture. Ce changement inquiète beaucoup de parents. Pourtant, il n'y a pas lieu de vous inquiéter si votre enfant est en forme et de bonne humeur, s'il s'amuse et se développe normalement.

## Acquérir de bonnes habitudes

Dans la mesure du possible, habituez votre enfant à partager le menu de la famille. D'ailleurs, vous pouvez commencer à lui offrir des aliments ou des mets que vous préparez avec un peu de sel (ex. : sauce à spaghetti) ou de sucre (ex. : muffins).

Une idée pour offrir une alimentation équilibrée : à chaque repas, tentez d'inclure des aliments d'au moins trois des quatre groupes alimentaires présentés dans les pages précédentes.



Ce qui importe, c'est d'adapter la quantité d'aliments aux besoins de votre enfant, selon ses goûts et son appétit.

Vous pouvez aussi vous inspirer du *Guide alimentaire en bref*, qui présente des idées de repas équilibrés pour toute la famille. Visitez le [guide-alimentaire.canada.ca/fr/guide-alimentaire-en-bref/](https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/guide-alimentaire-en-bref/).



## À savoir ●●●

Le lait de vache est enrichi de vitamine D. Vers l'âge de 1 an, les enfants doivent prendre 500 ml (16 onces) de lait de vache à 3,25 % de M.G. chaque jour pour combler une partie de leurs besoins en vitamine D (voir [La vitamine D : une vitamine à part!](#), page 380).

Par contre, n'offrez pas plus de 750 ml (25 onces) de lait par jour, pour ne pas réduire l'appétit de votre enfant pour les autres aliments.



Amélie Bourret



Le plaisir de manger en famille !

### Des ingrédients à limiter

S'ils sont consommés avec excès, certains ingrédients peuvent nuire à la santé de votre enfant et à celle des autres membres de la famille. Faites attention à la consommation :

- de sel ;
- de sucre sous toutes ses formes (ex. : sucrose, glucose, fructose) ;
- de substituts de sucre (ex. : aspartame, sucralose) ;
- de certaines matières grasses qui contiennent des gras nuisibles (ex. : shortening, huiles hydrogénées, huiles de coco, de palme ou de palmiste).

Il est préférable de cuisiner des mets à la maison et d'acheter des aliments simples, qui ont subi le moins de transformation possible. Par exemple, choisissez un riz nature plutôt qu'un riz préparé qui contient d'autres ingrédients.

## Pour faciliter les repas

- Pendant les repas, évitez les distractions, comme les appareils électroniques et les jouets. Ils risquent de détourner l'attention de votre enfant.
- Donnez-lui de petites portions, pour ne pas le décourager.
- Ne l'obligez pas à vider son assiette.
- Attendez que votre enfant ait fini de manger son mets principal avant de servir du dessert aux autres membres de la famille. Il lui sera ainsi plus facile de garder de l'intérêt pour son repas.
- Offrez des desserts nutritifs. Pensez aux salades de fruits et aux compotes, au yogourt, aux galettes et aux muffins maison, ainsi qu'aux desserts au lait.

## Services offerts en CLSC

Différents services liés à l'alimentation de votre enfant de moins de 2 ans peuvent être offerts en CLSC.

Pour connaître les services dans votre territoire, contactez le CLSC le plus près de chez vous.







## Les problèmes liés à l'alimentation

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Allergies alimentaires.....  | 571 |
| Intolérance au lactose.....  | 579 |
| Anémie.....                  | 580 |
| Bébés de faible appétit..... | 583 |
| Bébés joufflus.....          | 584 |
| Selles et aliments.....      | 586 |
| Constipation.....            | 586 |



Caroline Cloutier

## Allergies alimentaires

Un enfant souffre d'une allergie alimentaire si son **système immunitaire** fait une réaction quand il mange un aliment donné. Certaines allergies sont permanentes et très graves. Si votre enfant a une allergie reconnue à un aliment, il ne doit jamais en manger. Les allergies ne sont pas dues à un caprice.

Il y a des enfants qui ne tolèrent pas certains aliments, mais n'y sont pas allergiques. On parle alors d'une intolérance. La différence entre une intolérance et une allergie est que l'intolérance ne cause pas une réaction du système immunitaire.

### Votre enfant risque-t-il d'avoir des allergies alimentaires ?

Un enfant court plus de risques de développer une allergie alimentaire si :

- un membre de sa famille immédiate (mère, père, frère ou sœur) souffre d'un **trouble allergique**.

ou

- l'enfant souffre d'eczéma significatif (eczéma présent la majorité du temps).

Parlez-en à votre médecin.

## Prévenir les allergies

Dans le passé, il était recommandé d'attendre que les bébés aient un certain âge avant de leur offrir les aliments plus susceptibles de causer des allergies. Nous savons maintenant que retarder l'introduction de ces aliments ne prévient pas les allergies, même chez les enfants qui sont plus à risque de développer une allergie alimentaire (voir [Un mot sur les allergies alimentaires](#), page 523).

N'hésitez pas à consulter un médecin si vous avez des inquiétudes.

## Comment reconnaître les allergies

L'allergie peut provoquer une réaction rapide et grave ou une réaction retardée.

Une réaction rapide et grave (appelée anaphylaxie) se produit généralement entre quelques minutes et deux heures après avoir mangé l'aliment en cause. Ce type de réaction est rare. Voir l'encadré rouge (page 573) pour en connaître les manifestations les plus fréquentes.

Une réaction retardée peut se produire plusieurs jours après avoir mangé l'aliment. Elle est plus difficile à diagnostiquer. Voici les symptômes les plus courants : diarrhées, sang dans les selles, irritabilité marquée.

Certains de ces symptômes peuvent être observés à l'occasion chez tous les enfants, mais chez les enfants allergiques, ils persistent. Si vous soupçonnez la présence d'une allergie alimentaire chez votre enfant, cessez de lui donner l'aliment en cause et consultez un médecin.



Appelez le 911 si votre enfant développe :

- des plaques rouges sur la peau ;

ET un ou plusieurs des symptômes suivants :

- changement rapide et sévère de l'état général (ex. : irritabilité, somnolence, perte de connaissance) ;
- enflure des lèvres ou de la langue ;
- difficulté à respirer ;
- vomissements soudains.

Il peut s'agir alors d'une réaction allergique grave.

## Allergies chez le bébé allaité

On n'a pas démontré qu'il existe un lien entre l'alimentation de la mère qui allaite et le risque que le bébé allaité développe des allergies alimentaires. Même si des membres de votre famille ont des allergies alimentaires, vous n'avez pas à retirer de votre alimentation les aliments les plus allergènes pendant votre allaitement.

Les bébés ne sont pas allergiques au lait maternel, car il est parfaitement adapté à leur intestin. Dans de rares cas, certains bébés peuvent toutefois présenter une allergie aux protéines d'un aliment que leur mère consomme et qui se retrouvent dans leur lait. Il peut s'agir de protéines de divers aliments, le plus souvent de produits laitiers.

Si votre bébé allaité présente certains symptômes (ex. pleurs excessifs, sang dans les selles, refus répétés de s'alimenter), il est peut-être intolérant ou allergique à un aliment que vous consommez (voir [Comment reconnaître les allergies](#), page 572).

## Que faire ?

Si votre bébé réagit à un aliment que vous consommez, il se sentira mieux dès que vous cesserez de manger cet aliment. Mais il redeviendra malade dès que vous en consommerez de nouveau. Pour savoir si votre bébé est allergique, vous pouvez tenter ce test d'élimination :

- Cessez de consommer l'aliment soupçonné pendant sept jours.
- Observez le comportement de votre bébé.
- Après sept jours, si votre bébé va mieux, recommencez à consommer l'aliment en cause.

- Observez le comportement de votre bébé.
- Si les symptômes reprennent, cela signifie que votre bébé réagit à cet aliment. Cessez d'en consommer.
- Si vous devez modifier votre alimentation, contactez une nutritionniste. Elle pourra vous conseiller.

S'il n'y a pas vraiment d'amélioration après le retrait de l'aliment, il est préférable de consulter un médecin.

---

## Allergie sévère

Si votre enfant souffre d'une allergie sévère, vous devrez faire preuve de vigilance. Si vous achetez des mets préparés, lisez attentivement la liste des ingrédients pour vérifier s'ils contiennent l'ingrédient dangereux. Au restaurant, n'hésitez pas à demander quelle est la composition des plats.

Pour obtenir du soutien et avoir plus de renseignements, consultez Allergies Québec au **1 800 990-2575**, au **514 990-2575** ou à l'adresse [allergies-alimentaires.org](http://allergies-alimentaires.org).



Si votre enfant a un auto-injecteur d'épinéphrine (ex. : EpiPen<sup>MD</sup>), assurez-vous de bien savoir quand et comment l'utiliser. N'oubliez pas d'expliquer au gardien ou à la gardienne les symptômes de l'allergie et laissez la procédure à suivre bien en vue. Faites porter à votre enfant une carte ou un bracelet (ex. : MedicAlert<sup>MD</sup>) pour signaler son allergie.







# Intolérance au lactose

Un exemple d'intolérance alimentaire dont on parle souvent est l'intolérance au lactose.

Le lactose est un sucre présent dans tous les laits : lait humain, lait de vache et préparations commerciales pour nourrissons. Ce sucre contribue au développement du système nerveux des enfants et à l'absorption du calcium.

Cette intolérance est rare avant l'âge de 3 ans. Il n'est pas nécessaire d'acheter des produits sans lactose, à moins que l'intolérance ait été confirmée par un médecin.



Julie Desrosiers



L'intolérance au lactose est rare avant l'âge de 3 ans.

## Anémie

L'**anémie** par manque de fer est un problème assez fréquent chez les enfants de 6 à 24 mois. Il faut la traiter, car elle nuit à leur santé et à leur développement.

Pour prévenir l'anémie, il suffit d'avoir une alimentation comprenant de bonnes sources de fer à chaque repas. Il n'est pas nécessaire de donner des suppléments de fer, sauf aux bébés prématurés.

Le manque de fer peut se manifester de différentes façons chez un enfant. Il peut avoir peu d'énergie et peu d'appétit, être irritable, avoir du mal à fixer son attention, ne pas prendre assez de poids ou faire des infections à répétition. Toutefois, ces symptômes peuvent aussi indiquer un autre problème de santé. En cas de doute, consultez un médecin.



### Attention au lait de vache

Un bébé nourri au lait de vache avant 9 mois risque de devenir anémique, car ce lait :

- peut provoquer des pertes sanguines dans l'intestin fragile d'un jeune bébé ;
- diminue l'absorption du fer provenant des autres aliments ;
- diminue la consommation d'aliments riches en fer.

Lorsqu'un enfant a plus de 9 mois et qu'il consomme une variété d'aliments, il peut boire du lait de vache sans danger de faire une anémie. Il ne doit cependant pas prendre plus de 750 ml (25 onces) de lait de vache par jour.

## Comment prévenir l'anémie

Le menu d'un enfant doit contenir de bonnes sources de fer tous les jours. Les meilleures sources de fer sont :

- les céréales enrichies de fer pour bébés ;
- la viande et la volaille ;
- le poisson ;
- le tofu ;
- les légumineuses ;
- les œufs.

La vitamine C aide considérablement à absorber le fer. Il est bon de manger un aliment riche en vitamine C à chaque repas. Les fruits et légumes suivants sont de bonnes sources de vitamine C :

- agrumes (orange, pamplemousse, clémentine, tangerine, mandarine) ;
- fraises, cantaloup, chicouté, mangue, kiwi, ananas ;
- poivron (vert, rouge ou jaune), pois mange-tout, brocoli, choux de Bruxelles.

Si votre enfant mange difficilement les céréales pour bébés, offrez-lui différentes variétés ou ajoutez des fruits.

S'il accepte différentes textures, vous pouvez également lui offrir des céréales en anneaux pour enfants.

Vous pouvez aussi intégrer des céréales pour bébés dans des recettes (crêpes, muffins, biscuits, etc.), en remplaçant la moitié de la farine par des céréales sèches enrichies de fer, comme dans la recette suivante.

### **Biscuits avec céréales pour bébés (à partir de l'âge de 1 an)**

- 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de beurre, de margarine ou d'huile
- 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de sucre ou de purée de fruits (ex.: pommes, dattes, bananes)
- 10 ml (2 c. à thé) de vanille
- 1 œuf battu
- 150 ml ( $\frac{2}{3}$  de tasse) de farine blanche ou de blé entier
- 150 ml ( $\frac{2}{3}$  de tasse) de céréales pour bébés enrichies de fer
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 30 ml (2 c. à table) de poudre de cacao (facultatif)

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Graisser deux tôles à biscuits. Battre en crème le gras et le sucre ou la purée de fruits. Ajouter peu à peu la vanille et l'œuf battu. Mélanger les autres ingrédients dans un autre bol. Ajouter délicatement au premier mélange. Fabriquer 24 boulettes, les déposer sur les tôles à biscuits et les aplatir.

Cuire 10 minutes.

## Bébés de faible appétit

Les enfants, comme les adultes, peuvent manquer d'appétit. Parfois, le problème est dû à un malaise, comme un mal de gorge, à une poussée de dents ou encore à l'effet d'un médicament. À d'autres moments, le manque d'appétit chez un enfant peut être causé par l'excitation, la découverte de choses passionnantes, la fatigue ou un ralentissement normal de la croissance.

Les problèmes alimentaires graves sont rares. Si votre enfant a une croissance normale, c'est qu'il mange assez pour combler ses besoins. Il est plus important de passer un moment agréable à table avec votre enfant, en famille, que de l'obliger à manger une quantité précise d'aliments.

## Que faire ?

Prenez d'abord le temps d'observer ce qui se passe dans la vie de votre enfant et autour de lui. Plus il grandit, plus il veut faire les choses seul. Acceptez ensuite ses maladresses, ses petits gaspillages et son rythme plus lent sans le gronder.

Présentez-lui de petites portions d'aliments bons pour la santé, adaptées à son âge. Laissez-le choisir la quantité d'aliments et l'ordre dans lequel il les mangera. Le lait peut être servi à la fin du repas. Si votre enfant n'a rien pris au bout d'un certain temps, retirez simplement l'assiette, sans le gronder ni faire de drame, et laissez-le sortir de table.

Offrez-lui des collations entre les repas, en petites quantités, pour ne pas diminuer son appétit au repas suivant. Servez-lui par exemple des fruits, des légumes, du fromage et donnez-lui de l'eau. Évitez de lui donner trop de jus ou de lait entre les repas.

Il n'est habituellement pas nécessaire de lui donner un supplément de vitamines et de minéraux. En cas de doute, consultez votre médecin ou une nutritionniste pour vérifier si votre enfant comble ses besoins nutritionnels.

## Bébés joufflus

Rien n'indique qu'un bébé joufflu et potelé deviendra un adulte obèse. La plupart du temps, les rondeurs d'un bébé disparaissent lorsqu'il grandit. Ne vous tracassez pas si on fait des commentaires sur votre bébé joufflu.

Ne vous inquiétez pas non plus si votre bébé allaité semble joufflu les premiers mois : cela ne durera pas.

Au contraire, l'allaitement diminue le risque d'obésité chez les enfants. Continuez de l'allaiter aussi longtemps que vous le souhaitez.

Prenez le temps d'observer votre enfant ; vous apprendrez à connaître ses véritables besoins, souvent affectifs, et pourrez y répondre autrement qu'avec de la nourriture. Essayez de ne pas le récompenser ou le punir avec des aliments.





## Selles et aliments

Un bébé qui mange des aliments variés fait des selles dont la couleur et la consistance varient selon son menu. Un nouvel aliment, légume ou fruit, peut rendre les selles molles s'il n'est pas entièrement digéré. Il peut aussi en changer la couleur. Par exemple, un bébé qui mange des légumes verts peut faire des selles vertes.

Si la couche de votre bébé contient des débris de légumes ou de fruits, ne vous en faites pas. C'est fréquent et normal.

## Constipation

Si un bébé fait peu de selles dans ses premières semaines de vie, c'est peut-être parce qu'il ne boit pas assez de lait.

Après l'âge de six semaines, il n'est pas absolument nécessaire qu'un bébé fasse une selle toutes les 24 heures. Il peut arriver que votre bébé ne fasse pas de selles pendant quelques jours. Si c'est le cas et que ses selles sont molles, tout est normal et il n'y a pas lieu de s'inquiéter.

Votre petit force et devient rouge en éliminant ?  
Si ses selles semblent normales, il n'y a pas de raison de s'inquiéter non plus.

Cependant, s'il a des douleurs et que les selles sont petites, dures et sèches, il souffre probablement de constipation.

Quand les selles sont dures, cela peut causer des fissures (déchirures) à l'anus, ce qui compliquera le problème.

### À savoir ●●●

Le fer contenu dans la préparation commerciale pour nourrissons ne cause pas la constipation.

Introduire des aliments ou du jus avant l'âge d'environ 6 mois ne prévient pas la constipation.

## Bébé de moins de 6 mois nourri seulement au lait (maternel ou préparation commerciale pour nourrissons)

### Que faire ?

Si votre bébé semble souffrir, vous pourrez l'aider grâce aux conseils qui suivent :

- Assurez-vous que votre bébé boit assez de lait maternel ou de préparation commerciale pour nourrissons (voir [Bébé boit-il assez ?](#), page 370).
- S'il est nourri avec une préparation commerciale pour nourrissons, assurez-vous de diluer la préparation avec la bonne quantité d'eau, selon les recommandations du fabricant.

On ne recommande pas de donner de l'eau au bébé avant qu'il ait environ 6 mois, peu importe que le bébé soit allaité ou nourri avec une préparation commerciale pour nourrissons (voir [Quand donner de l'eau ?](#), page 511).

Consultez un médecin, si vous pensez que votre bébé n'est pas soulagé.

## Bébé âgé de 6 mois ou plus qui mange des aliments

Aucun aliment ne cause la constipation. Généralement, c'est le manque de fibres dans l'alimentation qui en est la cause.

### Que faire ?

Si votre bébé semble souffrir, vous pourrez l'aider grâce aux conseils qui suivent :

- Offrez à votre enfant des aliments riches en fibres :
  - fruits (dont les pruneaux, les poires et les pommes) ;
  - légumes ;
  - produits céréaliers à grains entiers ;
  - légumineuses.
- Donnez-lui de l'eau, en plus de son lait. Cela est encore plus important si vous lui donnez plus de fibres.

Si la constipation continue, que votre bébé vomit, a du sang dans les selles ou prend du poids trop lentement, consultez un médecin.



Ne donnez jamais de laxatif ou de supplément commercial de fibres à votre bébé sans avis médical.







|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Bébé en santé.....               | 592 |
| Problèmes de santé courants..... | 622 |
| Bébé en sécurité.....            | 670 |
| Premiers soins.....              | 706 |

## Bébé en santé

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Tenir votre nouveau-né.....                     | 593 |
| Prendre soin du cordon ombilical.....           | 595 |
| Donner le bain.....                             | 598 |
| Couper les ongles.....                          | 603 |
| Choisir les couches.....                        | 603 |
| Suivi de santé.....                             | 608 |
| Consultation de professionnels de la santé..... | 608 |
| Croissance de votre enfant.....                 | 609 |
| Dents de bébé.....                              | 611 |
| Vaccination.....                                | 616 |



Véronique Michon



La plupart du temps, votre bébé se porte bien. Vos soins quotidiens, votre présence et votre affection lui permettent de bien se développer. Petit à petit, vous apprenez à connaître ses besoins, ses comportements et ses habitudes. S'il n'est pas en forme, vous le percevez rapidement et vous pouvez y remédier plus vite.

Ainsi, par différents gestes, vous favorisez la santé de votre enfant. N'oubliez pas qu'il y a aussi des professionnels de la santé qui sont là pour vous aider.

Avant de donner des soins à votre bébé, comme le nourrir ou changer sa couche, lavez-vous les mains pour diminuer le risque de transmission d'infections (voir [Comment faire un bon lavage des mains](#), page 638). Ceci est particulièrement important si vous êtes malade. Si vous avez la COVID-19, portez un masque médical si possible, sinon un couvre-visage, lorsque vous donnez des soins à votre bébé.

## Tenir votre nouveau-né

Jusqu'à ce que votre bébé ait environ 3 mois, les muscles de son cou ne lui permettent pas de tenir sa tête seul. Vous devez donc toujours le soulever en soutenant sa tête et son dos. Vous éviterez ainsi que sa tête bascule et qu'il se blesse.

Vous pouvez envelopper votre nouveau-né dans une couverture lorsque vous le prenez, car certains bébés aiment se sentir bien emmaillotés. Assurez-vous toutefois qu'il n'ait pas trop chaud.

Le fait d'être souvent porté et cajolé stimule l'enfant et aide à son développement. On sait maintenant qu'on ne « gâte » pas un enfant en répondant à ses besoins de réconfort et d'amour. Au contraire ! Prenez donc votre bébé dans vos bras aussi souvent que possible : lorsqu'il pleure, lorsqu'il semble se sentir mal, ou simplement pour lui faire un câlin.



Prendre votre bébé dans vos bras, c'est une façon de passer du temps de qualité avec lui.

Les bébés aiment se faire porter et être bercés. Utiliser un porte-bébé (voir [Porte-bébé](#), page 758) ou bercer son enfant dans ses bras, c'est une belle façon de passer du temps de qualité avec lui. Ces précieux moments aident votre enfant à développer le sentiment de confiance si essentiel à la création et au maintien du lien d'attachement.



N'ayez crainte : votre bébé est moins fragile qu'il en a l'air. Il a seulement besoin d'être pris avec douceur et amour.

## Prendre soin du cordon ombilical

Le cordon ombilical est blanc à la naissance. Il devient plus foncé en séchant et tombe tout seul entre le 5<sup>e</sup> et le 21<sup>e</sup> jour.

Nettoyez le tour du cordon ombilical tous les jours jusqu'à ce que le nombril soit guéri.

Voici quelques conseils pour nettoyer le cordon et le garder au sec :

- Lavez délicatement la région avec un coton-tige (Q-Tips<sup>MD</sup>) imbibé d'eau tiède. N'utilisez pas d'alcool : cela retarde la chute du cordon.
- Asséchez ensuite avec un coton-tige sec. Passez le coton-tige dans le pourtour (les replis) du cordon ombilical. Vous ne ferez pas mal à votre bébé et ainsi, son cordon sera bien sec.
- Évitez de couvrir le cordon avec la couche ou avec une compresse. Il doit toujours rester au sec. Repliez la couche sous le nombril pour prévenir l'irritation.



À l'aide d'un coton-tige, nettoyez chaque jour le tour du cordon ombilical jusqu'à ce que le nombril soit guéri. N'ayez pas peur : cela ne fait pas mal à votre bébé.

Après le bain, pensez aussi à bien assécher le pourtour du cordon.

Le cordon peut rester à moitié détaché de 2 à 3 jours ; ne tirez pas dessus pour le détacher. Il peut aussi laisser des traces de sang sur la couche ou les vêtements. Une fois le cordon tombé, quelques gouttes de sang peuvent s'écouler de la cicatrice. Ce n'est pas dangereux ; le nombril va guérir tout seul.

Parlez-en à un professionnel de la santé si :

- une rougeur apparaît ou devient plus intense ;
- le nombril coule ;
- le nombril sent mauvais ;
- vous avez d'autres inquiétudes.





## Donner le bain

La plupart des enfants aiment l'heure du bain ; c'est un moment spécial avec maman ou papa. C'est aussi une source de plaisir et de détente. Ces instants privilégiés vous permettront d'apprendre à mieux connaître votre bébé. Au fil du temps, vous serez de plus en plus à l'aise quant aux gestes à faire.

### Le moment idéal

La toilette de votre bébé peut être faite n'importe quand dans la journée. Il n'y a pas de meilleur moment, sinon celui où votre bébé y est bien disposé. La période du bain risque d'être moins agréable s'il a faim ou s'il est fatigué. Vous saurez reconnaître le moment idéal pour lui.

### La fréquence

Vous pouvez, tous les jours, nettoyer le visage, le cou, les organes génitaux et les fesses de votre bébé à l'aide d'une débarbouillette.

Pendant les premières semaines de vie, il n'est pas nécessaire de donner le bain dans une baignoire plus de deux ou trois fois par semaine.

Une fois plus âgé, votre enfant n'a pas besoin de prendre un bain tous les jours non plus. Allez-y selon ses besoins.

### La préparation

Réunissez tout le matériel nécessaire avant de déshabiller votre bébé. Vous ne devez pas vous éloigner de votre bébé pendant la période du bain. L'étape de la préparation est essentielle pour assurer sa sécurité et son confort.

Voici quelques articles dont vous pourriez avoir besoin :

- Une débarbouillette et une serviette
- Un savon doux non parfumé et du shampoing pour bébé
- Des vêtements propres
- Une ou deux couches
- Un ou deux cotons-tiges pour nettoyer le nombril
- Des petits ciseaux à ongles ou un coupe-ongles et une lime
- Un onguent à base d'oxyde de zinc pour les fesses
- De la lotion ou de la crème hydratante non parfumée (pour les endroits où la peau est sèche)
- Une brosse ou un peigne

Si vous le pouvez, ajustez la température de la pièce, préférentiellement de 22 à 24 °C.

### Le savon : doux et non parfumé

Les enfants, et particulièrement les nouveau-nés, ont la peau sensible. Le savon enlève la protection naturelle de la peau de votre bébé et peut irriter. Il est donc préférable d'utiliser des savons doux non parfumés. Utilisez le savon, en petite quantité, seulement pour les mains, les fesses et les organes génitaux. Le reste du corps n'a pas besoin d'être savonné.

Évitez les savons antibactériens, car ils contiennent de l'alcool. Les produits parfumés, comme le bain moussant ou l'huile de bain, ne sont pas nécessaires et peuvent même causer des irritations.

## Le bain

Vous pouvez laver votre bébé dans une baignoire ordinaire, une baignoire pour bébés, un lavabo ou un évier propre. Vous pouvez aussi choisir de le baigner avec vous. Dans ce cas, vous pouvez limiter vos risques de chute en plaçant un tapis de bain antidérapant au fond de la baignoire.



Santé Canada recommande de ne pas utiliser les sièges de baignoire pour bébés pour assurer leur sécurité dans le bain. Ils donnent aux adultes un sentiment de sécurité trompeur, ce qui peut entraîner la noyade.



Illustration Sièges de bain pour bébé: Santé Canada

Quelques centimètres d'eau dans la baignoire suffisent pour laver votre bébé. Pour les enfants plus vieux, le niveau de l'eau dans la baignoire ne devrait pas dépasser leur nombril lorsqu'ils sont assis.

Faites couler l'eau chaude et l'eau froide en même temps. L'eau devrait être tiède, c'est-à-dire à la température de votre corps (de 34 à 37 °C). Pour prévenir tout risque de brûlure, vérifiez toujours la température de l'eau en y trempant votre coude ou votre poignet.

Déshabillez votre bébé seulement lorsque tout est prêt, ainsi il n'aura pas froid. Déposez-le tranquillement dans l'eau, en commençant par les pieds. Ensuite, immergez doucement le reste de son corps. Tenez bien sa tête, en soutenant sa nuque avec votre avant-bras et en glissant votre main sous son aisselle (voir photo, page 601).



## La technique

Que vous laviez votre bébé à la débarbouillette ou dans une baignoire, voici quelques conseils pratiques.

- Nettoyez d'abord le visage avec une débarbouillette mouillée :
  - Nettoyez les yeux en allant du coin interne (près du nez) vers le coin externe. Utilisez un coin de débarbouillette différent pour chaque œil.
  - Avec un autre coin de la débarbouillette mouillée, nettoyez délicatement l'extérieur et l'arrière des oreilles. Évitez d'aller trop loin à l'intérieur. N'utilisez pas de coton-tige (Q-Tips<sup>®</sup>), car cela peut blesser le tympan et pousser le cérumen (la cire) encore plus loin.
- Lavez ensuite les plis du corps avec soin :
  - N'oubliez pas les plis du cou, les aisselles ainsi que les plis des cuisses et des fesses. Rincez bien.



Pastelle Ladouceur-Kégle



Quand vous donnez le bain à votre nouveau-né, tenez bien sa tête, en soutenant sa nuque avec votre avant-bras et en glissant votre main sous son aisselle.

- Lavez les organes génitaux et les fesses en dernier:
  - **Chez la fille**, nettoyez délicatement la vulve en écartant les grandes lèvres. Nettoyez de l'avant vers l'arrière. De cette façon, vous éviterez que des restes de selles se retrouvent à l'entrée du vagin et de l'urètre. Rincez bien.
  - **Chez le garçon**, lavez le pénis et le scrotum. Rincez bien. Le prépuce n'est pas décollé du gland à la naissance. Évitez les manipulations pour le décoller. Il est inutile de le dilater pour une bonne hygiène.
- À la sortie du bain, essuyez bien votre bébé, sans frotter. Asséchez bien tous les plis pour prévenir les rougeurs et l'humidité. Pensez aussi à bien assécher le pourtour du cordon ombilical. La poudre n'est pas recommandée, car elle peut causer des problèmes respiratoires.

À la naissance, le bébé est couvert de **vernix caseosa**, une pâte blanche qui protégeait sa peau lorsqu'il était dans le liquide amniotique. Cette pâte sera absorbée par la peau au fil des jours ; il est inutile de la frotter.



Ne laissez jamais votre bébé seul, peu importe la raison... pas même pour une seconde. Un bébé peut se noyer dans aussi peu que 2,5 cm (1 po) d'eau. Si le téléphone sonne ou si on frappe à la porte, prenez votre bébé avec vous. Vous pouvez aussi décider de ne pas répondre.

### Cheveux

Il n'est pas nécessaire de laver les cheveux tous les jours ; une ou deux fois par semaine suffisent. Évitez de frotter en appliquant le shampoing, et passez doucement sur la fontanelle. Ensuite, rincez à fond à l'eau claire et asséchez en épongeant délicatement.

## Couper les ongles

Durant la première semaine de vie, les ongles sont entièrement collés à la peau. Ne les coupez pas, car vous pourriez blesser votre nouveau-né. Après plusieurs jours, l'extrémité des ongles se détache de la peau. Quand les ongles de la main sont assez longs pour que votre bébé s'égratigne, il faut les tailler ou les limer délicatement.

Vous pouvez tailler ou limer les ongles après le bain, quand l'eau les a ramollis, ou quand votre enfant dort. Essayez de couper droit les ongles d'orteils avec de petits ciseaux ou un coupe-ongles. Cette méthode empêchera les ongles de pénétrer dans la peau (devenant ce qu'on appelle des ongles incarnés). Toutefois, il est préférable d'arrondir les coins des ongles des mains, pour prévenir les égratignures.

Les ongles poussent vite. Il faut donc les tailler ou les limer régulièrement.

## Choisir les couches

Pendant environ 2 ans et demi, les couches feront partie de la garde-robe de votre enfant. Couches jetables ou lavables ? C'est une question de choix : optez pour les couches qui conviennent le mieux à vos valeurs, à vos besoins, aux situations ainsi qu'à la peau de votre bébé.

À la longue, il peut être moins dispendieux d'utiliser les couches lavables que les couches jetables. Toutefois, votre dépense sera plus importante au moment de l'achat initial des couches lavables.

## Couches jetables

Les couches jetables contiennent des cristaux. Ces cristaux transforment sans danger l'urine en gel et la séparent des selles. Cela élimine le mélange urine-selles, qui est irritant pour la peau de bébé. Certaines couches jetables parfumées peuvent irriter la peau. Dans ce cas, utilisez une autre marque de couches.

Les couches jetables doivent être changées régulièrement : elles donnent l'impression qu'elles sont sèches même quand ce n'est pas le cas. L'accumulation d'urine en contact avec la peau du bébé peut causer des irritations.

## Couches lavables

Il existe une grande variété de couches lavables faciles à utiliser, à entretenir et s'ajustant bien.

Les couches lavables en tissu sont moins absorbantes que les couches jetables. Elles doivent être changées plus souvent. Certaines marques de couches lavables offrent un modèle de nuit, plus absorbant, ou un second coussinet absorbant à insérer dans la couche.

Afin de garder les couches en bonne condition, il est important de bien suivre les conseils du fabricant. Par exemple, certains recommandent de les faire tremper avant le lavage, d'autres pas.





France Laliberté



Les changements de couches sont fréquents...  
Alors, pourquoi ne pas en faire un moment de douceur  
et de plaisir entre vous et votre bébé ?

## Changer les couches

Que vous utilisiez des couches jetables ou lavables, il demeure important de changer la couche de votre bébé régulièrement, et de la changer rapidement lorsqu'il a fait une selle. Changer souvent la couche aide à prévenir l'irritation.

Pour le changement de couches :

- Lavez à l'eau et au savon les organes génitaux et les fesses de votre bébé lors des changements de couches, qu'il soit nouveau-né ou plus âgé (voir **Organes génitaux**, page 276).
  - S'il n'y a pas d'eau et de savon à portée de main, utilisez des lingettes (serviettes humides jetables). Il est préférable d'utiliser les lingettes seulement si la peau de votre bébé est saine. Préférez-les sans parfum pour éviter d'irriter la peau.

- Asséchez bien les fesses avant de mettre la nouvelle couche.
- Lavez-vous les mains après avoir déposé votre bébé dans un endroit sécuritaire.

Il n'est pas nécessaire d'appliquer une crème protectrice pour prévenir l'irritation. Si la peau est irritée, vous pouvez appliquer une couche d'onguent à base d'oxyde de zinc (voir [Rougeurs aux fesses \(érythème fessier ou dermite du siège\)](#), page 630).



Attention aux risques de chute! Ne laissez jamais votre enfant sans surveillance sur la table à langer. Gardez toujours une main sur lui lorsque vous devez tendre le bras pour chercher quelque chose. Vous pouvez aussi le changer sur une serviette ou un piqué déposé à même le plancher.

## Suivi de santé

Un suivi de santé, c'est un contact régulier avec un médecin ou une infirmière pour discuter de l'état de santé et du développement de votre enfant. Les rendez-vous de suivi vous permettent également de poser des questions, par exemple sur la croissance, l'alimentation et la vaccination, ou sur tout autre sujet concernant la santé de votre enfant.

Pour trouver un médecin de famille pour votre enfant, vous pouvez l'inscrire sur la liste d'attente pour un médecin de famille en utilisant le Guichet d'accès à un médecin de famille.

### **Guichet d'accès à un médecin de famille**

[quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/inscription-aupres-dun-medecin-de-famille](http://quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/inscription-aupres-dun-medecin-de-famille)

Les professionnels de la santé que vous voyez déjà ou votre entourage peuvent aussi vous guider dans vos recherches.

## Consultation de professionnels de la santé

Votre CLSC est la porte d'entrée pour plusieurs services : vaccination, clinique d'allaitement, direction vers d'autres ressources, entre autres. On peut vous informer sur les services qui y sont offerts et vous expliquer comment avoir accès à des services donnés dans d'autres milieux, au besoin.

Lorsque vous souhaitez obtenir une consultation avec un professionnel de la santé pour votre enfant, consultez son médecin de famille. S'il n'est pas disponible, demandez à voir un autre médecin ou professionnel de la santé de sa clinique.

Vous pouvez aussi obtenir une consultation médicale le jour même ou le lendemain à l'aide du site Rendez-vous santé Québec. Ce service est offert aux enfants qui n'ont pas de médecin de famille ou dont le médecin n'est pas disponible.

### **Rendez-vous santé Québec**

[rvsq.gouv.qc.ca](http://rvsq.gouv.qc.ca)



Lorsque votre enfant ne va pas bien ou que vous êtes inquiets, il peut être difficile de savoir où s'adresser. Un conseil : commencez votre recherche en appelant Info-Santé ou Info-Social (811). Ces services sont accessibles en tout temps, 24 heures par jour et 7 jours par semaine. Ils vous permettent de consulter un professionnel de la santé qui évaluera la situation avec vous.

Au besoin, le professionnel d'Info-Santé ou d'Info-Social vous dirigera vers une clinique ou un hôpital qui pourra accueillir votre enfant.

Les services Info-Santé et Info-Social sont accessibles en composant le 811 dans toutes les régions du Québec, sauf dans certaines régions éloignées. Pour ces régions, votre professionnel de la santé vous indiquera le numéro local à composer.

En cas d'urgence, appelez le 911.



Si votre enfant ne va pas bien ou que vous êtes inquiets, vous pouvez parler avec une infirmière 24 heures par jour, 7 jours par semaine, en appelant Info-Santé (811).

## Croissance de votre enfant

Votre enfant est unique ! Il a son propre rythme de croissance et évolue par poussées. Tous les enfants du même âge n'ont pas nécessairement leurs poussées de croissance en même temps. De nombreux facteurs, comme le sexe de votre enfant, son mode d'alimentation et son bagage génétique, peuvent influencer sa vitesse de croissance. Pour en savoir plus sur la prise de poids du nouveau-né, lisez **Gain ou prise de poids**, page 371.



Votre enfant est unique ! Il suit son propre rythme de croissance.

Une des méthodes privilégiées pour vous assurer de la bonne croissance de votre enfant est de mesurer son poids et sa taille à intervalles réguliers, par exemple lors des visites du suivi de santé. Le professionnel de la santé inscrit les mesures de votre enfant sur une courbe, appelée courbe de croissance, qui permet de comparer sa croissance à celle d'autres enfants.

Mais avant tout, ces mesures permettent de vérifier que la croissance de votre enfant suit bien son rythme propre, c'est-à-dire celui qui est normal pour lui. Votre enfant peut donc être beaucoup plus costaud ou plus petit que les autres enfants de son âge. S'il suit son rythme personnel de croissance, il n'y a pas lieu de s'inquiéter.

# Dents de bébé

Les dents de votre bébé commencent à se former pendant la grossesse. À la naissance, les 20 dents du bébé, appelées dents primaires ou dents temporaires, sont encore en formation sous les gencives.

## À savoir ●●●

L'alimentation du jeune enfant et de sa mère pendant la grossesse influence la formation des dents de bébé ainsi que des dents d'adulte, appelées dents permanentes.

## La poussée

Les dents poussent graduellement, jusqu'à ce qu'elles percent les gencives (éruption).

### Dents de bébé

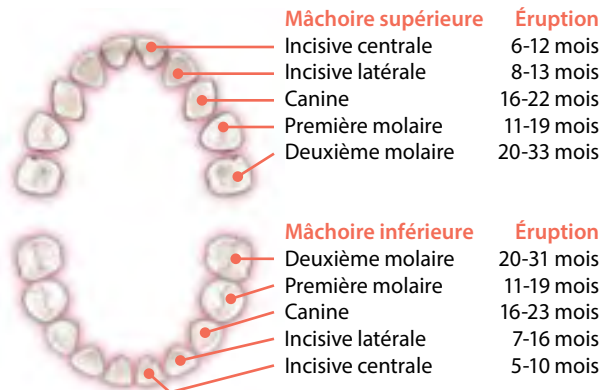


Illustration : Bertrand Lachance

Les premières dents percent en général vers l'âge de 6 mois. Elles peuvent toutefois apparaître plus tôt ou plus tard, même jusqu'à l'âge de 12 mois. Les dents du bas en avant (incisives) percent généralement en premier.

La poussée et la percée des dents peuvent passer inaperçues ou être accompagnées de malaises. Au moment de la percée des dents, votre bébé peut saliver davantage et ressentir le besoin de mordiller.

Votre bébé peut aussi présenter une irritation ou une rougeur sur le visage, être plus maussade ou refuser la nourriture.

Chez certains enfants, une bulle bleutée (appelée aussi kyste d'éruption) apparaît sur la gencive, jusqu'à deux mois avant la percée de la dent. En général, cette bulle ne demande aucun traitement.



N'associez pas trop rapidement la fièvre, la diarrhée ou les fesses rouges à la poussée des dents. Même si ces symptômes coïncident parfois avec la poussée des dents, ils sont souvent dus à une autre cause. Pour plus d'information, voir **Fièvre**, page 643, **Diarrhée et vomissements (gastroentérite)**, page 663 et **Rougeurs aux fesses (érythème fessier ou dermite du siège)**, page 630.

## Que faire pendant la poussée des dents ?

Si nécessaire, donnez à votre bébé une débarbouillette propre trempée dans l'eau froide, ou bien un anneau de dentition. Réfrigérez l'anneau si vous le désirez, mais ne le congelez pas : votre enfant pourrait se blesser la bouche.

Vous pouvez aussi lui frotter les gencives avec un doigt propre.

Au besoin, donnez-lui de l'acétaminophène (voir **Premier choix : acétaminophène**, page 650).

Si votre enfant a des malaises importants, communiquez avec un professionnel de la santé. En tout temps, vous pouvez aussi communiquer avec Info-Santé en composant le **811**.

## À éviter

D'autres produits sont offerts pour soulager l'inconfort causé par la percée des dents. Toutefois, leur efficacité n'a pas été démontrée et leur utilisation comporte des risques :

- Collier de dentition : votre enfant pourrait s'étouffer avec les boules de bois ou d'autres pièces du collier de dentition, ou s'étrangler avec celui-ci.
- Sirops et gels de dentition : ils contiennent un produit qui peut augmenter le risque de souffrir d'une maladie grave du sang. Ces produits augmentent aussi le risque d'étouffement.
- Biscuits de dentition : ils ne soulagent pas l'inconfort causé par la percée des dents. De plus, ils contiennent du sucre et peuvent donc causer de la carie dentaire (voir [La carie dentaire](#), page 616).
- Certains morceaux de fruits et de légumes crus à mordre peuvent aussi poser des risques d'étouffement (voir [Les risques d'étouffement – à surveiller jusqu'à 4 ans](#), page 530).



Les colliers, les sirops et les gels de dentition présentent des risques graves pour la santé de votre bébé.

## Le brossage

Le brossage a pour but de nettoyer les dents le mieux possible en utilisant du dentifrice fluoré.



L'utilisation d'un dentifrice fluoré aide à prévenir la carie dentaire.

Commencez à brosser au moins deux fois par jour dès qu'un bout de dent est visible.

Le brossage avant le coucher est le plus important. Idéalement, la brosse à dents devrait être la dernière chose à entrer dans la bouche de votre enfant avant le dodo. En effet, il y a moins de salive dans la bouche durant le sommeil, et la carie peut alors se développer et progresser plus facilement.

Si votre enfant veut se brosser les dents tout seul, encouragez-le et faites le brossage final. Comme les enfants adorent imiter, vous pouvez aussi brosser vos dents en même temps qu'eux.



Anne-Marie Turgeon



Commencer à brosser au moins deux fois par jour dès qu'un bout de dent est visible. Le brossage avant le coucher est le plus important.

### La brosse à dents

- Employez une brosse à dents à poils souples pour enfant. Changez-la dès que les poils sont courbés.
- Rincez la brosse à dents après chaque usage.
- Laissez-la sécher à l'air libre, la tête vers le haut. Ne mettez pas de capuchon.
- Assurez-vous qu'elle ne touche pas à d'autres brosses à dents, pour éviter de propager des microbes.
- Faites en sorte que votre enfant ait sa propre brosse et qu'il ne la partage pas.

### Le dentifrice

Dès que vous commencez à brosser les dents de votre enfant, vous pouvez utiliser le dentifrice de votre choix, en vous assurant :

- qu'il contient du fluorure, pour protéger de manière efficace contre la carie dentaire ;
- qu'il est recommandé pour les enfants de moins de 6 ans.

Étant donné que les enfants ont tendance à l'avaler, utilisez une très petite quantité de dentifrice, soit la grosseur d'un grain de riz.

De plus, pour éviter que les enfants consomment de trop grandes quantités de dentifrice, gardez-le hors de leur portée.

## Le sucre

Il y a du sucre à l'état naturel dans les fruits, les jus et le lait (ex. : lait maternel, préparations commerciales pour nourrissons, lait de vache). Du sucre est souvent ajouté dans les boissons, les aliments et les médicaments destinés aux tout-petits.

Plus les dents de votre enfant sont en contact avec le sucre, plus il risque d'avoir des caries.

## Dans le biberon

Le long contact des dents avec le biberon contenant du lait ou un liquide sucré peut causer de la carie dentaire.



N'utilisez qu'une petite quantité de dentifrice avec fluorure : la taille d'un grain de riz suffit.

Ne laissez pas votre enfant boire ou téter son biberon de façon prolongée. Ne le laissez pas non plus dormir ou se promener avec un biberon ou un gobelet contenant du jus ou tout autre liquide, à l'exception de l'eau.

Si votre bébé a pris une de ces habitudes, diluez progressivement le contenu avec de l'eau jusqu'à ce qu'il ne reste plus que de l'eau. Pour réduire les risques de carie, il serait souhaitable d'éliminer le biberon vers l'âge de 1 an.

## Sur la sucette

Ne trempez pas la sucette de votre enfant dans du miel, du sirop de maïs ou tout autre produit sucré.

## La carie dentaire

La carie dentaire peut survenir quand l'enfant est petit, même avant l'âge de 2 ans. Une fois commencée, elle peut s'aggraver rapidement. La carie est causée par des bactéries produisant des acides qui détruisent la structure de la dent. Elle peut provoquer de la douleur et nuire au sommeil et à l'alimentation.

Si vous observez des taches d'un blanc terne, jaunâtre ou brunâtre sur les dents de votre enfant, il vous est conseillé de consulter un dentiste ou une hygiéniste dentaire. Il pourrait s'agir d'un début de carie dentaire. Il est important pour la santé des jeunes enfants que leurs dents cariées soient traitées, même si ces dents de bébé tomberont plus tard.

## Les visites chez le dentiste

Il est conseillé de faire une première visite chez le dentiste dès l'âge de 1 an.

La Régie de l'assurance maladie du Québec paie l'examen et certains traitements dentaires pour les enfants de moins de 10 ans.

## Vaccination

Quand une personne devient malade à cause d'un microbe, son corps réagit et produit des **anticorps** de façon naturelle pour éliminer ce microbe. C'est ce qu'on appelle le **système immunitaire**. Il sert à lutter contre les milliers de microbes contenus dans l'air, dans les aliments, dans l'eau ou sur les objets.

Les vaccins stimulent le système immunitaire. Ils aident l'enfant à fabriquer des anticorps contre certaines maladies sans qu'il n'attrape la maladie.

La vaccination est une des mesures les plus efficaces pour protéger la santé des enfants. Elle permet de prévenir plusieurs maladies graves.

Tous les enfants devraient recevoir les vaccins recommandés, même les enfants en bonne santé et qui ont une bonne alimentation. L'enfant allaité a besoin d'être vacciné lui aussi, même si l'allaitement maternel protège contre plusieurs infections.



En plus d'être efficaces, les vaccins sont très sécuritaires. Si vous avez des questions concernant la vaccination, n'hésitez pas à en parler avec un professionnel de la santé ou à consulter le site Web suivant : [quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/vaccination/](http://quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/vaccination/).

### Où et quand faire vacciner votre enfant ?

Vous pouvez faire vacciner votre enfant gratuitement dans tous les CLSC. Certains bureaux de médecin offrent également la vaccination.

Il est recommandé de commencer la vaccination dès l'âge de 2 mois, pour suivre le calendrier régulier. L'enfant prématuré, lui aussi, doit recevoir son premier vaccin 2 mois après sa naissance.



En faisant vacciner votre enfant, vous lui offrez la meilleure protection contre certaines maladies graves.

## Calendrier de vaccination

Comme il est important de respecter le calendrier de vaccination, il est suggéré de prendre rendez-vous le plus tôt possible afin d'éviter les retards.

Le tableau de la page suivante présente le calendrier régulier de vaccination chez les enfants jusqu'à 2 ans. Pour plus d'information, consultez aussi la section « Calendrier de vaccination » sur le site Web suivant : [quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/vaccination/vaccination-des-enfants/](http://quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/vaccination/vaccination-des-enfants/).

Sur le même site Web, vous pouvez consulter la rubrique « Diminuer la douleur et l'anxiété liées à la vaccination chez les enfants », pour quelques trucs et astuces.

Lors d'une même visite, plusieurs vaccins, visant plusieurs maladies, peuvent être donnés. Donner tous ces vaccins en une seule visite est recommandé, car cela protégera plus rapidement votre enfant contre les infections. Cette méthode ne rendra pas les effets indésirables des vaccins plus fréquents ni plus graves. De plus, elle permettra de diminuer le nombre de visites à la clinique ou au CLSC.

Votre enfant devra recevoir plusieurs doses de certains vaccins : il pourra ainsi fabriquer des **anticorps** en quantité suffisante pour combattre la maladie.

Vous offrez à votre enfant la meilleure protection en le faisant vacciner dès qu'il a atteint l'âge recommandé au calendrier de vaccination.



Il est recommandé de commencer la vaccination dès l'âge de 2 mois pour tous les enfants, y compris les enfants prématurés. Ceci assure la meilleure protection au moment où l'enfant en a le plus besoin et évite que les retards s'accumulent dans le calendrier de vaccination.

## Calendrier régulier de vaccination chez les enfants jusqu'à 2 ans

| Âge de l'enfant | Vaccins recommandés                                              |
|-----------------|------------------------------------------------------------------|
| 2 mois          | vaccin DCaT-HB-VPI-Hib<br>vaccin pneumocoque<br>vaccin rotavirus |
| 4 mois          | vaccin DCaT-HB-VPI-Hib<br>vaccin pneumocoque<br>vaccin rotavirus |
| 12 mois*        | vaccin DCaT-VPI-Hib<br>vaccin pneumocoque<br>vaccin RRO-Var      |
| 18 mois         | vaccin HAHB<br>vaccin méningocoque C<br>vaccin RRO-Var           |

\* Il est conseillé d'administrer ces 3 vaccins le jour du 1<sup>er</sup> anniversaire ou le plus tôt possible après ce jour.

## Protection offerte par les vaccins

| Nom du vaccin                                                                | Maladies visées par le vaccin                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| vaccin DCaT-HB-VPI-Hib<br>ou<br>vaccin DCaT-VPI-Hib<br>ou<br>vaccin dcaT-VPI | <ul style="list-style-type: none"> <li>• diphtérie (D ou d)</li> <li>• coqueluche (Ca ou ca)</li> <li>• tétanos (T)</li> <li>• poliomyélite (VPI)</li> <li>• infections graves à <i>Hæmophilus influenzae</i> de type b (Hib)</li> <li>• hépatite B (HB)</li> </ul> |
| vaccin pneumocoque                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• infections graves à pneumocoque (méningite, bactériémie, pneumonie)</li> </ul>                                                                                                                                             |
| vaccin rotavirus                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gastroentérite à rotavirus</li> </ul>                                                                                                                                                                                      |
| vaccin RRO-Var                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• rougeole (R)</li> <li>• rubéole (R)</li> <li>• oreillons (O)</li> <li>• varicelle (Var)</li> </ul>                                                                                                                         |
| vaccin HAHB                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• hépatite A (HA)</li> <li>• hépatite B (HB)</li> </ul>                                                                                                                                                                      |
| vaccin méningocoque C                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• infections graves au méningocoque C (méningite, méningococcémie)</li> </ul>                                                                                                                                                |

## Réactions possibles aux vaccins

Les vaccins sont très sécuritaires. La plupart du temps, ils ne causent aucune réaction indésirable. Quelquefois, ils peuvent entraîner des réactions passagères et sans gravité, comme une fièvre légère, de la rougeur et de l'inconfort à l'endroit du corps où a été faite l'injection.

Pour diminuer la rougeur et l'inconfort, appliquez une compresse d'eau froide. Une petite bosse peut apparaître : elle est sans danger et disparaîtra en quelques semaines.

Les vaccins actuels sont très bien tolérés. Il n'est pas recommandé de donner une dose d'acétaminophène ou d'ibuprofène avant l'injection.

Si votre enfant semble se sentir mal ou fait de la fièvre après avoir reçu un vaccin, l'acétaminophène peut le soulager. L'ibuprofène peut aussi être utilisé s'il a plus de 6 mois (voir [Médicaments contre la fièvre](#), page 649).

Si votre enfant pleure de façon anormale ou qu'il vous inquiète, suivez les conseils que vous avez reçus lors de la vaccination. Au besoin, consultez un professionnel de la santé ou Info-Santé (811). Dans le cas du vaccin RRO-Var (rougeole, rubéole, oreillons, varicelle), la fièvre peut apparaître de 5 à 12 jours après la vaccination.

Les réactions allergiques graves aux vaccins sont très rares. Si une telle réaction devait survenir, elle débiterait dans les minutes qui suivent la vaccination. C'est pourquoi il est recommandé de rester sur place 15 minutes après que l'enfant ait reçu le vaccin. Si l'enfant a une réaction, le professionnel qui le vaccine pourra la traiter tout de suite.

## Contre-indications

Peu de raisons empêchent un enfant de recevoir un vaccin. Un rhume, une otite, un nez qui coule ou la prise d'antibiotiques ne sont pas des raisons pour retarder la vaccination.

Si votre enfant est malade au point d'être fiévreux ou irritable, ou encore de pleurer anormalement, téléphonez au lieu de vaccination et discutez-en avec le professionnel de la santé.

## Carnet de vaccination

Ce document important permet de suivre la vaccination de votre enfant. Il faut l'apporter lorsque celui-ci reçoit un vaccin. La dose et la date y sont inscrites par le professionnel qui le vaccine.

Il est aussi utile d'avoir le carnet en main au cours des visites de santé. On peut y noter les mesures de croissance (poids, taille) et d'autres renseignements liés à la vaccination et à la santé de votre enfant.

Conservez le carnet de vaccination avec soin : il sera utile à votre enfant toute sa vie.



Apportez le carnet de vaccination à chaque visite de santé, que ce soit pour une vaccination ou non. Certains parents aiment l'avoir toujours à portée de la main, par exemple dans le sac à couches.

## Problèmes de santé courants

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Une pharmacie bien pensée .....                     | 624 |
| Jaunisse du nouveau-né .....                        | 624 |
| Muguet dans la bouche .....                         | 626 |
| Boutons, rougeurs et autres problèmes de peau ..... | 627 |
| Problèmes aux yeux .....                            | 632 |
| Allergies .....                                     | 635 |
| Infections courantes de l'enfant .....              | 637 |
| Fièvre .....                                        | 643 |
| Fièvre et éruption cutanée .....                    | 652 |
| Rhume et grippe .....                               | 655 |
| Nez bouché ou qui coule .....                       | 658 |
| Toux .....                                          | 660 |
| Mal de gorge .....                                  | 661 |
| Mal d'oreille (otite) .....                         | 662 |
| Diarrhée et vomissements (gastroentérite) .....     | 663 |



Dominic Roy

La grande majorité des enfants traversent la période de la petite enfance en bonne santé. La plupart d'entre eux éprouvent des petits maux de temps à autre, mais ils développent rarement des maladies graves.

Toutefois, malgré tous vos bons soins, votre bébé sera parfois malade. Vous souhaitez alors probablement trouver un « remède » pour le soulager.

Ce chapitre traite des problèmes de santé que l'on trouve souvent chez l'enfant de 2 ans ou moins. Il ne vise pas à donner de l'information sur les maladies plus rares ou sur celles qui ne concernent qu'un petit nombre de bébés.

Vous y trouverez :

- des repères pour prévenir certains problèmes courants ;
- les signes à remarquer chez votre bébé pour vous guider dans votre décision de faire appel à un professionnel de la santé ;
- des conseils sur les soins à offrir à votre bébé.

Dans certaines situations, l'aide de professionnels de la santé sera nécessaire pour déterminer quel est le problème de votre enfant. N'hésitez pas à faire appel à eux (voir [Consultation de professionnels de la santé](#), page 608).

## Une pharmacie bien pensée

Pour vous aider à prendre soin de votre enfant, certains articles sont utiles. Une pharmacie garnie de la plupart des articles suivants pourrait vous aider :

- Thermomètre électronique
- Acétaminophène (ex. : Tempra<sup>MD</sup>, Tylenol<sup>MD</sup> ou toute marque maison pour usage pédiatrique)
- Solution de réhydratation orale (SRO)
- Onguent à base d'oxyde de zinc
- Onguent antibiotique disponible en vente libre
- Vaseline
- Huile douce (ex. : huile d'olive)
- Solution saline pour le nez
- Diachylons et pansements
- Crème hydratante non parfumée

Avant d'ajouter un article à votre pharmacie, comme un médicament en vente libre (disponible sans ordonnance médicale) ou un produit de santé naturel, demandez au pharmacien si le produit peut être donné sans crainte à votre enfant.



Rangez les médicaments et les produits de santé naturels dans leurs contenants avec leurs bouchons protège-enfants. Placez-les dans des armoires ou des tiroirs munis de loquets de sécurité ou encore dans des endroits inaccessibles aux enfants.

## Jaunisse du nouveau-né

La jaunisse, aussi appelée ictère, est très fréquente chez le nouveau-né. Elle cause la coloration jaune du blanc des yeux et de la peau. Elle est due à une accumulation dans le sang de pigments orangés appelés bilirubine.



Habituellement, chez le bébé à terme, la jaunisse commence à 2 ou 3 jours de vie et disparaît après la première semaine. Chez les bébés prématurés, elle peut durer quelques semaines.

La bilirubine est éliminée en partie dans les selles du nouveau-né. La jaunisse est donc plus forte quand un bébé ne boit pas assez et que ses intestins fonctionnent peu.

Il est possible qu'un bébé allaité ait une jaunisse qui persiste jusqu'à l'âge de 2 mois. Si le bébé se développe bien, prend du poids, fait des urines et des selles normales (voir **Selles**, page 279), cette forme de jaunisse n'entraîne aucun problème et ne nécessite pas de traitement. L'allaitement peut continuer normalement.

La meilleure façon de prévenir la jaunisse est de s'assurer que le nouveau-né boit suffisamment de lait (voir **Bébé boit-il assez?**, page 370).

## Que faire ?

Il n'est pas facile d'évaluer l'intensité de la coloration jaune d'un nouveau-né. Regardez la peau et le blanc des yeux.



Si la coloration de votre bébé vous inquiète, s'il est somnolent ou s'il ne tète pas bien, consultez un médecin, l'infirmière du CLSC ou le lieu de naissance où vous avez accouché.

Dans la plupart des cas de jaunisse, aucun traitement n'est nécessaire.

## Muguet dans la bouche

Le muguet est une infection de la bouche due à un champignon, le *Candida albicans*. Cette infection ne cause généralement aucune douleur et disparaît le plus souvent d'elle-même. Des taches blanchâtres apparaissent dans la bouche de votre bébé, surtout à l'intérieur des lèvres et des joues. Ces taches ne disparaissent pas lorsqu'on les frotte.

## Que faire ?

Consultez un professionnel de la santé.

Le *Candida albicans* se transmet facilement de la bouche du bébé aux seins de la mère lors de l'allaitement (voir [Muguet au mamelon](#), page 488 et [Muguet dans le sein](#), page 491). Si vous allaitez, mentionnez-le au professionnel de santé.

Le champignon qui cause le muguet peut rester sur les objets. Faites bouillir les objets qui entrent en contact avec la bouche de votre enfant (tétines, sucettes, hochets) (voir [Nettoyer les biberons, les tétines et les tire-lait](#), page 507) et veillez à les remplacer régulièrement.

---

## Boutons, rougeurs et autres problèmes de peau

De petits boutons, des rougeurs ou d'autres types de lésions apparaissent fréquemment sur la peau d'un enfant. Ils sont souvent sans gravité et disparaissent d'eux-mêmes.

Certains problèmes de peau peuvent toutefois être le signe de problèmes plus graves pour lesquels il faut consulter un professionnel de la santé.

Consultez Info-Santé (811) ou votre médecin si :

- des plaques rouges, surélevées, apparaissent soudainement sur le corps de votre enfant et sont accompagnées de fortes démangeaisons ;

- les lésions saignent ou semblent infectées. Elles deviennent très rouges, craquent, coulent ou se recouvrent d'une mince croûte jaunâtre ;
- les lésions ne disparaissent pas après quelques jours, votre enfant ne semble pas bien et il fait de la fièvre (voir [Fièvre et éruption cutanée](#), page 652) ;
- vous avez d'autres inquiétudes.

### Problèmes de peau courants du nouveau-né

Des boutons et des taches apparaissent couramment dans les premiers jours de vie. Dans la majorité des cas, ces problèmes sont sans gravité. Ils disparaissent en quelques semaines sans nécessiter de traitement particulier.

## Peau sèche

La peau de votre bébé est délicate et sensible. Elle peut devenir très sèche. Chez le nouveau-né, la peau peut peler et se fissurer sur les articulations. Habituellement, ce problème rentre dans l'ordre par lui-même en quelques semaines.

### Que faire ?

- Espacez les bains.
- N'utilisez que de petites quantités de savon doux non parfumé. Les savons et l'eau chaude contribuent à assécher la peau.
- Si vous le souhaitez, hydratez les régions sèches en appliquant une lotion ou une crème non parfumée.

Si la peau sèche s'accompagne de démangeaisons ou de rougeurs, il peut s'agir d'eczéma. Parlez-en avec un professionnel de la santé.

## Boutons de chaleur

Les boutons de chaleur sont de petites rougeurs de forme arrondie, parfois surélevées, sur le front, autour du cou et dans les plis. C'est une réaction normale lorsqu'il fait chaud, humide ou lorsque le bébé est fiévreux.

### Que faire ?

S'il fait chaud, ne couvrez pas trop votre enfant. Les boutons de chaleur disparaissent quand le bébé se retrouve dans un environnement frais.

## Croûtes au cuir chevelu (chapeau, séborrhée)

Plusieurs bébés présentent des croûtes jaunâtres ou grisâtres sur le cuir chevelu. Elles ont la forme d'écailles ou de petites plaques qui pèlent et peuvent parfois causer des démangeaisons. Ces croûtes sont dues à un surplus de sécrétions grasses (la séborrhée) ou à des shampoings mal rincés à répétition. Ce problème est très commun et n'est pas un signe d'infection, d'allergie ou de malpropreté.

## Que faire ?

Un simple shampoing peut faire disparaître les croûtes. Appliquez le shampoing, massez et laissez-le agir de 10 à 15 minutes pour les ramollir. Rincez à fond à l'eau tiède.

Si les croûtes demeurent, appliquez de l'huile végétale (ex. : huile d'olive) ou de l'huile minérale sur le cuir chevelu. Après quelques heures, décollez doucement les croûtes à l'aide d'une brosse à poils doux ou d'un peigne fin. Puis, faites un shampoing à l'eau tiède, rincez et asséchez. Au besoin, répétez le traitement une fois par jour, pendant quelques jours.

Si ces soins ne fonctionnent pas ou si les croûtes s'étendent, vous pouvez utiliser un shampoing médicamenteux vendu en pharmacie. Consultez un pharmacien ou un autre professionnel de la santé.

---

## Rougeurs dans les plis (intertrigo)

Une irritation se produit quand deux surfaces de peau entrent en contact l'une avec l'autre. Cela peut être sous le menton, dans le cou, sous les bras, aux cuisses, sous le scrotum ou derrière les oreilles. Les rougeurs apparaissent aux endroits humides à cause de la sueur, des selles ou du lait qui entraînent le développement de microbes.

## Que faire ?

Nettoyez les zones affectées avec un savon doux non parfumé et asséchez bien en tapotant la peau délicatement. Si les rougeurs persistent, consultez un professionnel de la santé.

---

## Rougeurs aux fesses (érythème fessier ou dermite du siège)

Les fesses de votre bébé peuvent devenir rouges. Ces rougeurs peuvent s'étendre aux cuisses, à la vulve ou au scrotum. Votre bébé peut être plus irritable, surtout lorsqu'il urine.

Ces symptômes de l'**érythème fessier** sont très fréquents. Ils sont surtout causés par le contact de la peau avec l'urine et les selles. L'irritation peut donc se produire lorsque les couches ne sont pas changées assez souvent.

De plus, certaines marques de couches jetables parfumées peuvent irriter la peau. Les couches lavables peuvent aussi irriter si elles sont mal rincées.

## Que faire ?

Laissez votre enfant les fesses exposées à l'air libre autant que possible. Il se sentira mieux et l'érythème guérira plus rapidement.

Si vous utilisez des couches de coton, rincez-les bien et évitez d'utiliser un détergent puissant pour les nettoyer. Si vous utilisez des couches jetables, choisissez-les non parfumées.

Évitez les lingettes, car elles peuvent aussi irriter la peau de votre enfant. Elles devraient être utilisées seulement pour dépanner et ne contenir ni alcool ni parfum.

Changez la couche de votre enfant dès qu'elle est mouillée ou sale. Assurez-vous aussi que la couche ne soit pas trop serrée.

Lavez ses fesses doucement à l'eau ou avec une préparation d'eau et d'huile non parfumée, et séchez-les bien en épongeant, sans frotter.

Si les rougeurs sont minimales et peu étendues, appliquez généreusement une couche protectrice d'onguent à base d'oxyde de zinc d'une teneur de 10 à 20 %. L'onguent protège la peau et n'a pas à être nettoyé complètement à chaque changement de couche.

Pour des rougeurs plus importantes et étendues, utilisez un onguent d'une teneur minimale de 20 à 40 % d'oxyde de zinc. Il est préférable d'éviter les onguents qui contiennent des ingrédients allergisants comme la lanoline ou des ingrédients irritants comme les parfums. Consultez votre pharmacien pour identifier le produit convenant le mieux à votre bébé.

Si les rougeurs aux fesses persistent quelques jours et que votre enfant semble se sentir mal, consultez un professionnel de la santé.

---



Illustration : Bertrand Lachance



La glande lacrymale produit les larmes. Les larmes s'étalent sur l'œil. Elles s'écoulent ensuite par des ouvertures à partir de l'œil vers l'intérieur du nez, en passant par le canal lacrymal.

## Problèmes aux yeux

Les enfants de moins de 2 ans présentent parfois des problèmes aux yeux. Parmi les plus fréquents, on trouve les yeux rouges, collés ou larmoyants et les yeux qui louchent.

### Yeux rouges, collés ou larmoyants

Un œil rouge, collé ou larmoyant peut s'expliquer de différentes façons :

**Obstruction du canal lacrymal** – Habituellement, les larmes s'écoulent de l'œil vers le nez, en passant par le canal lacrymal. Quand le canal est bouché ou lorsqu'il n'est pas encore bien ouvert, les larmes s'accumulent et l'œil larmoie.

L'œil peut être croûté au réveil, mais il n'y a ni douleur, ni rougeur, ni enflure de la paupière. Vous pouvez délicatement nettoyer l'œil pour le décoller à l'aide d'une débarbouillette propre imbibée d'eau tiède.



S'il n'est pas déjà ouvert à la naissance, le canal s'ouvre la plupart du temps de lui-même au cours de la première année de vie. Un massage pourrait l'aider à s'ouvrir plus rapidement. Pour apprendre à faire ce massage ou si le problème persiste après l'âge de 1 an, parlez-en à l'infirmière ou au médecin.

**Corps étranger dans l'œil** – Si la rougeur est soudaine, que l'œil larmoie énormément, que votre enfant refuse d'ouvrir son œil ou qu'il semble se sentir très mal, il pourrait y avoir un corps étranger dans son œil. Pour savoir quoi faire, consultez **Corps étranger ou produit chimique dans l'œil**, page 716.

**Allergie** – Si les yeux piquent, chauffent, pleurent et que la rougeur est faible ou modérée, il peut s'agir d'une allergie (voir **Allergies**, page 635).

**Infection** – Les signes d'une infection à l'œil sont les suivants :

- rougeur de l'œil ;
- paupières gonflées et collées ;
- sécrétions jaunâtres (pus) ;
- difficulté à ouvrir les yeux et à regarder la lumière.

Une infection à l'œil peut être causée par une bactérie ou un virus. Elle peut faire suite à un rhume, à une grippe ou à un mal de gorge d'origine virale.

## Que faire ?

Si votre enfant présente l'un ou l'autre des signes d'infection mentionnés à la page précédente :

- Lavez-vous souvent les mains pour éviter de transmettre des microbes.
- Nettoyez délicatement l'œil en utilisant une débarbouillette propre imbibée d'eau tiède.
- Consultez un médecin ou un optométriste, qui prescrira un traitement au besoin.

N'utilisez pas de médicaments contre les infections prescrits à quelqu'un d'autre.

## Problèmes de vision et yeux qui louchent (strabisme)

Il est rare qu'un tout jeune enfant se plaigne d'un problème de la vue. Cela s'explique : pour le tout-petit, la vision normale est celle qu'il possède. Pour éviter que les problèmes de la vue ne deviennent permanents et aient des conséquences à long terme, mieux vaut les corriger dès que possible.

Il est possible que votre nouveau-né louche à l'occasion. Ne vous inquiétez pas : c'est le cas de plusieurs bébés. Le strabisme disparaît souvent vers l'âge de 2 ou 3 mois, lorsque l'enfant développe sa capacité à fixer et à bouger ses yeux en harmonie.

Vous pouvez donc être attentifs à certains signes précoces qui pourraient indiquer que votre enfant a un problème de vision. Consultez un médecin ou un optométriste dans les cas suivants :

- Il louche constamment depuis sa naissance.
- Il semble loucher après l'âge de 3 mois.
- Il a un reflet blanc (et non rouge) dans la **pupille** de l'œil.
- Il ne suit pas du regard les objets mobiles.
- Il cligne souvent des yeux.
- Il est très sensible à la lumière et ses yeux coulent beaucoup.
- Il pleure lorsqu'on cache un de ses yeux.
- Il se cogne partout et a de la difficulté à s'orienter.

## Allergies

Les allergies sont une sensibilité excessive à des substances normalement sans danger pour le corps. Ces substances sont appelées « allergènes ». Les allergènes peuvent provenir de plusieurs sources :

- Aliments (voir **Allergies alimentaires**, page 571)
- Pollens d'arbres et d'herbes
- Poils et sécrétions d'animaux
- Poussières
- Moisissures et mites de poussières (acariens)
- Piqûres d'insectes (ex. : guêpes ou abeilles)
- Médicaments (ex. : pénicilline)

L'enfant allergique peut présenter un ou plusieurs signes, selon la région affectée :

- La peau : rougeurs, enflure, démangeaisons.
- Le système respiratoire : éternuements, écoulement nasal, toux, essoufflement.
- Le système digestif : vomissements, diarrhées, mucus ou sang dans les selles, douleur au ventre.
- Les yeux : rougeur, démangeaison, larmolement.

## Que faire ?

Les allergies ne sont pas fréquentes chez les jeunes enfants. Il est donc difficile de les diagnostiquer. Si vous en soupçonnez la présence chez votre enfant, vous pouvez consulter votre médecin.

Une réaction allergique grave et immédiate peut survenir après l'ingestion d'un aliment, la prise d'un médicament ou à la suite d'une piqûre d'insecte. Référez-vous à l'encadré pour connaître les symptômes les plus fréquents.



Appelez le 911 si votre enfant développe :

- des plaques rouges sur la peau ;

ET un ou plusieurs des symptômes suivants :

- changement rapide et sévère de l'état général (ex. : irritabilité, somnolence, perte de connaissance) ;
- enflure des lèvres ou de la langue ;
- difficulté à respirer ;
- vomissements soudains.

Il peut s'agir alors d'une réaction allergique grave.

## Infections courantes de l'enfant

Bien des parents ont l'impression que leur jeune enfant est toujours malade. En effet, les tout-petits sont sensibles aux microbes (virus ou bactéries) qui causent les infections. Ils attrapent facilement des rhumes, des gastroentérites et d'autres infections. Pourquoi ? Parce que leur système de défense contre les microbes (leur **système immunitaire**) n'est pas encore assez développé... et parce qu'ils touchent à tout !

Chez les jeunes enfants, les infections sont le plus souvent causées par des virus. En général, elles ne sont pas graves, ne durent pas très longtemps et guérissent d'elles-mêmes. Ces infections sont souvent plus nombreuses dans la première année où l'enfant fréquente la garderie. Elles diminuent à mesure que l'enfant vieillit et qu'il développe son système immunitaire.

### Prévenir les infections

Les microbes se trouvent partout dans l'environnement des tout-petits : sur les jouets, les planchers et les poignées de porte, par exemple. Ils sont aussi présents chez les adultes et les autres enfants de l'entourage, dans le nez, la bouche, les yeux, les selles, ou encore sur la peau. Les animaux peuvent aussi en transporter.

Il n'est pas possible d'éviter complètement les microbes. En fait, une certaine exposition aux microbes est même essentielle pour le bon développement du système immunitaire de votre enfant. Elle l'aide à constituer sa réserve personnelle d'**anticorps** pour l'avenir.

Les microbes peuvent être transmis à votre tout-petit de différentes façons. Par exemple, cela peut arriver si une personne souffrant d'une infection l'embrasse ou éternue en sa présence, ou encore si l'enfant met un objet contaminé dans sa bouche. La plupart du temps, cependant, les microbes sont transmis par les mains.

## Comment faire un bon lavage des mains

La meilleure façon de diminuer la transmission des infections est de se laver les mains avec du savon plusieurs fois par jour, surtout lorsqu'on est malade.

### Quand se laver les mains ?

- **Avant** de préparer les repas, de manger, d'allaiter un bébé, de nourrir un enfant ou de lui administrer un médicament.
- **Après** être allé aux toilettes, y avoir conduit un enfant ou avoir changé la couche d'un bébé ; après avoir pris soin d'une personne malade, nettoyé des vomissures ou de la diarrhée, toussé ou éternué dans vos mains, essuyé ou mouché un nez, jeté un papier-mouchoir sale ; après avoir touché ou joué avec des animaux domestiques, ou nettoyé la cage ou la litière d'un animal ; après avoir fréquenté un lieu public.

Lavez les mains de vos enfants aussi souvent que nécessaire, et en particulier :

- **Avant** les repas et les collations.
- **Après** un passage sur le petit pot ou la toilette ; après avoir joué dehors, dans le sable ou avec des animaux ; après avoir fréquenté un lieu public.

### Comment se laver les mains ?

- Passez les mains sous l'eau tiède. L'eau trop chaude assèche les mains et ne rend pas le lavage plus efficace.
- Frottez les mains, y compris les ongles, les pouces et entre les doigts, avec un savon doux (en pain ou en liquide) pendant 20 secondes.
- Rincez bien sous l'eau tiède.
- Asséchez bien avec une serviette propre.

Vous pouvez utiliser au besoin une lotion ou une crème hydratante, afin de prévenir les gerçures.

### Si votre enfant est trop petit pour se rendre au lavabo

La méthode précédente est la plus efficace, mais elle n'est pas toujours pratique avec les tout-petits. Dans ce cas :

- Nettoyez d'abord les mains de l'enfant à l'aide d'une serviette de papier ou une débarbouillette propre, bien imbibée d'eau tiède et de savon pendant 20 secondes.
- Rincez-les ensuite avec la débarbouillette imbibée d'eau tiède.
- Asséchez-les bien.

### Les produits désinfectants sans eau

Un bon lavage à l'eau et au savon demeure la meilleure option. Si l'eau n'est pas disponible, vous pouvez utiliser des lingettes ou des produits désinfectants pour les mains sans eau à base d'alcool. Leur utilisation doit demeurer une solution de remplacement.



Marie-Julie Martel



La meilleure façon de prévenir les infections est de se laver les mains plusieurs fois par jour.

Si vous utilisez un produit désinfectant pour les mains, favorisez un produit à base d'alcool. Mettez-en au creux d'une main et trempez-y les ongles. Ensuite, frottez les mains ensemble, y compris les ongles, les pouces et entre les doigts, jusqu'à évaporation complète du produit.

Comme les produits désinfectants pour les mains contiennent de l'alcool, gardez-les hors de la portée des enfants.

## Autres mesures de prévention des infections

La vaccination est une des mesures les plus efficaces pour protéger la santé des enfants. Il est conseillé de faire vacciner votre enfant selon le calendrier recommandé (voir [Vaccination](#), page 616).

Quand vous toussiez ou éternuez, faites-le autant que possible dans un papier-mouchoir ou dans le pli du coude, et non dans les mains. Jetez le mouchoir de papier tout de suite après usage et lavez-vous les mains.

Nettoyez bien les jouets ou autres objets (ex. : tasses, ustensiles) que les autres enfants se mettent dans la bouche, avant de les donner à votre tout-petit. Ne nettoyez pas la sucette de votre bébé en la mettant dans votre bouche.

Notez que le port du masque (couvre-visage) n'est pas recommandé chez les enfants de moins de 2 ans.

Évitez autant que possible que les enfants en santé, et tout spécialement les bébés de moins de 3 mois, soient en contact direct et prolongé avec ceux qui souffrent de maladies contagieuses.

Si votre enfant souffre d'une maladie contagieuse, fait de la fièvre, a la diarrhée, a un rhume ou touse beaucoup, il est préférable qu'il reste à la maison. De plus, en aviser vos visiteurs et les personnes que vous voulez visiter pourrait être une bonne idée.

Si vous êtes enceinte, voir [Contact avec des personnes qui ont des maladies contagieuses](#), page 133.



## Services de garde

Les services de garde ont habituellement des politiques claires quant aux conditions d'exclusion des enfants en cas de maladies et pour l'administration de médicaments aux enfants malades. Si vous prenez connaissance à l'avance de ces règlements, vous vous éviterez bien des mauvaises surprises et vous contribuerez à la santé de tous (des autres enfants, du personnel et des autres parents).

Si votre enfant est malade, parlez à l'éducatrice des symptômes de votre enfant et demandez-lui s'il peut fréquenter la garderie ce jour-là.

Votre enfant malade n'a peut-être pas toute l'énergie nécessaire pour poursuivre ses activités habituelles. Au besoin, gardez-le à la maison.



# Fièvre

La fièvre est une augmentation de la température du corps au-dessus de la normale. C'est de cette façon que le corps humain se défend contre les infections.

La fièvre est très courante chez les jeunes enfants.



L'enfant fait de la fièvre si sa température rectale (par le rectum) est de 38,0 °C (100,4 °F) ou plus.

La prise de la température rectale est la seule qui est fiable pour les enfants de 2 ans et moins (voir [Comment prendre la température](#), page 644).

## Quand prendre la température de votre enfant ?

Vous n'avez pas à vérifier la température d'un enfant qui est en forme.

Si votre enfant a l'air malade, s'il est chaud, rouge, irritable ou pleurnichard, prenez sa température. Notez la température et l'heure à laquelle vous l'avez prise. Ainsi, vous pourrez transmettre ces informations à Info-Santé (811) ou à votre médecin, au besoin.

## Quel thermomètre choisir ?

Le meilleur choix est le thermomètre électronique à affichage numérique (*digital* en anglais), en plastique incassable, sans verre et sans mercure. Ce thermomètre électronique peut être à la fois pour usage rectal (par le rectum), axillaire (sous le bras) et buccal (par la bouche).

Le thermomètre au mercure n'est pas recommandé. Cette substance est toxique pour les personnes et pour l'environnement si le thermomètre se brise.

## Comment prendre la température

### Par le rectum

La prise de la température rectale est la seule qui est fiable pour les enfants de 2 ans et moins. Voici comment la prendre :

- Lavez-vous les mains.
- Nettoyez le thermomètre à l'eau fraîche et savonneuse, puis rincez-le.
- Couvrez le bout du thermomètre de gelée de pétrole (comme de la vaseline).
- Placez votre bébé sur le dos, les genoux pliés.
- Insérez doucement environ 2 cm ( $\frac{3}{4}$  po) du thermomètre dans le rectum.
- Maintenez le thermomètre électronique en place jusqu'à ce que son signal sonore se fasse entendre.
- Retirez-le et notez la température.
- Nettoyez le thermomètre et lavez-vous les mains.

Vous pouvez aussi recouvrir le thermomètre d'un embout jetable en plastique (couvre-sonde) vendu en pharmacie. Suivez les instructions du fabricant pour l'utilisation et la lubrification.



La prise de la température rectale est la seule qui est fiable pour les enfants de 2 ans et moins.

### Sous le bras

La température axillaire (sous le bras) n'est pas aussi précise que la température rectale. La prise de température axillaire est pratique pour dépister la fièvre chez un jeune bébé. Cependant, elle doit être confirmée par la température rectale si :

- elle est supérieure à 37,5 °C (99,5 °F) ;
- elle est égale ou inférieure à 37,5 °C (99,5 °F), mais que votre enfant est chaud au toucher et semble malade.

Voici comment prendre cette température :

- Lavez-vous les mains.
- Nettoyez le thermomètre à l'eau fraîche et savonneuse, puis rincez-le.
- Placez le bout du thermomètre au centre de l'aisselle (dessous du bras) de l'enfant, tout contre la peau.

- Assurez-vous que le bras de votre enfant est bien collé sur son corps.
- Maintenez le thermomètre en place jusqu'à ce que son signal sonore se fasse entendre.
- Retirez-le et notez la température.
- Nettoyez le thermomètre.

### Par l'oreille

La prise de la température par l'oreille est rapide, mais elle n'est pas recommandée, car elle est moins précise.

### Par la bouche

La prise de la température par la bouche n'est pas recommandée pour les enfants de moins de 5 ans.

## Que faire si votre enfant fait de la fièvre ?

**Bébé de moins de 3 mois** – Consultez rapidement un médecin ou amenez votre enfant à l'urgence.

**Bébé de 3 à 5 mois** – Consultez Info-Santé (811) ou un médecin. Ils vous conseilleront.

**Bébé de 6 mois ou plus** – Observez votre bébé : s'il boit bien et que son état de santé vous semble bon, vous pouvez le soigner à la maison.

Si votre bébé de 6 mois ou plus fait de la fièvre depuis plus de 24 heures, il pourrait avoir besoin de faire un test de dépistage de la COVID-19. Consultez Info-Santé (811).

Si la fièvre dure plus de 72 heures (3 jours), votre bébé devrait être examiné par un médecin.



Dans certains cas, vous devriez consulter rapidement un médecin ou aller à l'urgence, si votre enfant est fiévreux. Référez-vous à l'encadré rouge de la page 647.

Assurez-vous que votre enfant est confortablement habillé et qu'il n'a ni trop chaud ni trop froid. Ne le déshabillez pas complètement, car il pourrait alors avoir trop froid. Pour éviter la déshydratation, offrez-lui souvent à boire.

Le bain, froid ou tiède, et les frictions à l'alcool ne sont pas recommandés. Ils sont stressants pour l'enfant fiévreux et leur effet ne dure pas.

Si l'enfant est souffrant ou irritable, certains médicaments pourraient le soulager (voir **Médicaments contre la fièvre**, page 649).

## Votre enfant a récemment été vacciné ?

Votre enfant peut faire de la fièvre après avoir reçu un vaccin. Dans ce cas, la fièvre n'indique pas nécessairement une infection. Fiez-vous à l'état général de votre enfant. Reportez-vous aux conseils qui vous ont été donnés lors de la vaccination. Consultez un professionnel de la santé ou Info-Santé (811), au besoin.

## Quand consulter ?

Une fièvre élevée n'indique pas toujours une maladie grave. Il faut surtout observer l'état général de l'enfant, son comportement et les autres symptômes qu'il présente. L'enfant fiévreux est plus « colleux » et a moins d'appétit ; c'est normal.

Communiquez avec Info-Santé (811) ou un médecin :

- si l'état de votre enfant vous inquiète ; ou
- s'il fait de la fièvre et a moins de 6 mois ; ou
- s'il fait de la fièvre depuis plus de 72 heures, peu importe son âge ; ou
- si votre bébé a 6 mois ou plus et fait de la fièvre depuis plus de 24 heures : il pourrait avoir besoin de faire un test de dépistage de la COVID-19.



Consultez rapidement un médecin ou amenez votre enfant à l'urgence s'il fait de la fièvre et présente une ou plusieurs de ces caractéristiques :

- Il a moins de 3 mois.
- Il a fait une convulsion (voir page 648).
- Il vomit beaucoup.
- Il pleure sans arrêt et est inconsolable.
- Il est difficile à réveiller ou beaucoup plus endormi que d'habitude.
- Il est pâle ou mal coloré.
- Il réagit peu aux autres.
- Il a de la difficulté à respirer ou il respire vite.
- Il a d'autres symptômes qui vous inquiètent.

En tout temps, une infirmière d'Info-Santé peut vous conseiller sur la conduite à tenir : composez le 811.

Appelez le 911 si la situation vous semble grave et urgente au point de nécessiter une ambulance.

## Convulsion fébrile (convulsion liée à la fièvre)

De 2 à 5 % des enfants âgés de 6 mois à 5 ans font ce qu'on appelle une convulsion fébrile, c'est-à-dire une convulsion causée par la fièvre. Pendant un épisode de fièvre, ils ont des mouvements saccadés des bras et des jambes et peuvent perdre connaissance.

La convulsion fébrile est source de panique pour les parents, mais en général, elle est sans conséquence pour l'enfant. La plupart du temps, elle dure de quelques secondes à quelques minutes et cesse d'elle-même. Ensuite, l'enfant peut paraître endormi pendant une courte période avant de récupérer et de revenir à son état d'avant la convulsion.

### Que faire ?

Couchez votre enfant sur le côté, sur une surface plane, dans un endroit sécuritaire. N'essayez pas d'arrêter ses mouvements. Ne mettez rien dans sa bouche.



Appelez le **911** dans l'une ou plusieurs des situations suivantes :

- Votre enfant a moins de 6 mois.
- La convulsion dure plus de 3 minutes.
- L'état de votre enfant se détériore (ex. : difficulté à respirer, peau bleutée).
- Votre enfant ne récupère pas bien dans un court délai.

**Après la convulsion** – Dans tous les cas, consultez un médecin rapidement (dans les quelques heures suivantes) ou allez à l'urgence. Le médecin s'assurera que votre enfant va bien et qu'il n'a pas d'autre problème.

En tout temps, une infirmière d'Info-Santé peut vous conseiller sur la conduite à tenir : composez le **811**.



## Médicaments contre la fièvre

Les médicaments sont plus utiles pour améliorer le confort de l'enfant que pour diminuer sa fièvre. L'enfant fiévreux qui ne semble pas malade n'a pas nécessairement besoin de médicaments.

Vous pouvez donner soit de l'acétaminophène, soit de l'ibuprofène (voir **Premier choix: acétaminophène** et **Deuxième choix: ibuprofène**, page 650), à moins qu'un médecin, une infirmière ou un pharmacien vous ait fait une recommandation particulière pour votre enfant. Ne donnez pas les deux médicaments en même temps, sauf si le professionnel de la santé vous le recommande.



Ne donnez jamais d'aspirine à votre enfant.

Il est utile de noter le médicament, l'heure et la dose donnée à votre enfant.

Pour donner la bonne dose de médicament, vous devez connaître le poids en kilogrammes de votre enfant. Si vous ne connaissez pas son poids exact, utilisez le dernier poids inscrit dans le carnet de vaccination ou reportez-vous à l'âge indiqué sur l'emballage du médicament. Il est important de suivre les recommandations du fabricant sur l'emballage.

Il faut mesurer la dose avec l'outil fourni par le fabricant (compte-goutte ou seringue). Le pharmacien peut aussi vous donner une seringue orale graduée pour mesurer la dose. Les cuillères à thé ou à soupe de cuisine ainsi que les gobelets doseurs ne sont pas assez précis.

### Premier choix : acétaminophène

L'acétaminophène (ex. : Tempra<sup>MD</sup>, Tylenol<sup>MD</sup> ou toute marque maison pour usage pédiatrique) est utilisé depuis longtemps et constitue le premier choix pour soulager votre enfant. Calculez 15 mg par kilogramme de poids. Vous pouvez donner une dose toutes les 4 à 6 heures, sans dépasser cinq doses en 24 heures. Un pharmacien ou Info-Santé (811) peut vous aider à calculer la bonne dose.

Ne donnez pas d'acétaminophène à un bébé de moins de 3 mois : consultez d'abord un médecin.

### À savoir ●●●

Habituellement, l'acétaminophène ou l'ibuprofène améliore le confort et fait baisser la fièvre dans un délai de 30 à 60 minutes. Après quelques heures, la température peut s'élever à nouveau et votre enfant peut sembler ne pas se sentir bien. Il peut alors être nécessaire de lui donner une autre dose. Mais il est important de ne pas dépasser la dose recommandée ni la fréquence d'administration.

### Deuxième choix : ibuprofène

L'ibuprofène (ex. : Advil<sup>MD</sup>, Motrin<sup>MD</sup> ou toute marque maison pour usage pédiatrique) peut aussi être utilisé si vous respectez certaines conditions. Calculez 10 mg par kilogramme de poids. Comme son effet dure plus longtemps que celui de l'acétaminophène, vous pouvez donner une dose toutes les 6 à 8 heures, sans dépasser quatre doses en 24 heures. Un pharmacien ou Info-Santé (811) peut vous aider à calculer la bonne dose.

Ne donnez pas d'ibuprofène dans les situations suivantes :

- Enfant de moins de 6 mois
- Déshydratation : gastroentérite grave ou enfant qui ne boit pas
- Varicelle
- Immédiatement avant ou après une opération (sauf sur avis médical)

## Que faire si l'enfant recrache ou vomit la dose ?

Si l'enfant recrache **immédiatement** le médicament, vous pouvez lui en redonner une fois.

S'il vomit en grande quantité **moins de 15 minutes** après avoir pris le médicament, attendez 1 heure et reprenez la température. Si l'enfant semble encore malade et fait encore de la fièvre, redonnez la même dose. Si l'enfant la vomit encore, ne lui redonnez pas de médicament et consultez un professionnel de la santé.

Si l'enfant vomit **plus de 15 minutes** après avoir pris le médicament, ne lui en redonnez pas. L'enfant a probablement absorbé le médicament.

En cas de doute, consultez un professionnel de la santé.



Rangerez les médicaments et les produits de santé naturels dans leurs contenants avec leurs bouchons protège-enfants. Placez-les dans des armoires ou des tiroirs munis de loquets de sécurité ou encore dans des endroits inaccessibles aux enfants.

## Fièvre et éruption cutanée

Plusieurs enfants vont présenter de la fièvre accompagnée d'une éruption cutanée (des boutons ou des rougeurs sur la peau ou encore les deux). Ce pourrait être le signe d'une infection contagieuse. La plupart des infections se présentant ainsi sont causées par des virus et durent quelques jours. Elles guérissent seules et sont sans conséquence pour l'enfant.

Les infections les plus fréquentes sont la roséole et la maladie pieds-mains-bouche. Elles ne requièrent généralement pas de traitements.

Il existe aussi la cinquième maladie et la scarlatine, mais elles surviennent rarement avant 2 ans.

Grâce aux programmes de vaccination, la rougeole, la rubéole, la varicelle et certaines méningites sont maintenant très rares.

L'enfant qui fait de la fièvre accompagnée d'une éruption cutanée peut être contagieux. Pour savoir comment prévenir la transmission de l'infection aux autres, voir **Prévenir les infections**, page 637.



Les services de garde ont habituellement des politiques claires quant aux conditions d'exclusion des enfants en cas de maladies. Prenez connaissance de ces règlements ou demandez à l'éducatrice de votre enfant s'il peut fréquenter la garderie.

## Que faire ?

La présence d'une éruption cutanée (c'est-à-dire de boutons ou de rougeurs sur la peau) avec de la fièvre n'indique pas nécessairement une maladie grave.

Habituellement, il vaut mieux se fier à l'état général de l'enfant, plutôt qu'à la présence d'une éruption cutanée ou à l'importance de la fièvre. Il faut donc surtout observer son comportement et les autres symptômes qu'il présente.

Toutefois, consultez rapidement un médecin ou amenez votre enfant à l'urgence :

- si l'état général de votre enfant se dégrade rapidement ; ou
- s'il présente une ou plusieurs des caractéristiques de l'encadré rouge de la page 647.

Dans les autres cas, suivez les recommandations présentées dans [Que faire si votre enfant fait de la fièvre ?](#), page 646.

En tout temps, vous pouvez communiquer avec Info-Santé (811) pour avoir les conseils d'une infirmière.

---



# Rhume et grippe

Le rhume et la grippe sont dus à des virus.

Les enfants de moins de 2 ans peuvent attraper jusqu'à une dizaine de rhumes par année. Par contre, s'ils attrapent la grippe, ce ne sera en général qu'une fois par année.

Un enfant enrhumé peut avoir un nez bouché ou qui coule, des éternuements, de la toux, un léger mal de gorge, une perte d'appétit et une fièvre légère. Habituellement, ces problèmes durent de 1 à 2 semaines.

Les symptômes du rhume et de la grippe peuvent se ressembler, mais la grippe est une maladie plus sévère. Il existe un vaccin contre la grippe que votre enfant peut recevoir.

Si vous pensez qu'il a peut-être la COVID-19, appelez Info-Santé (811) ou consultez un médecin.

## Que faire ?

Rien ne guérit le rhume : il disparaîtra de lui-même.

Vous pouvez laisser votre enfant enrhumé continuer ses jeux et ses activités habituelles, s'il se sent assez bien pour le faire. Vous pouvez aussi essayer de soulager certains symptômes :

- Au besoin, nettoyez doucement son nez bouché ou qui coule (voir **Nez bouché ou qui coule**, page 658).
- Faites boire votre enfant suffisamment, particulièrement s'il fait de la fièvre.
- Si votre enfant semble se sentir mal et s'il fait de la fièvre, vous pouvez lui donner de l'acétaminophène. Vous pouvez aussi utiliser l'ibuprofène s'il a plus de 6 mois. Ces médicaments peuvent soulager votre enfant, mais ils ne guériront pas son rhume (voir **Médicaments contre la fièvre**, page 649).

Il existe plusieurs médicaments contre la toux et le rhume, en vente libre. Il ne faut pas donner ces médicaments contre la toux et le rhume aux enfants de moins de 6 ans : ils ne sont pas efficaces et ils peuvent être dangereux pour eux.

L'utilisation d'un humidificateur n'est plus recommandée. Un taux d'humidité trop haut ou un mauvais entretien de l'appareil favorise le développement de moisissures nuisibles à la santé. Quand de l'eau dégouline sur les fenêtres, cela indique bien souvent une humidité trop élevée.



Santé Canada recommande de ne pas donner de médicaments (sirop, suppositoire ou autre) contre la toux et le rhume aux enfants de moins de 6 ans. Ces médicaments ne sont pas efficaces et peuvent être dangereux chez les enfants de cet âge.





## Nez bouché ou qui coule

Un enfant peut avoir le nez bouché ou qui coule pour plusieurs raisons. Cela peut être simplement parce qu'il pleure. Cela peut aussi être à cause de certains éléments de son environnement (ex. : chauffage, animaux de compagnie) ou parce qu'il a un rhume ou une autre infection. Dans le cas d'une infection, la couleur des sécrétions n'a aucun rapport avec la gravité de l'infection.

### Que faire ?

Si votre enfant a le nez bouché ou qui coule, vous n'avez pas à nettoyer son nez à tout prix. Toutefois, si votre enfant a de la difficulté à s'alimenter ou à dormir parce qu'il a le nez bouché, vous pouvez essayer de dégager son nez.

Plusieurs méthodes peuvent être utilisées. En voici quelques-unes :

- Prenez un bain ou une douche prolongés avec votre enfant ou faites-le jouer dans le bain. L'eau ou la vapeur d'eau peut aider à rendre les sécrétions plus liquides et à dégager le nez.

- Si les sécrétions sont épaisses, vous pouvez les ramollir en utilisant une solution saline (eau salée) avant de dégager le nez. Choisissez toujours une solution saline (eau salée) et non des gouttes ou vaporisateurs médicamenteux (comme des décongestionnants). Votre pharmacien pourra vous conseiller.

La solution saline est disponible en deux types de bouteilles :

- La bouteille avec compte-gouttes. Vous pouvez également préparer la recette d'eau saline vous-même et en remplir une bouteille avec compte-gouttes vide (voir [Recette de solution saline \(eau salée\) pour le nez](#), page 659).
- La bouteille avec vaporisateur nasal. Choisissez un vaporisateur adapté à l'âge de l'enfant et employez-le selon les indications du fabricant.



Idéalement, utilisez une bouteille (avec compte-goutte ou avec vaporisateur) différente pour chaque enfant.

Le vaporisateur nasal fonctionne mieux que le compte-gouttes pour dégager le nez de l'enfant, et certaines personnes le trouvent plus facile à utiliser.

Au besoin, employez un mouche-bébé ou une poire nasale pour aspirer les sécrétions du nez de votre enfant, selon les indications du fabricant. Le mouche-bébé est plus efficace que la poire nasale et risque moins de blesser son nez. Plusieurs parents le trouvent plus facile à utiliser.

Si la peau du nez de votre enfant est irritée, vous pouvez mettre un onguent non médicamenteux (ex.: vaseline).

### Quand consulter ?

Si votre enfant a le nez qui coule pendant plus de 10 jours et que son état vous inquiète, consultez un médecin.

### Comment nettoyer le nez d'un enfant avec un compte-gouttes d'eau salée

Lavez-vous les mains avant et après le nettoyage.

- Couchez l'enfant sur le dos.
- Remplissez un compte-gouttes d'eau salée (1 ml).

- Placez délicatement le compte-gouttes à l'ouverture d'une narine, sans l'insérer profondément, et videz le contenu du compte-gouttes dans la narine de l'enfant.
- Répéter pour l'autre narine.
- Essuyez le nez de l'enfant ou mouchez-le en l'encourageant à expirer par le nez s'il en est capable.
- Répétez les étapes précédentes au besoin.
- Lavez le compte-gouttes à l'eau chaude, puis essuyez-le.

### Recette de solution saline (eau salée) pour le nez

Il existe plusieurs recettes de solution saline (eau salée) pour le nez. En voici une :

Ajouter 10 ml (2 c. à thé rases) de sel et 2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude à 1 litre (4 tasses) d'eau bouillie refroidie.

Conserver cette solution dans un contenant de verre avec un couvercle étanche jusqu'à 7 jours au réfrigérateur. Sortez la quantité désirée du réfrigérateur et attendez qu'elle soit à la température de la pièce avant de l'utiliser.

# Toux

La toux constitue la plupart du temps une façon de se débarrasser des sécrétions.

## Que faire ?

Si votre enfant tousse, ne donnez pas de sirops contre la toux. La toux est un mécanisme de défense et les sirops peuvent même être dangereux dans les premières années de vie.



Santé Canada recommande de ne pas donner de médicaments (sirop, suppositoire ou autre) contre la toux et le rhume aux enfants de moins de 6 ans. Ces médicaments ne sont pas efficaces et peuvent être dangereux chez les enfants de cet âge.

Si vous pensez qu'il a peut-être la COVID-19, appelez Info-Santé (811) ou consultez un médecin.

Consultez un médecin si l'enfant :

- tousse depuis plus de 10 jours ;
- tousse au point de s'étouffer ou de vomir ;
- tousse et fait de la fièvre depuis 72 heures ;
- présente une toux accompagnée d'une respiration sifflante ou rapide. Il peut s'agir de bronchiolite ou d'asthme. Il faut consulter un médecin rapidement.

Si votre enfant a de la difficulté à respirer, consultez un médecin rapidement.

Une voix rauque ou une toux aboyante, faisant comme un animal qui aboie, indique généralement une laryngite, jadis appelée « faux croup ». Pour soulager votre enfant, vous pouvez lui faire respirer de l'air froid : habillez-le chaudement et emmenez-le dehors ou ouvrez la fenêtre. L'air froid calmera l'inflammation dans sa gorge (larynx). L'effet se produit généralement après quelques minutes. S'il fait chaud dehors, vous pouvez ouvrir la porte du congélateur et faire respirer l'air froid à votre enfant. Si votre enfant a de la difficulté à respirer, consultez un médecin rapidement.

## Mal de gorge

Lorsque votre enfant a mal à la gorge, il est possible qu'il boive et mange moins. Il peut aussi baver davantage ou avoir la voix rauque. S'il respire sans difficulté, ce n'est pas inquiétant.

Chez l'enfant de 2 ans et moins, le mal de gorge est le plus souvent causé par des virus (ceux du rhume et de la grippe, par exemple). Dans ce cas, il n'y a pas de traitement aux antibiotiques, mais certaines mesures pourraient soulager votre enfant.

### Que faire ?

Faites boire beaucoup votre enfant. L'utilisation d'une paille ou d'un gobelet peut être plus facile pour l'enfant qui a mal à la gorge. Il accepte aussi souvent mieux les aliments froids.

S'il semble avoir mal à la gorge, l'acétaminophène pourra le soulager. L'ibuprofène peut aussi être utilisé si votre enfant a plus de 6 mois.

Consultez un médecin si votre enfant a de la difficulté à respirer, à avaler ou s'il fait de la fièvre depuis 72 heures.

Si vous pensez qu'il a peut-être la COVID-19, appelez Info-Santé (811) ou consultez un médecin.

### À savoir ●●●

Ne donnez pas de pastilles à un enfant de 4 ans ou moins, car il pourrait s'étouffer.

Ne donnez pas de miel à un enfant de moins de 1 an. Il pourrait attraper une maladie grave: le botulisme (voir [Le miel – pas pour les bébés de moins de 1 an](#), page 532).

## Mal d'oreille (otite)

L'otite moyenne est une infection à l'intérieur de l'oreille. Elle ne peut donc pas être vue de l'extérieur. La majorité des otites surviennent à la suite d'un rhume.

Lorsqu'il fait une otite, l'enfant peut faire de la fièvre. Parfois, il pleure, il roule sa tête sur le lit et se touche les oreilles. Il peut sembler avoir moins d'appétit. Il peut également vomir ou avoir de la diarrhée. Du liquide peut parfois même couler de l'oreille.

## Que faire ?

En présence de pleurs importants ou de fièvre, ou encore si vous avez l'impression que votre enfant a mal, consultez un médecin.

Pour soulager la douleur, vous pouvez donner de l'acétaminophène. L'ibuprofène peut aussi être utilisé si l'enfant a plus de 6 mois.

Une otite peut diminuer l'audition d'un enfant de façon temporaire. Si vous avez l'impression que votre enfant entend moins bien quelques mois après une otite, consultez un médecin.

---

## Diarrhée et vomissements (gastroentérite)

Chaque enfant est unique dans ses habitudes d'élimination. La fréquence, la quantité, la consistance et la couleur des selles varient. Par exemple, un enfant peut avoir jusqu'à 10 selles par jour dans ses premières semaines de vie et en faire beaucoup moins par la suite.

Certains bébés ont des selles très molles ou même liquides. Les selles d'un enfant allaité sont souvent jaunes ou vertes et plus liquides. Celles d'un enfant nourri aux préparations commerciales pour nourrissons sont plutôt beige verdâtre (voir [Selles](#), page 279).

De même, certains bébés régurgitent beaucoup, d'autres moins. Il est donc important de bien connaître votre enfant et ce qui est normal pour lui.

Il faut vous inquiéter seulement si ses habitudes semblent s'éloigner de la normale, s'il boit ou mange moins, s'il perd du poids, ou s'il vous paraît malade. Si les selles de votre enfant sont plus molles que d'habitude, mais pas plus fréquentes ni plus abondantes, et si votre enfant n'a pas l'air malade, il ne s'agit probablement pas d'une gastroentérite. Observez-le pour voir si la situation se rétablit au bout de quelques jours. Consultez Info-Santé ([811](#)) ou un médecin si la situation persiste.

Si vous pensez qu'il a peut-être la COVID-19, appelez Info-Santé ([811](#)) ou consultez un médecin.

## La gastroentérite

La gastroentérite est une infection très fréquente chez les enfants. Presque tous en souffrent au moins une fois au cours de leur première année de vie.

L'enfant qui a une gastroentérite est visiblement malade :

- Il se sent mal, est irritable, mange peu et joue moins.
- Il souffre de diarrhée : ses selles sont liquides (presque comme de l'eau) et elles sont plus fréquentes et abondantes qu'à l'habitude.
- Il peut aussi vomir (vomissements plus abondants et projetés plus violemment que lors des régurgitations habituelles).
- Il peut faire de la fièvre.

Les microbes de la gastroentérite se transmettent facilement d'une personne à l'autre et surtout d'un enfant à l'autre. Pour ne pas transmettre l'infection, il est important de se laver les mains régulièrement, surtout après un contact avec des couches sales, des selles ou des vomissements et avant de manipuler des aliments.

## Que faire ?

La plupart des gastroentérites sont causées par un virus et se résorbent d'elles-mêmes en quelques heures ou en quelques jours. Un environnement calme et beaucoup de liquide pourront aider votre enfant à se sentir mieux. Le plus important est de lui offrir régulièrement à boire pour empêcher la déshydratation. Il est préférable de garder votre enfant à la maison pour éviter la contagion.



Évitez tout médicament contre la nausée ou la diarrhée si vous n'avez pas reçu l'avis d'un médecin. Ce type de médicament peut avoir des effets secondaires graves et est rarement conseillé pour les jeunes enfants.



## La déshydratation

La déshydratation se produit quand l'eau et les sels minéraux obtenus par l'alimentation ne suffisent pas à remplacer les liquides perdus dans les diarrhées et les vomissements. Lorsque votre enfant a une gastroentérite, il est important de surveiller l'apparition des signes de déshydratation suivants :

- une bouche sèche ;
- l'absence de larmes ;
- une augmentation de la soif ;
- moins d'urine que d'habitude ;
- de la somnolence ou de l'irritabilité.

## Prévenir la déshydratation

Si votre enfant est un peu maussade mais s'amuse plutôt normalement, s'il a les yeux et la bouche humides et s'il mouille ses couches régulièrement, il n'est probablement pas déshydraté. Continuez à lui donner son lait habituel et offrez-lui à boire plus souvent que d'habitude, selon sa tolérance. Le maintien d'une alimentation normale favorise la guérison de la diarrhée.

Si votre enfant vomit ou refuse de manger, continuez à lui donner son lait habituel. S'il a commencé à manger des aliments, offrez-les selon ses goûts et sa tolérance, puis réintégrez graduellement une alimentation normale lorsqu'il va mieux, idéalement dans les 4 à 12 heures. Évitez de donner des jus, même dilués, ou des boissons gazeuses, même dégazées : ils sont trop sucrés et peuvent même aggraver la diarrhée dans certains cas.

## Prévention de la déshydratation lors d'une gastroentérite

| Enfant allaité                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Enfant nourri aux préparations commerciales pour nourrissons ou au lait 3,25 % M.G.                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Poursuivez l'allaitement. Si l'enfant ne prend que de petites quantités, offrez-lui le sein plus souvent.</p> <p>S'il ne prend pas bien le sein, offrez-lui du lait maternel exprimé, en petites quantités, à l'aide d'un gobelet, d'une cuillère, d'un compte-gouttes ou d'une paille.</p> | <p>Offrez-lui sa préparation habituelle ou son lait 3,25 % M.G. plus souvent et en plus petites quantités.</p> <p>S'il ne prend pas bien son biberon, utilisez un gobelet, une cuillère, un compte-gouttes ou une paille.</p> |
| <b>Peu importe le type de lait, si l'enfant a commencé les aliments</b>                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>Offrez-lui des aliments selon ses goûts et sa tolérance. Évitez les jus et les boissons gazeuses.</p>                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                               |

## Enfant déshydraté

Un ou plusieurs des signes suivants indiquent la présence de déshydratation légère chez votre enfant :

- Sa bouche et sa langue sont un peu plus sèches que d'habitude.
- Il semble avoir plus soif que d'habitude.
- Il urine un peu moins que d'habitude.

La présence d'un ou de plusieurs de ces signes indique qu'il est temps de passer en mode « réhydratation ». Il faut offrir à l'enfant de petites quantités de liquide, très souvent. Privilégiez le lait maternel ou les solutions de réhydratation orale (SRO), selon le cas.

De la même façon que vous le faites pour prévenir la déshydratation, évitez de donner des jus, même dilués, des boissons gazeuses, même dégazées, ou des boissons pour sportifs de type Gatorade<sup>MD</sup> : ils sont trop sucrés et peuvent même aggraver la diarrhée dans certains cas. Si la diarrhée est abondante, évitez de donner uniquement de l'eau à votre enfant ; elle ne contient pas le sucre et le sel dont il a besoin pour se réhydrater.

Votre enfant n'aura probablement pas envie de manger s'il vomit beaucoup et s'il est déshydraté. Maintenez une diète liquide et réintégrez graduellement les aliments dès que l'enfant se sentira un peu mieux et que les vomissements cesseront.

## Traitement de la déshydratation

| Enfant allaité                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Enfant nourri aux préparations commerciales pour nourrissons ou au lait 3,25 % de M.G.                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Poursuivez l'allaitement. Offrez-lui des tétées plus courtes, plus souvent. S'il ne prend pas bien le sein, offrez-lui du lait maternel exprimé, à l'aide d'un gobelet, d'une cuillère, d'un compte-gouttes ou d'une paille.</p> <p>S'il vomit le lait maternel, offrez-lui de la SRO, de la manière indiquée dans la colonne de droite.</p> | <p>Cessez les préparations habituelles ou le lait 3,25 % M.G. pendant environ 4 heures.</p> <p>Donnez-lui de petites quantités de SRO au biberon, au gobelet, à la cuillère, au compte-gouttes ou avec une paille.</p> <p>Les SRO sous forme de sucettes glacées peuvent être utilisées chez les enfants de 1 an ou plus.</p> |
| Peu importe le lait, s'il a commencé les aliments                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>Maintenez une diète liquide, pendant quelques heures seulement.</p> <p>Si votre enfant vomit, recommencez petit à petit ses aliments habituels lorsque les vomissements diminuent. Après de 24 à 48 heures (de 1 à 2 jours), la majorité des enfants sont capables de reprendre leur alimentation habituelle.</p>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Le plus important est de maintenir un apport en liquide régulier et constant, tout en respectant la tolérance de votre enfant. Si les vomissements persistent, donnez fréquemment de petites quantités de liquide. Par exemple, vous pouvez offrir de 5 à 15 ml (de 1 c. à thé à 1 c. à soupe) de lait maternel ou de solution de réhydratation orale aux 5 à 15 minutes. Quand l'enfant va un peu mieux, augmentez progressivement les quantités selon sa tolérance.

### Les solutions de réhydratation orale (SRO)

Les solutions de réhydratation orale (SRO) contiennent une quantité précise d'eau, de sel et de sucre pour remplacer ce qui a été perdu dans les selles et les vomissements.

En pharmacie, vous trouverez des SRO toutes faites, de différents saveurs, sous forme de préparations prêtes à servir, de sucettes glacées ou de sachets de poudre. Vous pouvez consulter le pharmacien pour choisir le bon produit.

La Société canadienne de pédiatrie recommande aux parents de toujours conserver de la SRO à la maison afin de l'avoir sous la main. Les sachets de poudre à dissoudre dans de l'eau bouillie refroidie sont moins chers et plus pratiques en voyage, mais risquent d'entraîner des erreurs de dilution. La Société canadienne de pédiatrie recommande donc davantage les SRO déjà préparées.

Incitez votre enfant à boire cette solution selon sa tolérance à l'aide d'un biberon, d'un gobelet, d'une cuillère, d'un compte-gouttes ou d'une paille. Votre enfant préférera peut-être une SRO froide ou sous forme de sucette glacée, s'il a plus de 1 an.

La Société canadienne de pédiatrie ne recommande pas d'utiliser la SRO « maison », en raison des erreurs de préparation possibles. Par contre, si vous n'avez pas accès rapidement à des SRO vendues en pharmacie (tard la nuit, par exemple), il vous est possible de préparer vous-même une SRO « de secours ».

Pour la préparer, mélangez bien les trois ingrédients suivants :

- Jus d'orange prêt à boire sans sucre ajouté : 360 ml (12 oz)
- Eau bouillie refroidie : 600 ml (20 oz)
- Sel : 2,5 ml (½ c. à thé rase), jamais plus

Suivez rigoureusement la recette. Respectez les mesures exactes, en utilisant une cuillère et une tasse à mesurer. Toute erreur de préparation peut aggraver la déshydratation.

N'utilisez la SRO « maison » qu'en dernier recours (en attendant l'ouverture de la pharmacie, par exemple) et jamais pour une période dépassant 12 heures.

### Quand consulter ?

Les symptômes de la gastroentérite diminuent habituellement en quelques jours. Si la diarrhée se poursuit plus de 1 à 2 semaines, consultez un médecin.



**Consultez rapidement un médecin si votre enfant présente un des signes suivants :**

- Il est très irritable et pleure sans arrêt.
- Il montre des signes de déshydratation sévère (il est très somnolent ; il mouille moins de quatre couches en 24 heures ; il pleure sans larmes ; il a la bouche et la langue sèches et collantes ; ses yeux semblent enfoncés).
- Ses vomissements sont fréquents et se poursuivent plus de 4 à 6 heures.
- Il y a du sang dans ses selles.

Si vous pensez que votre enfant a peut-être la COVID-19, appelez Info-Santé (811) ou consultez un médecin.

## Bébé en sécurité

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Se déplacer en sécurité : siège d'auto.....     | 673 |
| Aménager une chambre de bébé sécuritaire.....   | 684 |
| Aménager une cuisine sécuritaire.....           | 687 |
| Choisir des jouets.....                         | 688 |
| Prévenir les chutes.....                        | 690 |
| Prévenir les noyades.....                       | 692 |
| Prévenir les étouffements.....                  | 694 |
| Prévenir les brûlures.....                      | 696 |
| Prévenir les morsures de chiens.....            | 698 |
| Vivre dans un environnement sans fumée.....     | 699 |
| Prévenir les empoisonnements.....               | 700 |
| Protéger votre bébé du soleil.....              | 703 |
| Protéger votre bébé des piqûres d'insectes..... | 704 |



Roseline Olivier-Pilon

La façon de rendre un environnement sécuritaire pour un enfant change à mesure qu'il grandit et que ses capacités et ses aptitudes évoluent. Par exemple, les prises électriques ne sont pas un danger pour le nouveau-né, mais peuvent être une cause de brûlure pour le bébé qui marche à quatre pattes. Il faut donc réévaluer de temps à autre les dangers qui peuvent être présents dans son environnement.

Les blessures sont une cause importante de consultations médicales et de décès chez les enfants. Il faut donc être vigilant et ne pas sous-estimer leur curiosité naturelle, qui les pousse à explorer sans cesse. Dès que votre bébé se met à bouger, à prendre des objets dans ses mains et à se déplacer, il devient important de porter une attention particulière à son environnement immédiat. Tout objet, petit ou gros, risque de l'intéresser.

Prenez l'habitude de vous mettre à la place de votre enfant et tentez de voir autour de vous ce qui pourrait être réaménagé pour réduire les risques d'accident. Un bon truc pour l'intérieur de la maison : vous pouvez examiner les pièces en vous plaçant à la hauteur de votre enfant. Des produits toxiques à portée de main ? Entreposez-les dans un lieu sûr, hors de sa portée. L'extérieur ne doit pas être négligé non plus. Par exemple, l'accès à une piscine doit être sécurisé.



Alexandra Linteau



Un milieu adapté à votre enfant réduit les risques de blessures.

Ce chapitre présente :

- des conseils pour vous aider à appliquer vos réflexes de sécurité, en tout temps et en tous lieux ;
- des pistes pour aménager le milieu de vie de votre bébé de façon sécuritaire.

Pour obtenir plus d'information, vous pouvez consulter le site Web suivant : [canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-produits-consommation/rapports-publications/education-consommateurs/votre-enfant-securite.html](https://canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-produits-consommation/rapports-publications/education-consommateurs/votre-enfant-securite.html).



# Se déplacer en sécurité : siège d'auto



Il est obligatoire d'avoir un siège d'auto pour transporter votre enfant en voiture dès sa naissance.

Un siège d'auto adapté à votre enfant et utilisé correctement peut réduire de jusqu'à 70 % les risques de décès et de blessures en cas d'accident.

La période d'utilisation des sièges d'auto est séparée en trois phases consécutives, qui commencent à la naissance de l'enfant et qui évoluent selon son âge et son poids. Les phases sont présentées à la page 676.

## Types de sièges d'auto

Le type de siège d'auto que vous devez utiliser dépend du poids et de la taille de votre enfant.



Pour choisir le bon type de siège pour votre enfant, vérifiez les limites de poids et de taille recommandées par le fabricant du siège.

Il existe quatre types de sièges d'auto :

- La coquille (aussi appelée siège de bébé), pour le bébé à partir de sa naissance jusqu'à ce qu'il pèse environ 10 kg (22 lb).
- Le siège d'enfant, pour l'enfant qui pèse environ 10 kg (22 lb). La plupart des sièges d'enfant vont jusqu'à 29,5 kg (65 lb).
- Le siège d'appoint (aussi appelé *booster*), pour l'enfant qui pèse au moins 18 kg (40 lb). Ce type de siège doit obligatoirement être utilisé jusqu'à ce que votre enfant atteigne une taille de 145 cm ou l'âge de 9 ans.
- Le siège convertible, qui peut être utilisé dès la naissance et tout au long des trois phases décrites aux pages 676 à 679.

## Emplacement du siège d'auto dans le véhicule



Pour que votre enfant soit en sécurité, le siège d'auto doit toujours être installé sur la banquette arrière du véhicule.

## À savoir ●●●

Jusqu'à son treizième anniversaire, votre enfant doit toujours être installé sur la banquette arrière.

Si, dans des circonstances exceptionnelles, vous êtes dans l'obligation d'installer votre enfant sur le siège avant (ex.: véhicule sans banquette arrière ou enfant souffrant d'un problème de santé nécessitant une surveillance rapprochée), vous devez d'abord faire une demande de désactivation du coussin gonflable auprès de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ).

Pour plus d'information, consultez le [saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/auto/dispositifs-securite/coussins-gonflables/desactivation/](https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/auto/dispositifs-securite/coussins-gonflables/desactivation/).

## Orientation du siège d'auto par rapport au véhicule

### Orientation vers l'arrière : le plus longtemps possible



Pour des raisons de sécurité, Transports Canada recommande d'installer l'enfant face vers l'arrière du véhicule le plus longtemps possible. En effet, la position vers l'arrière protège mieux la colonne vertébrale et le cerveau de l'enfant en cas de collision.



Au Québec, il est conseillé d'utiliser un siège permettant l'orientation vers l'arrière du véhicule au moins jusqu'à ce que votre enfant atteigne l'âge de 2 ans.

Il est préférable que l'orientation vers l'arrière du véhicule soit maintenue tant que les limites de poids et de taille indiquées par le fabricant du siège ne sont pas atteintes, et ce, même si les jambes de l'enfant sont repliées. L'espace entre le dessus de la tête de l'enfant et le haut du siège doit être d'au moins 2,5 cm.

## À savoir ●●●

Les sièges convertibles permettent généralement de conserver l'orientation vers l'arrière plus longtemps que les sièges d'enfant (en moyenne jusqu'à l'âge de 4 ans).

### Orientation vers l'avant

Si votre enfant est devenu trop grand ou trop lourd (selon le manuel du fabricant) pour utiliser un siège orienté vers l'arrière, il peut être installé face vers l'avant. Selon son poids et sa taille, votre enfant peut être assis dans un siège d'enfant, dans un siège convertible utilisé comme siège d'enfant ou directement dans un siège d'appoint.

Les sièges d'appoint ou les sièges convertibles utilisés comme sièges d'appoint doivent toujours être orientés vers l'avant du véhicule.

## Comment installer les sièges et y asseoir les enfants

Pour installer correctement votre enfant dans son siège, il faut tenir compte du type de siège utilisé et de l'orientation du siège par rapport au véhicule. La période d'utilisation des sièges d'auto est séparée en trois phases consécutives, qui commencent à la naissance de l'enfant.



Lisez attentivement les instructions du fabricant avant d'utiliser le siège d'auto de votre enfant.

### Phase 1



Société de l'assurance automobile du Québec

**Types de sièges :** Coquille (ou siège de bébé), siège d'enfant ou siège convertible (voir **Types de sièges d'auto**, page 673)

**Orientation :** Vers l'arrière du véhicule

**Installation :**

- Les courroies du harnais doivent passer dans les fentes du dossier du siège à la même hauteur que les épaules de votre enfant ou légèrement plus bas.
- La pince de poitrine qui relie les deux courroies doit être positionnée à la hauteur des aisselles, au milieu de la poitrine de votre enfant.
- Les courroies doivent être serrées le plus près possible du corps de votre enfant. Il ne faut pas laisser plus que l'épaisseur d'un doigt entre les courroies et votre enfant.

**À savoir** ●●●

Au cours du premier mois de vie, il est préférable de ne pas faire de trajets de plus d'une heure avec votre nouveau-né. Si vous devez absolument faire un long voyage, des pauses fréquentes sont recommandées. Les nouveau-nés ont peu de tonus et ils s'affaissent vite dans leur siège ce qui peut nuire à leur respiration. Les pauses permettent de sortir votre nouveau-né de son siège et de le faire bouger.



Au Québec, il est conseillé d'utiliser un siège permettant l'orientation vers l'arrière du véhicule au moins jusqu'à ce que votre enfant atteigne l'âge de 2 ans.

## Phase 2



**Types de sièges :** Siège d'enfant ou siège convertible (voir **Types de sièges d'auto**, page 673)

**Orientation :** Vers l'avant du véhicule

**Installation :**

- Attachez la sangle de retenue se trouvant sur la partie supérieure du dossier du siège au boulon d'ancrage qui est fixé au véhicule. Ce boulon est généralement situé derrière la banquette arrière.
- Les courroies du harnais doivent passer dans les fentes du dossier du siège à la même hauteur que les épaules de votre enfant ou légèrement plus haut.
- La pince de poitrine qui relie les deux courroies doit être positionnée à la hauteur des aisselles, au milieu de la poitrine de votre enfant.
- Les courroies doivent être serrées le plus près possible du corps de votre enfant. Il ne faut pas laisser plus que l'épaisseur d'un doigt entre les courroies et votre enfant.

## Phase 3

**Types de sièges :** Siège d'appoint (ou *booster*) ou siège convertible utilisé comme siège d'appoint (voir **Types de sièges d'auto**, page 673)

Ces deux types de siège servent à surélever votre enfant afin que la ceinture de sécurité passe aux bons endroits pour le protéger en cas d'accident.

**Orientation :** Vers l'avant du véhicule



C'est la loi.

Dans un véhicule en mouvement, les enfants doivent être installés dans un siège d'auto adapté à leur poids et à leur taille jusqu'à ce qu'ils atteignent une taille de 145 cm ou l'âge de 9 ans.

### Pour plus d'information

- Lisez le manuel du propriétaire du véhicule à la section « Sièges d'auto ». Celle-ci contient des informations utiles.
- Consultez la brochure *Attachez-le à la vie!* au [saaq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/publications/attachez-vie.pdf](http://saaq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/publications/attachez-vie.pdf).
- Visionnez les capsules vidéo qui expliquent en détail l'utilisation des types de sièges d'auto couvrant chacune des trois phases sur le site Web de la SAAQ au : [saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/comportements/sieges-auto-enfants/](http://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/comportements/sieges-auto-enfants/). Cliquez sur l'onglet « Choisir le bon siège pour le bon moment » et sélectionnez le type de siège (ex. : siège orienté vers l'arrière, siège orienté vers l'avant ou siège d'appoint) pour visionner la vidéo.
- Consultez le site Web de Transport Canada au [tc.gc.ca/fr/services/routier/securite-sieges-auto-enfants/installation-siege-auto-enfants-siege-appoint/phase-1-sieges-orientes-arriere.html](http://tc.gc.ca/fr/services/routier/securite-sieges-auto-enfants/installation-siege-auto-enfants-siege-appoint/phase-1-sieges-orientes-arriere.html).

## Sécurité des sièges d'auto



Tous les sièges d'auto vendus au Canada sont conformes aux normes de Transports Canada. Vérifiez que l'étiquette de conformité est présente sur le siège avant de l'utiliser. Il est illégal d'utiliser des sièges d'auto achetés dans d'autres pays, car les normes de sécurité peuvent être différentes d'un pays à l'autre.

### Date d'expiration

Une date d'expiration est habituellement gravée sur la partie en plastique des sièges d'auto vendus au Canada. Si vous ne trouvez pas de date d'expiration, consultez le guide d'utilisation du siège ou communiquez avec le fabricant du siège en ayant en main le numéro de série, la date de fabrication et la date d'achat du siège.

## Accident

Si le siège d'auto de votre enfant est impliqué dans un accident, vérifiez les instructions contenues dans le guide d'utilisation du siège afin de savoir si la collision est assez grave pour qu'il ait besoin d'être remplacé. Dans le doute, il est recommandé de remplacer un siège d'auto qui a été impliqué dans un accident, même s'il n'a pas l'air endommagé.

### Rappels du fabricant

Chaque année, de nombreux rappels sont faits par les fabricants de sièges d'auto pour enfants. Lors de l'achat du siège, il est conseillé d'enregistrer votre siège d'auto. Vous pouvez le faire en ligne sur le site du fabricant, ou encore remplir la carte d'enregistrement du produit qui vient dans sa boîte d'origine puis retourner cette carte au fabricant par la poste. Quand votre siège sera enregistré, vous pourrez recevoir les avis de rappel du fabricant.



Pour connaître les sièges d'auto qui font l'objet d'un rappel, consultez le site de Transports Canada au [tc.gc.ca](https://tc.gc.ca), cliquez sur « Sécurité des sièges d'auto pour enfants », puis allez dans la section « Avis et alertes de sécurité concernant les sièges d'auto pour enfant ».

## Siège usagé

Parce qu'il est essentiel de bien connaître l'historique du siège de votre enfant, il est déconseillé de vous procurer un siège usagé.

Si vous décidez tout de même de vous procurer un siège usagé, assurez-vous qu'il répond aux critères suivants :

- Il est en bon état et a toutes ses pièces.
- Il a l'étiquette de conformité de Transports Canada (étiquette avec une feuille d'érable).
- Il n'a pas été impliqué dans un accident.
- Il ne dépasse pas sa date d'expiration.
- Il n'a pas fait l'objet d'un rappel du fabricant.

## Dans un taxi ou une automobile assimilée à un taxi

Pour des raisons de sécurité, il n'est pas recommandé de monter à bord d'un taxi ou d'une automobile assimilée à un taxi avec votre enfant, sauf si vous pouvez l'installer dans un siège d'auto adapté à son poids et à sa taille.

Si vous devez prendre un taxi avec votre enfant et que vous n'avez pas de siège d'auto, sachez que le *Code de la sécurité routière* exige que votre enfant porte la ceinture de sécurité du véhicule, sauf s'il est incapable de se tenir droit tout seul. Si votre enfant est incapable de se tenir droit par lui-même, il est recommandé que vous vous attachiez d'abord, puis que vous placiez votre enfant sur vos genoux.



## Aménager une chambre de bébé sécuritaire

La chambre de votre bébé devrait être claire et bien aérée. Elle doit aussi avoir une fenêtre. Si la température de la pièce vous convient, elle convient aussi à votre bébé. Une température entre 20 et 22 °C (68 et 72 °F) est adéquate.

L'humidité en saison froide devrait idéalement être maintenue de 30 à 45 %.

Les planchers en bois et en vinyle sont préférables. Ils sont plus faciles à entretenir que les tapis qui absorbent l'humidité de l'air et gardent la poussière. Si vous avez des tapis, il est nécessaire de passer l'aspirateur régulièrement pour éliminer la poussière et les mites de poussière (acariens).

### Stores



Les cordons des stores et des rideaux doivent être fixés très haut, hors de la portée de votre enfant.

Les cordons qui permettent d'actionner les stores ne doivent pas être accessibles à votre enfant : en jouant avec eux, il pourrait s'étrangler. Dans la chambre, comme dans toute la maison, les cordons des stores et des rideaux doivent être fixés très haut, hors de la portée de votre enfant. La meilleure façon de garder vos enfants en sécurité est d'enlever les stores à cordon. Plusieurs magasins vendent des stores sans cordon.

Installez le lit de votre bébé loin de la fenêtre. Assurez-vous aussi que votre enfant ne peut pas atteindre les stores en grim pant sur un meuble ou un autre objet près de la fenêtre.

Santé Canada recommande de ne pas utiliser les ministores de PVC à bas prix provenant de Chine, de Taiwan, d'Indonésie, de Hong Kong ou du Mexique et fabriqués avant 2009 puisqu'ils peuvent contenir du plomb.

## Fixer les cordons des stores



Illustration : Maurice Gervais

Les lits d'enfant fabriqués avant septembre 1986 ne respectent pas le *Règlement sur les lits d'enfant, berceaux et moïses* de Santé Canada. Ils ne doivent pas être vendus et ne devraient plus être utilisés. Depuis décembre 2016, ce règlement interdit aussi la vente, l'importation et la fabrication des lits d'enfant à côté abaissable. Les lits à côté abaissable ne devraient plus être utilisés, qu'ils soient neufs ou usagés.

Il est important de vérifier régulièrement le lit d'enfant pour vous assurer qu'il est toujours en bon état. Assurez-vous que toutes les pièces sont bien fixées et non endommagées. Le matelas doit être ferme. Il doit aussi être bien ajusté aux contours du lit : ne laissez pas d'espace plus large que 3 cm (1  $\frac{3}{16}$  po).

Pour retenir le support du matelas, n'utilisez pas de crochets détachables en forme de S ou de Z : ils ne sont pas sécuritaires. La vente de lits munis de ces types de crochets est interdite.

Vérifiez si le sommier du lit de votre bébé est solidement fixé. Il ne doit pas bouger. L'espace entre les barreaux du lit ne doit pas dépasser 6 cm (2  $\frac{3}{8}$  po).

## Lit, berceau et moïse

L'endroit le plus sécuritaire où coucher un bébé est un lit d'enfant (auss appelé lit de bébé) qui respecte les normes canadiennes en matière de sécurité. Ce type de lit peut être utilisé jusqu'à ce que l'enfant mesure plus de 90 cm ou jusqu'à ce que l'enfant soit capable de grimper hors du lit, selon la première de ces conditions à se présenter.

Si vous pensez utiliser un moïse ou un berceau au lieu d'un lit d'enfant pendant le premier mois de vie de votre bébé, vous devez vous assurer que le produit choisi est conforme au règlement de Santé Canada. Lisez attentivement les instructions du fabricant avant de l'utiliser.

Les lits superposés sont dangereux, en raison des possibilités de chute. Ils ne devraient pas être utilisés par les enfants de moins de 6 ans.

Si vous utilisez un lit, un berceau ou un moïse usagé, assurez-vous qu'il est en bon état et qu'il respecte les normes de sécurité en vigueur.

Pour plus d'information, consultez la brochure *Votre enfant est-il en sécurité ? À l'heure du coucher* à l'adresse [canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/cps-spc/alt\\_formats/pdf/pubs/cons/child-enfant/sleep-coucher-fra.pdf](https://canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/cps-spc/alt_formats/pdf/pubs/cons/child-enfant/sleep-coucher-fra.pdf). Vous pouvez aussi communiquer sans frais avec Santé Canada par téléphone au 1 866 662-0666 ou par courriel à [cps-spc@hc-sc.gc.ca](mailto:cps-spc@hc-sc.gc.ca).

## Literie

La literie nécessaire se compose simplement d'un drap-housse pour le matelas et d'une couverture. Il est recommandé de les laver et de bien les rincer avant de les utiliser.

Ne mettez pas de coussins ou de tissu décoratif pour le contour de lit. Ne mettez pas non plus d'oreillers, de coussins de maintien, de douillettes et de toutous, car votre bébé pourrait s'asphyxier avec ces objets.

Ces objets sont aussi à éviter lorsque l'enfant commence à se déplacer dans son lit, car il pourrait s'en servir pour grimper hors de la couchette et pourrait se blesser en tombant.

Lavez souvent les draps à l'eau très chaude pour détruire les mites de poussière (acariens), qui se nourrissent de peaux mortes et vivent dans les lits chauds et humides.

## Aménager une cuisine sécuritaire

La cuisine est un endroit de la maison qui présente plusieurs risques pour l'enfant. En prenant quelques précautions bien simples, vous pouvez éviter des blessures à votre enfant.

La chaise haute doit être placée loin du comptoir ou de la table, car votre enfant pourrait pousser avec ses pieds et basculer. Attachez votre enfant pour éviter qu'il glisse ou qu'il enjambe le dossier ou la tablette.

Une surveillance constante est nécessaire : certains bébés réussissent à sortir de leur chaise, même attachés.

Quand vous utilisez une chaise portative, votre enfant doit y être attaché en tout temps. Et même s'il est bien attaché dans sa chaise, évitez de la placer sur une table ou sur un comptoir. Vous préviendrez ainsi les chutes.

Quand votre bébé commence à ramper, il faut redoubler de vigilance. Il est préférable de ne pas mettre de nappe sur la table : il pourrait la tirer, avec tout ce qu'il y a dessus. L'anse des pots doit être tournée vers le centre de la table, du buffet ou du comptoir. Ne laissez pas traîner d'ustensiles.

La cuisine est aussi la pièce qui présente le plus de risques de brûlure. Il faut tourner les poignées des poêles et des casseroles vers l'intérieur de la cuisinière. Lorsque vous faites de la friture, éloignez votre enfant pour éviter de l'éclabousser avec de la graisse ou de l'huile. Éloignez-le du four chaud : il pourrait coller ses mains dessus. Utilisez de préférence les ronds arrière de la cuisinière. Vous pouvez consulter la rubrique **Prévenir les brûlures**, page 696, pour des conseils de sécurité.

## Choisir des jouets

Un jouet sécuritaire est :

- lavable ;
- non toxique (vérifiez l'étiquette) ;
- incassable ;
- ininflammable (à l'épreuve du feu) ;
- assez gros pour empêcher l'enfant de l'avaler ;
- conforme aux normes de sécurité du gouvernement canadien ([canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-produits-consommation/rapports-publications/education-consommateurs/votre-enfant-securite/heure-jeu.html](https://canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-produits-consommation/rapports-publications/education-consommateurs/votre-enfant-securite/heure-jeu.html)).

Il faut rejeter les jouets et les hochets en vinyle souple (PVC), car certaines substances utilisées pour les rendre plus souples sont toxiques. À force de les mâchouiller, l'enfant peut absorber ces substances. Dans le bain ou dans la pataugeoire, évitez les jouets de caoutchouc qui retiennent l'eau, car ils favorisent le développement de microbes.

## Avant d'acheter un jouet

- Lisez l'étiquette pour vérifier l'âge recommandé.
- Examinez le jouet pour voir s'il est facile à manipuler.
- Vérifiez qu'il n'a pas de bords coupants ou de bouts pointus.
- Assurez-vous qu'il ne possède pas de petites pièces qui peuvent se détacher ou se découdre. Les pièces des gros jouets ne doivent pas se détacher facilement.
- Évitez les jouets munis de cordes, en particulier les cordes extensibles, qui pourraient s'enrouler autour du cou de l'enfant.
- Prenez garde aux petits objets, aux petites pièces et aux piles boutons (petites piles rondes pour les montres). L'enfant pourrait les mettre dans son nez ou dans sa bouche et s'étouffer.
- Veillez à ce que les jouets pour bébés, comme les hochets et les anneaux de dentition, soient assez gros pour ne pas rester pris dans la gorge de votre bébé.



- Un jouet musical ? Très bien, car ces jouets stimulent l'ouïe et la vue. Mais vérifiez les engrenages et assurez-vous que les petites pièces ne se défont pas.
- Faites attention par contre aux jouets trop bruyants ! Ils peuvent faire des dommages à l'ouïe de l'enfant et irriter les parents. Essayez-les avant de les acheter.

Si vous vous procurez des jouets ou des objets usagés, assurez-vous qu'ils sont en bon état et qu'ils respectent les normes de sécurité en vigueur.

Pour plus d'information, consultez la brochure *Votre enfant est-il en sécurité ? À l'heure du jeu* à l'adresse : [canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-produits-consommation/rapports-publications/education-consommateurs/votre-enfant-securite/heure-jeu.html](https://canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-produits-consommation/rapports-publications/education-consommateurs/votre-enfant-securite/heure-jeu.html).

Vous pouvez aussi communiquer sans frais avec Santé Canada par téléphone au 1 866 662-0666 ou par courriel à [cps-spc@hc-sc](mailto:cps-spc@hc-sc).

## Emballages, piles et aimants

- Jetez les emballages de plastique, de cellophane et de polystyrène (styrofoam).
- Installez correctement le type de piles approprié au jouet afin d'éviter une fuite de liquide. Ce liquide est corrosif et il ne doit pas couler sur la peau de l'enfant, et encore moins dans sa bouche, son nez ou ses yeux.
- Assurez-vous que votre enfant ne joue pas avec des piles. L'enfant pourrait les mettre dans son nez ou dans sa bouche et s'étouffer.
- Assurez-vous que votre enfant ne joue pas avec de petits aimants.

## Prévenir les chutes

Les bébés tombent souvent, même quand on les pense en sécurité. Il faut être attentif dans certaines situations propices aux chutes, où votre bébé pourrait se blesser.

En voici quelques exemples :

- L'enfant est laissé seul dans sa chaise haute. Il fait tomber sa chaise, ou il tombe en essayant d'en sortir.
- L'adulte change la couche du bébé sur la table à langer et s'éloigne pour aller chercher quelque chose.
- L'enfant grimpe sur une bibliothèque qui bascule sur lui parce qu'elle n'est pas fixée au mur.
- L'enfant tombe par une fenêtre qui n'est pas munie d'un mécanisme limitant son ouverture à 10 cm ou moins.

## Escaliers

Il faut installer une barrière dans le haut de chaque escalier. Il est aussi préférable d'en installer une au bas de l'escalier. Elle doit être solidement attachée au cadre de porte ou aux murs du corridor.

Si la barrière n'est pas neuve, vérifiez si elle correspond aux normes de sécurité actuelles en consultant le site Web de Santé Canada au : [canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-produits-consommation/rapports-publications/education-consommateurs/votre-enfant-securite/votre-enfant-est-securite.html](https://canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-produits-consommation/rapports-publications/education-consommateurs/votre-enfant-securite/votre-enfant-est-securite.html).

## Marchettes

Les marchettes pour bébés sont interdites au Canada, en raison du risque de chute dans les escaliers et de blessures à la tête, notamment. Santé Canada recommande plutôt d'utiliser les centres d'activités stationnaires pour bébés. Ces modules ne possèdent pas de roues, et sont donc plus sécuritaires que les marchettes.

## Structures de jeux

### Jeux modulaires et glissoires

Assurez-vous que votre enfant est surveillé par un adulte lorsqu'il utilise des jeux modulaires et des glissoires. Enseignez à votre enfant à y jouer prudemment.

Les chutes sont responsables de la majorité des blessures associées à l'usage des jeux modulaires et des glissoires. Le risque de blessures est surtout lié à deux facteurs :

- la hauteur de la structure (plus c'est haut, plus c'est risqué) ;
- le type de matériaux sous et autour de la structure (ex. : tomber sur le béton est plus risqué que sur le sable).

Assurez-vous que votre enfant utilise des structures de jeux adaptées à son âge. Suivez les recommandations du fabricant à l'installation.

Les décès sont rares lors de l'utilisation des jeux modulaires et des glissoires. Ils sont dus pour la plupart au coincement de la tête, du cou ou des vêtements (ex. : cordons ou foulards) dans les ouvertures des structures de jeux. Pour cette raison, lorsque votre enfant utilise ces structures, veillez à ce qu'il porte des vêtements sans cordon, qu'il utilise un cache-col au lieu d'un foulard et qu'il évite de porter un casque de vélo.

### Trampoline

Compte tenu du nombre élevé de blessures signalées, Santé Canada recommande de ne pas laisser les enfants de moins de 6 ans jouer sur un trampoline, même sous surveillance.

## Prévenir les noyades

Un enfant peut se noyer en quelques secondes, même dans un endroit contenant très peu d'eau, comme une baignoire. Un enfant qui se noie ne fait pas nécessairement de bruit.



Ne laissez jamais un enfant dans une baignoire, une piscine, une pataugeoire ou un plan d'eau naturel sans la surveillance d'un adulte.

Plusieurs organismes offrent une formation en premiers soins, y compris les manœuvres de réanimation cardiorespiratoire (RCR). Il est utile de connaître ces manœuvres afin de pouvoir les appliquer au besoin. Votre municipalité ou votre CLSC pourra vous renseigner sur les cours offerts dans votre région.

## Baignoire

Les noyades dans une baignoire surviennent lorsque l'enfant glisse ou perd l'équilibre. Les sièges de baignoire et les anneaux pour nourrissons ne sont pas efficaces pour prévenir ce type de problème. Ils donnent aux adultes un sentiment de sécurité trompeur, ce qui peut entraîner la noyade.

Pour en savoir plus sur la sécurité et les soins pendant le bain, consultez [Donner le bain](#), page 598.

## Piscine

Dans une piscine, les noyades et les noyades non mortelles surviennent le plus souvent en dehors des heures de baignade, après une chute accidentelle dans l'eau. Souvent, ce type d'incident arrive parce qu'un enfant de la maisonnée ou du voisinage a eu accès à la piscine sans la présence d'un adulte.

Pour connaître les mesures permettant de sécuriser chaque type de piscine (hors terre, creusée ou gonflable), communiquez avec votre municipalité.

Pour plus d'information et des conseils de sécurité, vous pouvez consulter le site Web Une baignade parfaite de la Société de sauvetage : [baignadeparfaite.com/fr/accueil](http://baignadeparfaite.com/fr/accueil).

## Plan d'eau naturel

Les abords des lacs, rivières et autres plans d'eau naturels comme la mer ou l'océan exigent aussi une surveillance particulière. Votre enfant doit être constamment surveillé, car il pourrait s'éloigner en un clin d'œil.

Quand vous allez sur l'eau, enflez toujours un gilet de sauvetage. Assurez-vous que les enfants et les autres personnes qui vous accompagnent en portent un aussi. Les gilets de sauvetage doivent être adaptés à la personne qui le porte et à la nature de l'activité. Attachez adéquatement les gilets. Si l'embarcation se renverse, cette précaution pourrait vous sauver la vie, à vous et à ceux qui vous accompagnent.

## Jardin d'eau

Puisqu'un enfant peut se noyer dans très peu d'eau, il faut aussi se méfier des bassins peu profonds, comme les jardins d'eau des aménagements paysagers.



Au bord des lacs et des rivières, votre enfant doit être constamment surveillé, car il pourrait s'éloigner en un clin d'œil.

# Prévenir les étouffements

## Petits objets

Les jeunes enfants ont tendance à porter à leur bouche les objets qui leur tombent sous la main. Les petits objets peuvent facilement être avalés et provoquer l'étouffement. La meilleure chose à faire est de les ranger hors de la portée de votre enfant.



La Société canadienne de pédiatrie soutient que si un objet est assez petit pour passer dans un rouleau de papier de toilette vide, il pose un danger d'étouffement.

Certains aliments peuvent aussi rester pris dans la gorge de votre enfant ou bloquer ses voies respiratoires. Différentes règles à suivre présentées dans la rubrique **Les risques d'étouffement – à surveiller jusqu'à 4 ans**, page 530, vous permettront d'éviter les risques d'étouffement par les aliments.

L'étouffement peut aussi être causé par un objet (ex.: sac de plastique) qui couvrirait la bouche et le nez de votre enfant et l'empêcherait de respirer. Une bonne idée : faire un nœud dans les sacs de plastique usagés avant de les ranger hors de la portée des enfants ou de les mettre au recyclage ou à la poubelle.



Les ballons gonflables en latex sont dangereux pour les jeunes enfants, car ils présentent un risque d'étouffement. Assurez-vous que ces ballons (gonflés ou dégonflés) et les morceaux de ballons éclatés sont toujours hors de la portée des enfants.

## Cordons

Surveillez aussi les cordons et les jouets suspendus, comme les mobiles. Les cordons des vêtements, des rideaux ou des jouets ne devraient pas être plus longs que 20 cm (environ 8 po).



Quand les jeunes enfants s'étouffent, c'est souvent avec de petits objets de la vie courante ou des aliments.



Assurez-vous que vos prises de courant sont munies de capuchons isolants solidement enfoncés. Ainsi votre enfant ne prendra pas de choc électrique.

## Prévenir les brûlures

### Prises et fils électriques

Pour éviter que votre bébé subisse un choc électrique, par exemple en insérant un objet dans une prise électrique, toutes les prises doivent être munies de capuchons isolants solidement enfoncés.

Évitez de laisser traîner des rallonges électriques. Elles peuvent causer des brûlures à l'enfant s'il les met dans sa bouche.

Les fils des appareils électriques (ex. : fer à repasser, bouilloire) peuvent aussi être dangereux, s'ils sont pendants. Au moment du repassage, il est préférable de mettre votre enfant en sécurité.



## Incendies

Il est essentiel d'installer un détecteur de fumée à chaque étage et de remplacer la pile périodiquement, par exemple lors des changements d'heure à l'automne et au printemps.

Conservez les allumettes, briquets et chandelles hors de la portée des enfants.

## Liquides chauds

Les enfants ont la peau plus mince que les adultes. Ils risquent donc davantage de se brûler avec un liquide chaud. Il est facile de prévenir certains accidents : par exemple, ne mangez pas de la soupe ou ne buvez pas de boissons chaudes lorsque vous portez votre bébé dans vos bras. Ne laissez pas non plus de liquides chauds sans surveillance. Faites aussi attention à la vapeur et aux appareils électriques brûlants.

## Eau chaude

Le *Code de construction* du Québec oblige à régler le thermostat des chauffe-eau de maison pour que la température de l'eau à l'intérieur du réservoir ne soit pas inférieure à 60 °C (140 °F). Cela réduit le risque de contamination de l'eau par les bactéries. Cependant, à cette température, l'eau brûle la peau d'un enfant au deuxième et même au troisième degré, en une seconde.

Les brûlures causées par l'eau chaude du robinet surviennent principalement lors du bain. Par conséquent, afin d'éviter tout risque de brûlure, vérifiez toujours la température de l'eau en y trempant votre coude ou votre poignet avant d'y mettre votre enfant. L'eau devrait être tiède, c'est-à-dire à la température de votre corps.

Certains enfants sont capables d'ouvrir le robinet d'eau chaude et peuvent se brûler. Ne laissez jamais votre enfant dans une baignoire ou un lavabo sans la surveillance d'un adulte.



Ne laissez jamais votre enfant dans une baignoire ou un lavabo sans la surveillance d'un adulte.

Idéalement, faites installer un dispositif permettant d'abaisser à 49 °C (120 °F) ou moins la température de l'eau qui sort du robinet utilisé pour donner le bain à l'enfant (ex. : robinet de la baignoire ou du lavabo). Ce dispositif peut être installé sur la tuyauterie ou à proximité du robinet. On peut aussi se procurer un robinet muni d'un dispositif intégré.

## Prévenir les morsures de chiens

Les enfants sont imprévisibles et ils ne sont pas capables de reconnaître les signes d'agressivité d'un animal. Ils pourraient se faire mordre par un chien, même par le vôtre ou celui du voisin.

Rappelez-vous qu'un chien doux avec votre enfant peut se montrer agressif envers les autres. Ne prenez pas à la légère ses signes d'agressivité. Si le chien montre les dents, grogne ou fait semblant de mordre, consultez votre vétérinaire ou un éducateur canin.

En visite, redoublez d'attention si le chien de la maison n'est pas habitué à votre enfant.



Ne laissez jamais un enfant seul avec un chien, même si l'animal le connaît et qu'il ne semble pas dangereux.

## Vivre dans un environnement sans fumée

Asthme, otite, bronchite, pneumonie : toutes ces maladies frappent plus souvent les enfants exposés à la fumée de tabac. L'exposition à la fumée de tabac augmente aussi le risque de **mort subite du nourrisson**. Les enfants sont plus sensibles à la fumée du tabac que les adultes, parce que leurs organes sont en développement.



La cigarette, le cigare et la pipe dégagent une fumée dangereuse, surtout pour les enfants.

### Fumer à l'extérieur

Fumer dans la maison menace la santé de tous ses habitants. Les produits dangereux contenus dans la fumée se répandent dans l'air, ils se déposent au sol et sur les objets et ils y restent plusieurs mois. Ouvrir les fenêtres, démarrer la hotte de la cuisinière ou transformer une pièce en fumoir ne sont pas des solutions efficaces. Même un système de ventilation très puissant, comme ceux qu'on trouve parfois dans les endroits publics, ne permet pas d'éliminer complètement la fumée de cigarette.

C'est pourquoi il ne faut pas fumer dans la maison, même quand les enfants n'y sont pas. Pour la santé de votre enfant, fumez à l'extérieur de la maison et de la voiture.

## Prévenir les empoisonnements

Chaque année, plusieurs milliers d'enfants au Québec avalent un produit toxique, en reçoivent dans les yeux ou sur la peau, ou en respirent les vapeurs.

Ces produits se trouvent partout : dans les armoires de la cuisine, dans la salle de bain, dans la chambre à coucher, dans le garage et même dans le sac à main.

Plusieurs produits et végétaux courants peuvent être toxiques pour les enfants (ex. : vitamines, médicaments, produits de nettoyage, combustibles, plantes, champignons, pesticides, produits d'hygiène personnelle, d'entretien pour la voiture et de rénovation).

Le Centre antipoison du Québec est un service d'urgence accessible 24 heures par jour, par téléphone. Si votre enfant a avalé un produit toxique ou en a respiré ou reçu dans les yeux ou sur la peau, appelez le Centre antipoison du Québec. On vous conseillera sur les soins à lui donner (voir **Empoisonnement et contact avec des produits dangereux**, page 724).

Par ailleurs, le Centre antipoison du Québec a publié plusieurs dépliants sur la prévention des intoxications. Vous pouvez les consulter sur leur site Web.

### **Centre antipoison du Québec**

[ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/centre-antipoison-du-quebec/capq-accueil/](https://ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/centre-antipoison-du-quebec/capq-accueil/)  
1 800 463-5060

## Médicaments et produits toxiques : quelques façons de prévenir les empoisonnements

- Garder les produits toxiques, les médicaments et les produits de santé naturels hors de la vue et de la portée des enfants.
- Ranger ces produits dans des armoires ou des tiroirs munis de loquets de sécurité ou dans des endroits inaccessibles aux enfants.
- Conserver ces produits dans leur contenant d'origine muni d'un bouchon de sécurité.
- Ne pas transvider des produits dangereux dans des contenants pour aliments (ex. : essence dans une bouteille d'eau).
- Maintenir loin des enfants les cendriers et les verres de boissons alcoolisées.
- Lire attentivement le mode d'emploi d'un médicament avant d'en donner à votre enfant et bien mesurer la quantité à donner. Au besoin, consulter un pharmacien.
- Ne jamais laisser un médicament sur une table à langer ou près d'un lit de bébé.

## Plantes

De nombreuses plantes d'intérieur ou d'extérieur ont des feuilles et des fruits toxiques qui peuvent causer des maux : irritation de la peau, enflure, difficulté à avaler, sécheresse de la bouche, diarrhée, vomissements, hallucinations.

Pour prévenir l'exposition aux plantes toxiques, il est conseillé de vérifier si les plantes d'intérieur et d'extérieur présentes dans l'environnement de votre enfant sont toxiques. Dès que votre enfant rampe ou marche, vous devez garder ces plantes hors de sa portée.

Pour faciliter l'identification des plantes, il est suggéré de les conserver dans leur contenant d'origine. Si vous ne connaissez pas le nom de vos plantes, sollicitez l'aide d'un centre-jardin ou d'un fleuriste. Prendre des photographies peut être utile à l'identification.

## Champignons cueillis à l'extérieur

Certains champignons cueillis à l'extérieur peuvent être une source d'empoisonnement. Ils peuvent causer des dommages importants au foie et au système digestif de l'enfant.

Pour prévenir les empoisonnements causés par ces champignons, il est conseillé de les cueillir ou de les détruire avant que les enfants y aient accès. Puisque la croissance des champignons est rapide, il faut être vigilant et surveiller fréquemment leur apparition.

## Protéger votre bébé du soleil

Les tout-petits ne doivent pas être exposés au soleil sans protection : leur peau est très fine et brûle facilement. Il faut donc protéger votre enfant des rayons du soleil, qui peuvent lui donner des coups de soleil, déshydrater sa peau et lui causer des réactions allergiques. Les enfants à la peau foncée doivent aussi être protégés du soleil. Entre 11 h et 15 h, il est important d'éviter d'exposer la peau des tout-petits directement au soleil. Cela est particulièrement important vers midi, car le soleil est à son plus fort.

**Avant 6 mois** – Il est préférable de tenir votre bébé à l'ombre et de le protéger avec des vêtements et un chapeau. À cet âge, la peau est très délicate. L'application de certains écrans solaires pourrait causer des réactions allergiques.

**À 6 mois ou plus** – Quand votre bébé est à l'extérieur, mettez-lui un chapeau et des vêtements qui couvrent les bras et les jambes. Environ 30 minutes avant qu'il sorte, appliquez un écran solaire sur les parties du corps qui ne sont pas couvertes. Répétez l'application toutes les deux heures et après chaque baignade.



Dominique Belley



En tout temps, il est bon de couvrir votre enfant le plus possible (vêtements légers, chapeau) et de le garder à l'ombre pour le protéger des rayons du soleil.

Jusqu'à 85 % des rayons UV (ultraviolets) peuvent traverser les nuages : un écran solaire est donc nécessaire même par temps nuageux. Choisissez-en un avec un facteur élevé de protection solaire (FPS 30 ou 50). Votre pharmacien peut vous conseiller.

### Yeux et soleil

Les rayons UV du soleil sont dangereux pour les yeux et peuvent être réfléchis par le sable, l'eau et la neige.

La **pupille** des yeux se ferme naturellement, ce qui diminue l'intensité des rayons qui l'atteignent. Cependant, pour protéger le plus possible les yeux de votre enfant, la meilleure méthode est de lui faire porter un chapeau à large bord ou une casquette.

N'asseyez jamais votre enfant face au soleil. Privilégiez l'ombre.

Si vous décidez de faire porter des lunettes de soleil à votre enfant, elles doivent, à l'achat, présenter une mention indiquant qu'elles protègent contre les rayons UV. Recherchez la mention « 100 % UV Protection » ou encore « UV 400 ».

## Protéger votre bébé des piqûres d'insectes

Pour protéger votre enfant de moins de 2 ans des piqûres d'insectes, vous pouvez :

- utiliser un filet moustiquaire sur la poussette ;
- habiller votre enfant de vêtements longs, tissés serrés et fermés au cou, aux poignets, aux chevilles et à la taille, et de couleurs pâles ou kaki ;
- lui faire porter un chapeau ou une casquette et couvrir sa nuque si nécessaire ;
- éviter les sorties extérieures durant les périodes où les moustiques sont les plus actifs : au lever et au coucher du soleil.



Les chasse-moustiques ou les produits pour éloigner les moustiques doivent être utilisés avec précaution et seulement si le risque de complications causées par les piqûres d'insectes est élevé. On peut donc y avoir recours, par exemple, en cas d'allergie aux piqûres ou quand des maladies risquent d'être transmises au cours de voyages à l'étranger.

**Avant 6 mois** – N'appliquez aucun produit.

**De 6 mois à 2 ans** – Les produits utilisés ne devraient pas contenir plus de 20 % d'icaridine, 10 % de DEET ou 2 % d'huile de soya. Ces produits protègent contre les piqûres de moustiques. Les produits contenant 20 % d'icaridine protègent aussi contre les piqûres de tiques.

Ne faites qu'une application par jour, en petite quantité, seulement sur les parties du corps exposées à l'air. N'en mettez pas sur le visage ni sur les mains. Le produit peut être appliqué sur le chapeau ou la casquette, si le tissu le permet.

Lorsque la protection n'est plus nécessaire, lavez à l'eau et au savon la peau qui a été en contact avec le chasse-moustiques.

## À savoir ●●●

La durée d'action (entre 90 minutes et 10 heures) varie selon l'ingrédient et sa concentration. Votre pharmacien peut vous conseiller.

Il faut éviter d'utiliser des produits qui servent à la fois de chasse-moustiques et d'écran solaire, car l'écran solaire doit être appliqué plus généreusement et plus souvent que le chasse-moustiques.

Appliquez l'écran solaire séparément, en premier. Ensuite, attendez 30 minutes pour laisser le produit pénétrer, puis appliquez le chasse-moustiques. Ainsi, vous limiterez l'absorption du chasse-moustiques à travers la peau.

Les produits à base d'huile de citronnelle, de lavande et d'un dérivé d'eucalyptus à odeur de citronnelle ne sont pas recommandés pour les enfants de moins de 2 ans, car leur durée d'action est très courte.

Pour connaître les premiers soins à donner en cas de piqûres d'insectes, lisez **Piqûres d'insectes**, page 717.

## Premiers soins

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Morsure .....                                               | 707 |
| Éraflure et coupure .....                                   | 708 |
| Petit objet dans le nez .....                               | 709 |
| Saignement de nez .....                                     | 710 |
| Blessures à la bouche et aux dents .....                    | 711 |
| Choc et coup à la tête .....                                | 712 |
| Brûlures .....                                              | 714 |
| Choc électrique .....                                       | 715 |
| Corps étranger ou produit chimique dans l'œil .....         | 716 |
| Piqûres d'insectes .....                                    | 717 |
| Étouffement .....                                           | 717 |
| Empoisonnement et contact avec des produits dangereux ..... | 724 |



François Gervais

En tant que parent, vous aurez certainement à soigner des blessures et à réconforter votre enfant. Voici quelques principes de premiers soins qui pourraient vous être utiles dans le cas où un incident surviendrait.

Cependant ces principes ne peuvent remplacer un cours de secourisme.



Plusieurs organismes offrent une formation en premiers soins, y compris les manœuvres de réanimation cardiorespiratoire (RCR). Votre municipalité ou votre CLSC pourra vous renseigner sur les cours offerts dans votre région.

L'avis ou l'aide d'un professionnel de la santé peut aussi être nécessaire. N'hésitez pas à appeler le **911** en cas d'urgence, ou Info-Santé (**811**) si vous avez besoin de conseils.

## Morsure

Si votre enfant a été mordu par un animal ou par un autre enfant, lavez la plaie à l'eau courante et au savon pendant plusieurs minutes.

Consultez Info-Santé (**811**) ou un médecin dans les cas suivants, car un traitement pourrait être nécessaire (points de suture, antibiotiques ou vaccins) :

- les dents ont traversé la peau et il y a eu un saignement ou une plaie ;
- une rougeur se développe autour de la morsure dans les jours qui suivent ;
- vous pensez que votre enfant a été en contact avec une chauve-souris ;
- il a été mordu par un animal domestique au comportement inhabituel (agressif ou sans peur, par exemple) ou par un animal sauvage.



Société de sauvetage



Pour une coupure importante qui saigne beaucoup, vous pouvez arrêter le saignement en appuyant sur la blessure avec un pansement ou une serviette propre. Appelez Info-Santé (811).

## Éraflure et coupure

Pour une coupure ou une éraflure légère, à la surface de la peau, qui saigne peu :

- Lavez-vous les mains à l'eau savonneuse avant de donner les soins.
- Nettoyez la plaie avec de l'eau et un savon doux non parfumé.
- Rincez la plaie à l'eau courante pendant 5 minutes et retirez les corps étrangers (ex. : terre, gravier).
- Séchez la zone touchée. Vous pouvez appliquer un onguent antibiotique disponible en vente libre.
- Posez un diachylon ou un pansement, selon la grosseur de la plaie.
- Surveillez les signes d'infection autour de la plaie (rougeur, douleur, chaleur) dans les jours qui suivent. Consultez un médecin, si vous voyez un signe d'infection.



Si votre enfant n'a pas été vacciné ou n'est pas à jour dans sa vaccination, il pourrait avoir besoin d'un vaccin. Vous pouvez le vérifier avec un professionnel de la santé ou Info-Santé (811).

Si la coupure est importante ou saigne beaucoup : appliquez un pansement ou une serviette propre et appuyez pour arrêter le saignement. Généralement, 5 à 15 minutes de pression suffisent. Pendant ce temps, appelez Info-Santé (811) pour savoir s'il est nécessaire de consulter un médecin pour un examen ou pour refermer la plaie.

## Petit objet dans le nez

Même si votre enfant est bien surveillé, il peut mettre toutes sortes d'objets dans son nez : bouton, caillou, morceau de mousse, pois sec ou arachide, par exemple.

Si l'objet dépasse de la narine et peut être saisi facilement avec les doigts, vous pouvez essayer de l'enlever. Sinon, n'essayez pas de l'enlever, car vous risqueriez de le pousser plus loin : emmenez plutôt votre enfant chez le médecin sans délai.



Si votre enfant a une pile bouton (petite pile ronde pour les montres) dans le nez, allez immédiatement à l'urgence. Les produits chimiques de la pile peuvent couler et brûler gravement l'enfant.



Si votre enfant saigne du nez, faites-le asseoir la tête légèrement penchée vers l'avant, pincez les ailes de son nez et maintenez la pression environ 10 minutes.

## Saignement de nez

Un saignement peut se produire quand le nez est irrité après un rhume ou lorsque le petit s'est introduit un doigt ou un objet dans une narine. En général, ce n'est pas grave.

Si votre enfant saigne du nez, voici ce qu'il faut faire :

- Rassurez-le.
- Faites-le s'asseoir, la tête légèrement penchée vers l'avant.
- Vérifiez s'il respire bien par la bouche.
- Si votre enfant en est capable (ce qui est rare avant 2 ans), faites-le se moucher dans un papier-mouchoir pour évacuer les caillots.
- Pincez les ailes de son nez, juste en bas de la partie osseuse, entre le pouce et l'index.
- Maintenez une pression sans arrêt pendant 10 minutes ; cela devrait être assez pour que le saignement arrête.
- Si le saignement persiste, consultez Info-Santé (811) ou un médecin.

## Blessures à la bouche et aux dents

### Morsure à la langue ou à la lèvre

Nettoyez doucement le sang avec un linge propre et sec. Pour arrêter le saignement, faites une pression directe sur la plaie. Pour prévenir l'enflure, appliquez une débarbouillette d'eau très froide.

Si la blessure continue à saigner pendant 10 minutes, rendez-vous à l'urgence.

Vous pouvez appeler Info-Santé (811) pour évaluer la gravité de la blessure ou si vous avez des inquiétudes.

### Dent de bébé déracinée à la suite d'un coup

Ne remettez pas la dent en place dans la gencive. Conservez-la pour la faire examiner par un dentiste.

Appliquez une légère pression sur la plaie avec un linge propre. Consultez un dentiste.

### Dent cassée ou déplacée

Rendez-vous chez le dentiste le plus tôt possible.

### Coup sur la dent

Après un coup ou une chute, si la dent semble avoir pénétré dans la gencive ou s'il y a des saignements importants sur les lèvres et la gencive, consultez un dentiste ou un médecin le plus tôt possible.

La dent peut devenir grisâtre plusieurs mois après l'accident. Dans ce cas, consultez votre dentiste.

## Choc et coup à la tête

Les jeunes enfants actifs se cognent souvent la tête, par exemple en tombant. La plupart du temps, ces chocs et ces coups à la tête ne sont pas graves et ne causent pas de problème. Cependant, il peut arriver qu'un coup plus sévère entraîne des complications.

Votre enfant s'est frappé ou a reçu un coup à la tête :

- S'il est inconscient, appelez le [911](#).
- S'il a moins de 3 mois, consultez un médecin rapidement. Il est plus difficile d'évaluer l'état d'un bébé de cet âge, même s'il semble bien aller après un coup à la tête.

Si votre enfant a un comportement normal et que son état ne correspond pas à une des situations décrites dans l'encadré rouge de la page 713, observez-le :

**Dans les 6 heures suivant le coup à la tête** – Si votre enfant veut dormir, laissez-le faire. Cependant, réveillez-le toutes les 2 à 3 heures pour vous assurer qu'il réagit normalement. Après 6 heures, s'il réagit normalement, vous pouvez le laisser dormir comme à son habitude.

**Dans les 24 à 48 heures suivant le coup à la tête** – Si votre enfant présente un des signes décrits dans l'encadré rouge, consultez un médecin.

Vous pouvez aussi en tout temps appeler Info-Santé, en composant le [811](#), si vous avez des inquiétudes.





Après un choc ou un coup à la tête, peu importe l'âge, les situations suivantes nécessitent de consulter un médecin rapidement ou de se rendre à l'urgence :

- Votre enfant a perdu connaissance.
- Il est dans un demi-sommeil, il est désorienté ou il a un comportement inhabituel (par exemple, il est difficile à réveiller, est très irritable, ne fait pas de contact avec les yeux, ou a un autre comportement qui vous semble inquiétant).
- Il a une convulsion, il est très agité, il tremble.
- Il a du mal à bouger un bras ou une jambe. Il a de la difficulté à marcher ou manque de coordination dans ses mouvements.
- Il a une bosse ou une déformation dans la région du cuir chevelu (sur le dessus, l'arrière ou les côtés de la tête).
- Il est tombé d'une hauteur de plus de 0,9 mètre (3 pieds) ou cinq marches.
- Sa tête a été frappée très fort ou par un objet allant à grande vitesse.
- Il vomit plus d'une fois.
- Une ecchymose (un bleu) apparaît derrière son oreille ou sous son œil.
- Un liquide clair ou rougeâtre coule de son oreille.



Société de sauvetage



Si les vêtements sont en feu, étendez votre enfant et éteignez les flammes en l'enroulant rapidement dans une couverture, sauf sa tête.

## Brûlures

Après une brûlure par le feu, un liquide bouillant ou de la vapeur, mettez la brûlure sous l'eau courante ou plongez-la dans l'eau fraîche pendant une dizaine de minutes.

Si la brûlure ne peut pas être mise sous l'eau, posez dessus un linge propre imbibé d'eau fraîche; ne frottez pas. Réimbibez le linge lorsqu'il perd de sa fraîcheur.

Si le vêtement porté au moment de la brûlure est collé à la peau, ne le retirez pas. Posez dessus un linge propre imbibé d'eau fraîche et rendez-vous à l'urgence.



Rendez-vous à l'urgence si le vêtement est collé sur la peau, si la brûlure est étendue ou si le visage, le cou, les mains, les pieds ou les organes génitaux sont touchés.

Si la brûlure est petite et superficielle, vous pouvez appliquer un onguent antibiotique disponible en vente libre et la recouvrir d'un pansement. Les autres substances comme l'huile pour bébés, le vinaigre, le beurre et le dentifrice peuvent aggraver la brûlure.

S'il y a une cloque (souvent appelée « cloche » ou « cloche d'eau »), ne la percez pas, car cela pourrait causer de la douleur ou une infection.



N'hésitez pas à appeler Info-Santé (811) pour évaluer la gravité de la brûlure ou si vous avez des inquiétudes.

## Choc électrique

Si votre enfant reçoit un choc électrique, et qu'il est toujours en contact avec la source de courant, coupez le courant avant de dégager l'enfant.

Si l'enfant n'est plus en contact avec la source de courant électrique, vous pouvez le toucher sans crainte.

Si l'enfant est inconscient, criez à l'aide et faites appeler le 911. Si personne ne peut vous aider, appelez le 911 vous-même.

En attendant les secours, s'il ne respire pas, commencez la réanimation cardiorespiratoire (RCR) si vous la connaissez.



L'électricité peut causer des problèmes graves (ex. : brûlures internes ou troubles cardiaques). Dans tous les cas, appelez Info-Santé (811) ou amenez votre enfant à l'urgence.

## Corps étranger ou produit chimique dans l'œil

Pour enlever un corps étranger (grain de sable, petit insecte, brin d'herbe, cil ou autre), rincez doucement l'œil avec de l'eau tiède, coulant à faible jet du robinet.

Si vous voyez un corps étranger dans le coin interne de l'œil, essayez de l'enlever avec le coin d'un mouchoir en papier mouillé. S'il est impossible de retirer le corps étranger, si l'œil continue à larmoyer ou si la condition de votre enfant ne s'améliore pas :

- n'insistez pas ;
- empêchez l'enfant de se frotter l'œil et appliquez une serviette mouillée d'eau froide pour le soulager ;
- consultez rapidement un médecin ou un optométriste.

Si l'enfant a reçu un produit pouvant causer une brûlure à l'œil (produit de nettoyage domestique, chlore de piscine ou autre), il faut rincer l'œil immédiatement. Attention de ne pas contaminer l'autre œil lors du rinçage. La durée du rinçage doit être longue (de 15 à 30 minutes) et dépend du produit responsable de la brûlure.

Dès le début du rinçage, contactez le Centre antipoison du Québec, qui vous guidera : **1 800 463-5060**. Vous devrez consulter un médecin par la suite.



Si votre enfant est trop jeune pour coopérer lors du rinçage au robinet, placez-le sur le dos, maintenez son œil ouvert et versez l'eau directement dans l'œil à l'aide d'un gobelet.

## Piqûres d'insectes

Si vous voyez un dard, enlevez-le. Ensuite, peu importe le type de piqûres, nettoyez avec de l'eau et du savon. Pour aider à soulager la démangeaison ou à diminuer l'enflure, utilisez une compresse froide ou une pâte composée en parts égales de bicarbonate de soude et d'eau, ou encore du jus de citron.



Appelez le 911 si votre enfant développe :

- des plaques rouges sur la peau ;

ET un ou plusieurs des symptômes suivants :

- changement rapide et sévère de l'état général (ex. : irritabilité, somnolence, perte de connaissance) ;
- enflure des lèvres ou de la langue ;
- difficulté à respirer ;
- vomissements soudains.

Il peut s'agir alors d'une réaction allergique grave.

## Étouffement

Votre enfant a mis dans sa bouche un objet, un bonbon, un grain ou un morceau de raisin qui a fait fausse route.

### **S'il tousse avec bruit, parle ou fait des sons :**

- Restez avec lui et surveillez-le. Il ne faut pas intervenir tant qu'il peut tousser bruyamment. Il essaie de se dégager tout seul.
- Si sa respiration vous inquiète, appelez le 911.

**Si votre enfant ne peut pas respirer, s'il tousse sans produire de son ou s'il est incapable de parler ou de produire un son :**

- Criez à l'aide et demandez à quelqu'un d'appeler le 911.
- Commencez les manœuvres adaptées à l'âge de votre enfant. Les manœuvres pour le bébé de moins de 1 an sont différentes de celles prévues pour l'enfant de 1 an et plus.



Le texte qui suit ne peut pas remplacer un cours de secourisme. Plusieurs organismes offrent une formation en premiers soins, y compris les manœuvres de réanimation cardiorespiratoire (RCR). Votre municipalité ou votre CLSC pourra vous renseigner sur les cours offerts dans votre région.

## Manœuvres pour bébé de moins de 1 an qui s'étouffe

1. Placez-le rapidement sur le ventre, par-dessus votre avant-bras posé sur votre cuisse. La tête de l'enfant doit être plus basse que son corps. Soutenez sa tête et sa mâchoire avec une main.
2. Avec la paume de l'autre main, donnez jusqu'à 5 tapes fermes dans le dos, entre les omoplates.



Danielle Landry

**Si l'objet ne sort pas :**

3. Retournez l'enfant sur le dos, en soutenant sa tête, qui doit être plus basse que son corps.
4. Placez deux doigts au milieu de sa poitrine, juste en dessous d'une ligne imaginaire entre les mamelons. Faites 5 poussées rapides et fermes (poussées thoraciques). Enfoncez les doigts d'au moins 4 cm (1 ½ po). Évitez de toucher la pointe du **sternum**.

5. Continuez à donner 5 tapes fermes dans le dos suivies de 5 poussées thoraciques, et répétez jusqu'à ce que l'enfant respire, tousse ou pleure ou jusqu'à ce qu'il perde connaissance (voir **Si le bébé de moins de 1 an qui s'étouffe perd connaissance**, page 720).



Veillez à ce que votre enfant soit vu à l'urgence une fois l'étouffement terminé puisqu'il pourrait y avoir des complications.



Danielle Landry

**Si le bébé de moins de 1 an qui s'étouffe perd connaissance :**

1. Couchez l'enfant sur le dos sur une surface dure et plate (ex. : une table).
2. Donnez-lui une petite tape sur le pied et criez son nom. S'il ne réagit pas, c'est qu'il est inconscient.



Danielle Landry

3. Appelez à l'aide et demandez à quelqu'un d'appeler le 911.

4. Vérifiez sa respiration : si le bébé inconscient ne respire pas, faites les manœuvres suivantes.

5. Faites 30 compressions de la poitrine :

- Placez deux doigts au milieu de la poitrine, juste en dessous d'une ligne imaginaire entre les mamelons. Évitez de toucher la pointe du **sternum**.
- Poussez sa poitrine 30 fois vers le plancher. Poussez fort et vite. Poussez bien droit, à une profondeur d'environ 4 cm (1 ½ po) et à une fréquence d'au moins 100 compressions par minute. Laissez la poitrine revenir à sa position normale après chaque compression.



6. Dégagez les voies respiratoires et enlevez l'objet de la bouche si possible :

- Pour dégager les voies respiratoires, placez une main sur son front pour renverser légèrement sa tête vers l'arrière et soulevez son menton, en appuyant sous l'os de son menton avec deux doigts.
- Regardez dans sa bouche : si vous voyez un objet que vous pouvez enlever facilement, enlevez-le. N'essayez pas de chercher un objet à l'aveugle, car vous risqueriez de l'enfoncer plus profondément.

7. S'il ne respire toujours pas, donnez 2 insufflations :

- En gardant ses voies respiratoires dégagées, prenez une inspiration, recouvrez son nez et sa bouche avec votre bouche et soufflez 2 fois (pendant 1 seconde à chaque fois). La poitrine du bébé doit se soulever pendant les insufflations.

8. Recommencez à faire des séries de 30 compressions et 2 insufflations, en vérifiant si vous pouvez enlever l'objet de la bouche après chaque série de compressions.

9. Après 2 minutes ou 5 séries de 30 compressions et 2 insufflations, appelez le **911** si personne ne l'a encore fait.

10. Recommencez les étapes 5 à 7 jusqu'à ce que le bébé reprenne connaissance ou jusqu'à l'arrivée des ambulanciers.



Danielle Landry



## Manœuvres pour enfant de 1 an et plus qui s'étouffe

1. Placez-vous à genoux derrière l'enfant et entourez-lui la taille de vos bras.
2. Formez un poing avec une main, et placez-le, côté pouce, contre le ventre de l'enfant, juste au-dessus du nombril.
3. Recouvrez votre poing avec l'autre main et appuyez sur le ventre en donnant des coups secs vers le haut.
4. Recommencez les poussées sur le ventre (manœuvre de Heimlich) jusqu'à ce que l'objet soit rejeté et que l'enfant puisse respirer, tousser, parler ou jusqu'à ce qu'il perde connaissance.



Veillez à ce que votre enfant soit vu à l'urgence une fois l'étouffement terminé puisqu'il pourrait y avoir des complications.

### **Si l'enfant de 1 an et plus qui s'étouffe perd connaissance :**

1. Couchez-le sur le dos sur une surface dure.
2. Donnez-lui une petite tape et criez son nom. S'il ne réagit pas, c'est qu'il est inconscient.
3. Appelez à l'aide et demandez à quelqu'un d'appeler le **911**.
4. Vérifiez sa respiration : si l'enfant inconscient ne respire pas, faites les manœuvres suivantes.
5. Faites 30 compressions de la poitrine :
  - Placez la paume d'une main ou des deux mains (une par-dessus l'autre) au milieu de la poitrine de l'enfant, sur la moitié inférieure du **sternum**.
  - Poussez sa poitrine 30 fois vers le plancher. Poussez fort et vite. Poussez bien droit, à une profondeur d'environ 5 cm (2 po) et à une fréquence d'au moins 100 compressions par minute. Laissez la poitrine revenir à sa position normale après chaque compression.
6. Dégagez les voies respiratoires et enlevez l'objet de la bouche, si possible :
  - Pour dégager les voies respiratoires, placez une main sur son front pour renverser légèrement sa tête vers l'arrière et soulevez son menton, en appuyant sous l'os de son menton avec deux doigts.
  - Regardez dans sa bouche : si vous voyez un objet que vous pouvez enlever facilement, enlevez-le. N'essayez pas de chercher un objet à l'aveugle, car vous risqueriez de l'enfoncer plus profondément.
7. Donnez 2 insufflations :
  - En gardant les voies respiratoires dégagées, pincez le nez de l'enfant.
  - Inspirez, recouvrez sa bouche avec votre bouche et soufflez 2 fois (pendant 1 seconde à chaque fois). La poitrine de l'enfant doit se soulever pendant les insufflations.

8. Recommencez à faire des séries de 30 compressions et 2 insufflations, en vérifiant si vous pouvez enlever l'objet de la bouche après chaque série de compressions.
9. Après 2 minutes ou 5 séries de 30 compressions et 2 insufflations, appelez le [911](#) si personne ne l'a encore fait.
10. Recommencez les étapes 5 à 7 jusqu'à ce que l'enfant reprenne connaissance ou jusqu'à l'arrivée des ambulanciers.

## Empoisonnement et contact avec des produits dangereux

Si vous soupçonnez un empoisonnement ou une intoxication, voici ce qu'il faut faire :

- Si votre enfant ne respire pas ou est inconscient, appelez le [911](#).
- Dans les autres cas, appelez le Centre antipoison du Québec, qui vous guidera : [1 800 463-5060](#).

Dans tous les cas, gardez sous la main le produit qui a causé l'intoxication.

Le Centre antipoison du Québec est un service d'urgence accessible 24 heures par jour. Son personnel vous dira comment agir selon l'état de l'enfant, le produit en cause et la voie d'intoxication (bouche, poumons, peau ou yeux).

Les intoxications sont la deuxième cause d'hospitalisation chez les enfants de 0 à 4 ans. Elles surviennent souvent à la maison. Les petits s'empoisonnent surtout avec des médicaments (vitamines, antibiotiques, médicaments contre la fièvre et le rhume) et des produits domestiques (produits d'entretien ménager, combustibles, produits d'hygiène personnelle, plantes, champignons, pesticides, etc.).



**Toxique**



**Corrosif**



**Inflammable**



**Explosif**

Symboles présents sur les contenants des produits dangereux.

## Que faire ?

### Produit avalé

- Nettoyez et rincez la bouche de votre enfant.
- Ne le faites pas vomir.
- N'essayez pas de neutraliser le produit en donnant du lait ou autre chose.
- Appelez le Centre antipoison du Québec : 1 800 463-5060. N'administrez pas de traitement sans qu'une infirmière du Centre ou un professionnel de la santé vous le recommande.



Si vous soupçonnez un empoisonnement ou une intoxication et que votre enfant ne respire pas ou est inconscient, appelez le 911.

### Produit reçu dans les yeux ou sur la peau

- Rincez au moins 15 minutes à l'eau tiède.
- Maintenez l'œil de votre enfant ouvert pendant le rinçage (voir **Corps étranger ou produit chimique dans l'œil**, page 716).
- Appelez le Centre antipoison du Québec : 1 800 463-5060.

### Produit respiré

- Sortez votre enfant à l'air frais.
- Appelez le Centre antipoison du Québec : 1 800 463-5060.

Dans tous les cas, gardez sous la main le produit qui a causé l'intoxication pour pouvoir lire l'étiquette à l'infirmière du Centre antipoison du Québec.

Plusieurs publications de prévention sont accessibles sur le site du Centre antipoison du Québec : [ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/centre-antipoison-du-quebec/capq-accueil/](https://ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/centre-antipoison-du-quebec/capq-accueil/).







|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Être papa.....             | 730 |
| Être maman.....            | 738 |
| Être parents ensemble..... | 744 |
| Grandir en famille.....    | 748 |

## Être papa

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Devenir père .....                          | 731 |
| Importance de la relation père-enfant ..... | 732 |
| Pendant la grossesse .....                  | 734 |
| À l'accouchement .....                      | 734 |
| Après la naissance .....                    | 735 |
| Nourrir bébé ensemble .....                 | 736 |
| Faire équipe avec votre partenaire .....    | 737 |



Les pères sont de plus en plus présents dans la vie de leurs enfants. Ils veulent prendre leur place et jouer un rôle actif. Pour plusieurs, la paternité peut être une source d'accomplissement et de fierté.

## Devenir père

Devenir père signifie apprendre un nouveau rôle, qui débute dès la grossesse et qui dure toute la vie. C'est un changement majeur qui apporte de grandes joies, mais aussi... de grands défis!

Devenir père peut être vécu différemment selon votre situation (voir [Changements émotionnels](#), page 50). La préparation à l'arrivée du bébé peut aussi être différente pour chaque personne, même au sein du couple. Communiquer avec votre partenaire au sujet de vos attentes et préoccupations respectives peut aider votre couple à s'ajuster à ces nouvelles réalités.

Après l'accouchement, votre vraie vie de parent commence. Vous vous appropriez tranquillement ce nouveau rôle et apprenez à vous occuper de votre bébé au fil des jours et du temps passé avec lui.

Au début, votre quotidien peut vous sembler basculer. Les horaires sont chamboulés, la maison est sens dessus dessous, le couple doit retrouver ses points de repère et rien n'est plus comme avant. C'est normal, et c'est ce que vivent la plupart des nouveaux parents. Cet ajustement peut durer quelques mois pour certains, quelques années pour d'autres.

## Échanger avec d'autres papas

Si vous en avez l'occasion, prenez le temps d'échanger avec d'autres pères. Ils sont passés par là. Leur histoire peut vous faire du bien et vous aider à traverser les moments plus difficiles. Parler à quelqu'un d'autre que votre partenaire peut aussi vous aider à mieux comprendre ce que vous vivez.

Il peut arriver qu'un père vive une période de déprime après la naissance d'un enfant (voir [Dépression](#), page 262). Si cela vous arrive, n'hésitez pas à aller chercher de l'aide rapidement.

## Importance de la relation père-enfant

Les pères sous-estiment parfois leur rôle. Un père présent, aimant et engagé contribue au bien-être et au développement de son enfant, par exemple en renforçant son estime de soi. Cela peut être en lui faisant découvrir le monde à travers les jeux et les livres.

La présence d'un père attentionné aide l'enfant, garçon ou fille, à être plus confiant et à réaliser son plein potentiel. Jouer un rôle actif auprès de votre enfant dès sa naissance contribue à créer un lien avec lui pour les années à venir.

## Développer votre relation avec bébé

Voici divers gestes qui peuvent vous permettre de développer votre relation avec votre bébé :

- Prendre soin de votre bébé, changer ses couches, lui donner son bain, le bercer et l'endormir.
- Jouer et faire des activités avec lui.
- Lui exprimer votre affection.
- Parler de votre enfant avec d'autres parents, montrer sa photo à vos amis et dire que vous en êtes fier!

Être proactif dans l'organisation familiale renforce aussi la relation avec votre enfant. Vous pouvez, par exemple, faire le suivi du carnet de santé, réserver le gardien ou la gardienne, accompagner votre bébé au cours de natation, préparer les repas et contribuer au revenu de la famille.



Myriam Bourbeau



Les contacts physiques avec papa sont rassurants et réconfortants pour bébé.

## Pendant la grossesse

Vous pouvez commencer à avoir une relation avec votre bébé dès la grossesse. Par exemple, pour rendre l'arrivée prochaine de votre bébé plus concrète, vous pouvez :

- Être présent aux rendez-vous médicaux et voir votre bébé lors des **échographies**.
- Écouter les battements du cœur de votre bébé lors des rendez-vous médicaux.
- Toucher le ventre de la mère pour sentir votre bébé bouger.
- Assister aux rencontres prénatales, surtout celles conçues pour les pères (si elles sont offertes dans votre région).
- Préparer la chambre de bébé avec votre conjointe ou votre conjoint. Cela vous aidera à visualiser la place de bébé dans votre quotidien.
- Échanger avec d'autres pères sur leur expérience.



Dès 24 semaines, le bébé entend les sons de l'extérieur, comme votre voix.

## À l'accouchement

L'accouchement peut faire vivre des émotions intenses et souvent contradictoires aux pères : stress, inquiétude, excitation, peur, impuissance ou grande joie. Pour plusieurs pères, l'accouchement est un moment marquant. Le fait de tenir son enfant dans ses bras, de le prendre, de lui parler rend la paternité bien concrète. C'est aussi le moment où votre couple devient une famille ou que celle-ci s'agrandit.

Lors de l'accouchement, le père joue un rôle important en accompagnant et en soutenant sa conjointe qui accouche. Il peut accomplir plusieurs gestes pour la soutenir (voir **Être accompagnée pendant l'accouchement**, page 210). Il peut aussi faire le lien avec la famille et les amis.

Le père doit aussi être attentif à ses propres besoins et aux multiples émotions que l'accouchement peut lui faire vivre.

## Après la naissance

Créer rapidement la relation avec son nouveau-né, en passant du temps avec lui, peut contribuer à créer le lien d'attachement nécessaire à son développement. Pour cela, le bébé doit apprendre à connaître son papa, et le papa doit apprendre à connaître son enfant.

Trouvez des moments à passer en tête à tête avec votre bébé. Cela peut être en faisant du peau à peau (voir [Contact peau à peau](#), page 241), en faisant une balade en porte-bébé ou en poussette, ou encore en lui donnant le bain. Ces moments vous permettront de développer votre relation unique avec bébé et vous donneront confiance en vos capacités.



Le bébé s'attache aux personnes qui sont près de lui et qui répondent à ses besoins.

## Nourrir bébé ensemble

L'alimentation de bébé prend beaucoup de place dans les semaines qui suivent sa naissance. Vous pouvez vous impliquer de diverses façons, en faisant équipe avec votre conjointe.

Allaiter demande beaucoup de temps et d'énergie à la mère. C'est une action qui peut être très gratifiante, mais aussi très exigeante. Si la mère allaite, le père se sent parfois inutile ou exclu. Toutefois, il existe plusieurs gestes à accomplir pour partager les responsabilités entourant l'allaitement, comme ceux-ci :

- Amener votre bébé pour la tétée.
- Lui faire faire son rot après la tétée.
- Changer la couche de votre bébé.
- Le prendre dans vos bras après la tétée.
- Le bercer pour le calmer ou pour l'endormir (voir [Contact peau à peau](#), page 241).

Voir aussi [Le rôle du conjoint](#), page 180.

Si votre bébé est nourri au biberon, ces gestes sont tout aussi utiles pour partager les soins et l'alimentation de votre enfant.

Le temps venu, vous pouvez aussi participer à l'étape de l'introduction des aliments. La découverte de nouveaux aliments peut être un moment privilégié de partage avec votre bébé.



## Faire équipe avec votre partenaire

Un des défis de la paternité est de collaborer sur une base quotidienne avec un autre parent (voir [Être parents ensemble](#), page 744). Découvrir ensemble cette nouvelle réalité, se soutenir l'un l'autre dans les épreuves et partager les joies et les angoisses qui viennent avec la naissance d'un enfant est tout un défi.

Essayez d'être ouvert, présent et à l'écoute de l'autre. Cela pourra vous aider à vous adapter aux changements dans votre couple, et aider votre couple à vivre cette période de transformation.

Il faut aussi tenter de préserver des moments d'intimité pour le couple. Ce n'est cependant pas toujours facile dans les semaines et les mois qui suivent l'arrivée d'un enfant. Donnez-vous du temps et adaptez votre vie intime et votre sexualité à votre nouvelle réalité (voir [Sexualité après la naissance](#), page 263).



Le soutien de la famille et des amis peut être précieux au cours de cette période d'adaptation.

Si on vous propose de l'aide, n'hésitez pas à l'accepter. Vous pouvez aussi en demander. Déléguez, si possible, des tâches ménagères et la préparation de certains repas à vos proches.

Vous pouvez toutefois choisir de protéger l'intimité de votre famille et de refuser des visites trop fréquentes, si vous vous sentez envahis.

## Être maman

Devenir mère ..... 739

Prendre soin de soi ..... 740

Se faire confiance ..... 741



Frédérique Gros-Louis

## Devenir mère

La naissance d'un enfant est un événement comme nul autre. Prendre votre bébé dans vos bras pour la première fois peut être très émouvant.

Devenir mère peut vous faire ressentir beaucoup de joie, mais aussi des sentiments nouveaux. Cette expérience vient avec plusieurs questions et de nouvelles responsabilités. Pour certaines, tous ces changements peuvent être déstabilisants. L'expérience de la maternité est vécue différemment pour chacune, selon leur situation.

Vous ferez graduellement l'apprentissage de la maternité, au fil des expériences avec votre bébé. Vous allez grandir et vous transformer, vous aussi, comme parent. Dans cette transformation, certaines personnes peuvent découvrir des facettes d'elles-mêmes inconnues jusque-là. Vous découvrirez vos forces et votre propre façon de faire.

Les journées sont très remplies avec un bébé. Au début, c'est un peu essoufflant. Plusieurs nouvelles mères en sont surprises. Le temps semble défilé très rapidement pour certaines, plus lentement pour d'autres.

Profitez du temps passé avec votre bébé. Les enfants sont d'ailleurs les meilleurs guides, car ils vivent pleinement l'instant présent.



Les moments uniques passés avec votre bébé, les caresses ou les sourires pourront vous soutenir pendant les périodes de fatigue ou les jours plus difficiles.

Certaines mères vivront toutefois une période de déprime après la naissance de leur bébé (voir *Baby blues*, page 260, et *Dépression*, page 262). Si cela vous arrive, n'hésitez pas à aller chercher de l'aide rapidement.

## Prendre soin de soi

Dans les premiers mois et les premières années de sa vie, les besoins de votre bébé sont très prenants. N'oubliez pas de répondre à vos propres besoins, comme ceux de bien manger, de vous reposer et d'avoir du plaisir. Il sera plus facile de vous occuper de votre bébé si vos besoins de base sont comblés.

Mettez de côté les tâches qui peuvent attendre et n'hésitez pas à demander l'aide dont vous avez besoin. Exposez clairement vos besoins et vos attentes.

Le rôle de la mère a beaucoup changé depuis qu'un grand nombre de femmes occupent un emploi. Apprendre à concilier ce nouveau rôle de mère avec le travail, les amitiés et les autres projets de vie est un cheminement qui peut demander quelques années.

Pour la plupart des mères, une période d'adaptation d'environ deux ans est nécessaire avant de réussir à trouver un équilibre. Donnez-vous le temps d'approprier ce nouveau rôle.



Si vous êtes le seul parent dans votre projet de famille, il est aussi très important de prendre soin de vous. N'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage.

## Se faire confiance

Plusieurs nouvelles mères disent douter de leurs capacités à s'occuper de leur bébé. Vous avez peur d'être maladroite en lui donnant le bain ? De ne pas comprendre ses pleurs, son langage ? D'être paniquée au moment de sa première fièvre ? Rassurez-vous, la plupart des parents passent par là.



Ne soyez pas trop exigeante envers vous-même et demandez conseil au besoin.

Au fil des semaines, comprendre les besoins de votre petit deviendra plus facile, et vous serez plus sûre de vous. Il sera également plus facile de prévoir la routine de votre bébé et d'organiser votre temps en conséquence.

Comme pendant la grossesse et l'accouchement, il est possible que vous ayez besoin du soutien d'un professionnel. Si vous avez l'impression de ne pas arriver à faire vos activités quotidiennes et que vous vous sentez dépassée, demandez l'aide d'un professionnel, contactez votre CLSC ou un centre de ressources périnatales dans votre région.



Malgré les doutes, vous apprendrez chaque jour à mieux connaître votre enfant. Vous découvrirez aussi vos forces et votre propre façon de vous occuper de votre enfant.







## Être parents ensemble

Prendre soin de son couple .....746

Pas besoin d'être parfaits!.....747



Cynthia Ladouceur



La naissance d'un enfant peut donner un nouveau sens à la vie d'un couple. Au-delà de votre relation de conjoints, vous êtes maintenant aussi dans une relation de parents, ensemble : c'est ce qu'on appelle la coparentalité.

Dans cette relation de parents, vous partagez la responsabilité de prendre soin de votre enfant et de l'accompagner dans les différentes étapes de sa croissance et de son développement. Ensemble, vous établissez aussi comment offrir un environnement rassurant et sécurisant à votre enfant.



Les forces et les préférences des parents sont complémentaires. C'est pourquoi il est bon de faire équipe !

Être parents ensemble, ce n'est pas seulement partager les tâches. C'est aussi reconnaître les forces et la contribution de chacun dans la vie de l'enfant. Chaque parent peut répondre aux besoins de l'enfant et s'investir à sa façon. De plus, les deux parents peuvent accomplir les mêmes gestes auprès du bébé, mais leur façon de faire peut être différente.

Chaque parent a besoin de prendre sa place, de se sentir respecté et valorisé dans sa façon de prendre soin de son enfant et de l'éduquer. Cela l'aide à renforcer son engagement envers son enfant et dans son rôle de parent.

Discutez avec votre conjoint ou votre conjointe des valeurs et attitudes qui comptent pour vous dans l'éducation de vos enfants. Cherchez des terrains d'entente quand vous n'êtes pas du même avis. L'écoute et le respect des opinions de chacun peuvent contribuer à solidifier votre relation de parents, mais aussi votre relation de couple.



Pour former une équipe solide, il est important de reconnaître les besoins et les forces de chacun.

Les enfants ont besoin d'amour et de soutien, mais également de limites et de règles. Ainsi, dans votre rôle de parents, vous êtes parfois aimants et affectueux. À d'autres moments, vous êtes des éducateurs qui établissent des règles. Vous découvrirez ensemble comment concilier ces rôles.

Sachez que quand les parents appliquent des règles constantes, l'enfant se sent en sécurité.

## Prendre soin de son couple

L'arrivée d'un enfant et l'attention qu'il nécessite ont un impact sur le temps que vous aurez pour faire des activités en couple.

À certains moments, vous aurez peut-être l'impression de vous oublier pour prendre soin de votre bébé.

N'hésitez pas à vous offrir une sortie ou une journée en tête à tête à l'occasion. Continuez à partager des activités et des projets communs. Ayez du plaisir ensemble !



Prendre soin de soi et de son couple est aussi bénéfique pour votre enfant.

Essayez aussi de préserver des moments d'intimité pour le couple, même si ce n'est pas toujours facile dans les mois qui suivent l'arrivée d'un enfant.

### Se parler pour mieux se comprendre

La communication est une bonne façon de prendre soin de votre couple. La grossesse et la période qui la suit apportent des changements dans la vie du couple et nécessitent une adaptation de la part des deux parents. Il est donc important de parler des émotions, des inquiétudes et des joies ressenties au cours de cette période pour garder un lien étroit dans le couple.

Lorsque vous faites face à un obstacle ou à un conflit, n'attendez pas avant d'en parler. Expliquez vos points de vue et cherchez des solutions communes. Ces habitudes peuvent vous aider à mettre en place de nouvelles façons de faire, dans lesquelles les deux parents se sentiront respectés et valorisés.

## Pas besoin d'être parfaits !

Le rôle des parents évolue au fil des jours et des étapes de vie de l'enfant. Être parents, c'est accepter d'apprendre, de se tromper et de réessayer. Ne vous découragez pas. Il est normal d'être maladroits, de vous interroger et de vivre des insécurités. Reconnaître vos moins bons coups ou vos erreurs, c'est aussi ça, être de bons modèles pour votre enfant.

« Suis-je trop sévère ? » « Est-ce que je stimule suffisamment mon enfant ? » Un parent se pose sans cesse ce type de question. Il n'y a pas une réponse qui convient à toutes les situations ni à tous les enfants.

Plusieurs parents ressentent de la pression venant de leur entourage, ou à cause d'images et de messages véhiculés dans les médias. Parfois, même des inconnus ont des conseils à leur donner quant au rôle des parents.



Chaque parent, tout comme chaque enfant, est différent. Il n'existe pas de recette miracle pour élever un enfant. Faites-vous confiance.

## Échanger avec d'autres parents

Si vous en avez l'occasion, prenez le temps d'échanger avec d'autres parents. Ils sont passés par là. Leur histoire peut vous faire du bien et vous aider à traverser les moments plus difficiles.

Raconter ce que vous vivez à quelqu'un d'autre, sans chercher à vous comparer à cette personne, peut aussi vous aider à diminuer le stress accumulé et à mieux comprendre ce que vous vivez. Les parents, en général, aiment bien parler de leurs enfants. Ne vous gênez pas pour le faire !

## Grandir en famille

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| De nouvelles réalités familiales.....  | 749 |
| Réaction de l'aîné.....                | 750 |
| Grands-parents.....                    | 751 |
| Avoir des jumeaux.....                 | 753 |
| Être parent d'un enfant différent..... | 754 |
| Bébé en promenade.....                 | 758 |
| Activités familiales.....              | 762 |
| Faire garder bébé.....                 | 763 |
| Budget pour bébé.....                  | 765 |
| Choix des vêtements.....               | 766 |
| Entretien des vêtements.....           | 767 |
| Premières chaussures.....              | 767 |
| De l'aide existe.....                  | 768 |



Maxim Rousseau

## De nouvelles réalités familiales

Le modèle de la famille au Québec prend aujourd'hui de multiples visages.

Si votre famille est recomposée, vous avez déjà vécu certaines étapes d'adaptation. L'arrivée d'un nouvel enfant vous offrira l'occasion d'échanger de nouveau sur la place de chaque membre de la famille. Il n'existe pas de mode d'emploi ou de façon de faire unique; c'est à vous de découvrir ce qui convient à chacun.



Peu importe la composition de votre famille, il faut parfois chercher de nouvelles façons pour que tout le monde y ait sa place.



Martine Lefebvre



Pour former une bonne et solide équipe, il est important de connaître les besoins de chacun.



Mélanie Vanna

## Réaction de l'aîné

Un enfant peut à tout âge éprouver de l'inquiétude et de la jalousie à l'arrivée d'un bébé dans la famille. C'est une réaction normale. Il est important de le préparer avant la naissance. Néanmoins, même bien préparé, il est possible qu'il change son comportement pendant quelques semaines. Il a besoin de temps pour s'habituer à son nouveau rôle et s'assurer qu'il a toujours une place privilégiée dans votre cœur.



Veillez à ce que parents et amis accordent autant d'intérêt à l'aîné qu'au nouveau bébé. Une petite attention spéciale le rendra heureux.

Il est possible que votre aîné retourne à des étapes de développement qu'il avait déjà franchies (ex. : il recommence à mouiller son lit, il suce son pouce, il se met à bégayer, il demande le sein). Ce sont des réactions normales. Ne le réprimandez pas. Continuez à lui manifester de la tendresse ; il s'attachera au nourrisson. Il se sentira valorisé de vous aider comme un grand si vous l'impliquez dans toutes sortes de petites tâches. Vous pouvez lui dire que ce que vous faites pour le bébé, vous l'avez fait pour lui aussi lorsqu'il était tout petit. S'il l'apprécie, bercez-le encore, chantez avec lui, dites-lui que vous l'aimez autant qu'avant.

## Grands-parents

Devenir grands-parents, c'est l'immense privilège de redécouvrir les plaisirs uniques des premiers moments de vie d'un enfant. Mieux encore, c'est assister à la naissance d'une famille. La place qu'occuperont grand-maman et grand-papa au sein de cette famille dépend de plusieurs facteurs : la proximité, le travail, la relation avec les nouveaux parents et la volonté de s'engager.

La grossesse offre une belle occasion pour discuter du nouveau rôle que peuvent jouer les grands-parents. Souhaite-t-on qu'ils soient présents au cours des premiers jours de bébé ? De quelle façon s'impliqueront-ils dans son éducation ? Comment peuvent-ils mieux aider les nouveaux parents ?



Julie Poissant



La façon de faire des grands-parents est parfois différente et les conseils ont bien changé depuis le temps... Le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* peut être très utile pour partager les recommandations les plus actuelles avec les grands-parents.

Il est plus facile pour les nouveaux parents de s'adapter s'ils sont dégagés de leurs tâches et de leurs préoccupations dans les premières semaines qui suivent la naissance. De petits plats préparés maison, par exemple, sont un témoignage d'amour et de solidarité à la portée de tous.

Développer une relation avec son petit-fils ou sa petite-fille prend du temps. Le lien qui se crée, l'intimité qui se noue, le sentiment de fierté éprouvé et l'instinct de protection cimentent la relation pour la vie.



## Avoir des jumeaux

Si vous avez donné naissance à des jumeaux, pendant les premiers mois, tout tournera autour des boires, des couches, des bains et des dodos. Vous accomplirez la même routine que tous les parents... en double ! Toutefois, c'est aussi en double que vous pourrez vous émerveiller des progrès accomplis chaque jour.

Même identiques, les poupons auront probablement un horaire différent. Pour vous aider, notez dans un carnet les heures des soins pour chacun d'eux. Cela sera aussi très utile à ceux qui viendront vous donner un coup de main.

Si des amis réclament des suggestions de cadeau, vous pourriez leur proposer des couches, des repas cuisinés... ou quelques heures de répit.

Vous aurez sans doute besoin d'aide pour les soins aux enfants et les tâches domestiques. Cherchez du soutien auprès de votre famille, de vos amis, dans un CLSC.



Vos jumeaux ont beau se ressembler, ils sont deux personnes bien distinctes. Les parents peuvent encourager les différences et les caractéristiques propres à chaque enfant. C'est avec le temps que vous découvrirez ce qui les distingue.

Même si vous êtes parents de jumeaux ou de triplés, et donc très occupés, gardez-vous des moments d'intimité pour vous-même et pour votre couple. Vous n'êtes pas que des parents! Si la température le permet, vous pourriez sortir avec vos bébés. Ce geste brisera la routine et vous permettra d'échanger avec d'autres personnes. De plus, vos jumeaux susciteront une admiration générale qui vous donnera beaucoup de fierté et vous récompensera de votre travail.

Pour en savoir davantage, communiquez avec :

**Association de parents de jumeaux et de triplés de la région de Montréal inc.**

514 990-6165

[apjtm.com](http://apjtm.com)

## Être parent d'un enfant différent

Certains parents apprennent que leur enfant sera différent pendant la grossesse alors que d'autres le savent seulement à la naissance ou dans les heures, les jours, les semaines ou les mois qui suivent. Parfois aussi ce sont les parents qui remarquent que leur enfant est différent.

Peu importe le moment de l'annonce d'une maladie chronique, d'un handicap ou d'une autre difficulté persistante dans la vie d'un enfant, celle-ci est souvent bouleversante. La première chose que nous souhaitons tous pour nos enfants n'est-elle pas la santé?

## Le besoin de savoir

Il arrive que le diagnostic soit difficile à préciser. Ces moments d'attente et d'inquiétude peuvent sembler interminables. Lorsque le diagnostic est posé, il est souvent plus facile de définir la meilleure façon de faire, mais ce n'est pas toujours le cas. Votre intuition et la connaissance que vous avez de votre enfant sont de précieux atouts.

Développer une complicité avec l'ensemble des professionnels de la santé dévoués au bien-être de votre enfant comporte aussi beaucoup d'avantages.

La médecine a beaucoup évolué dans les dernières années. Il est maintenant parfois possible d'identifier la cause du problème de santé ou de la malformation d'un enfant. Il s'agit peut-être d'une maladie génétique ou métabolique, d'une **malformation congénitale**, d'un trouble neurologique ou d'un syndrome. Peu importe si la médecine permet ou non d'identifier la cause du problème de santé de votre enfant, évitez de tomber dans le piège de l'identification d'un coupable.



Karen Baldwin



Il est important de tisser des liens avec votre bébé, autant pour lui que pour vous.

## L'aide disponible

Les soins et les besoins d'un bébé qui souffre de problèmes de santé ou de développement sont souvent plus importants. Vous aurez besoin de courage et de beaucoup d'amour. Il ne faut toutefois pas oublier que les parents ont aussi des besoins auxquels ils doivent répondre pour pouvoir s'adapter.

Il existe des services de soutien qui vous permettront d'apprivoiser la situation et l'état de santé de votre enfant. Certains services pourront aussi vous aider avec les soins au bébé. Les parents ne doivent pas perdre de vue que maman vient d'accoucher et qu'elle a encore besoin de repos malgré les émotions à fleur de peau, les courses, les multiples rendez-vous, l'investigation médicale et les hospitalisations.

La précision du diagnostic de votre enfant est une étape importante. Vous pouvez inscrire votre enfant sur les listes d'attente des centres de réadaptation qui peuvent lui venir en aide dès que le diagnostic est prononcé. Les listes sont malheureusement parfois longues. Il existe des associations qui offrent de l'information et parfois du soutien en lien avec plusieurs problèmes de santé. N'hésitez pas à questionner les professionnels et les parents que vous croisez.

Comme les services sont variables d'une région à l'autre, c'est en explorant que les familles découvrent les ressources qui leur conviennent. Le site Internet [laccompagnateur.org/](http://laccompagnateur.org/) regroupe une foule de renseignements pratiques pour vous guider dans vos recherches pour votre enfant différent.

Du soutien financier existe. Pour de l'information sur le supplément pour enfant handicapé de Retraite Québec, allez à la page 793. Pour en savoir plus sur la prestation pour enfants handicapés, consultez le site Web suivant : [canada.ca/fr/agence-revenu/services/prestations-enfants-familles/prestation-enfants-handicapes.html](http://canada.ca/fr/agence-revenu/services/prestations-enfants-familles/prestation-enfants-handicapes.html).

## Du temps libre avec son enfant

Lorsque nous mettons au monde un enfant différent, malade ou handicapé, nous sommes transportés dans l'univers du « faire ». C'est-à-dire que nous devons lui apporter des soins, le stimuler, lui administrer des médicaments, le gaver, etc.

Toutes ces tâches font en sorte que nous manquons de temps et d'énergie pour simplement « être » avec notre bébé. « Être » avec notre enfant différent, c'est simplement passer du temps à le masser, à le flatter, à le regarder dormir, à le regarder doucement sans se préoccuper des soins ou des médicaments, à lui dire notre peine et notre amour.

Il est important de tisser des liens avec votre bébé, autant pour lui que pour vous. Ce contact sans obligation de « faire » permet l'approvisionnement et l'adaptation à la situation.

## Bébé en promenade

Les bébés ont besoin d'air, de lumière et de sorties. Un bébé en santé peut aller à l'extérieur tous les jours, même en hiver, pourvu que la température semble raisonnable, c'est-à-dire environ -12 °C, et qu'il n'y ait pas trop de vent. Ces activités lui apportent plaisir, distraction et oxygène.

Il est difficile pour un bébé de vous dire qu'il a froid. Il est donc très important de bien couvrir les extrémités de son corps comme la tête, les mains et les pieds, qui refroidissent plus vite.

La première sortie devrait être courte : entre 20 et 30 minutes. Ensuite, vous pouvez augmenter la durée progressivement, selon le confort de votre bébé. L'exposition au vent peut l'incommoder, alors protégez-le en relevant la capote du landau. Lorsque la température est sous le point de congélation, il ne faut pas prolonger les sorties car il y a des risques d'engelures, surtout si l'enfant est immobile.

En été, le bébé supporte mal la chaleur et il ne doit pas être exposé au soleil (voir [Protéger votre bébé du soleil](#), page 703). S'il fait très chaud, au-delà de 25 °C, un vêtement court et léger et une couche suffisent. Vous pouvez le faire dormir dans sa chambre la fenêtre ouverte. Si la température est agréable, 21 °C par exemple, il pourrait aimer dormir dehors, dans un landau avec moustiquaire, à l'abri du vent et du soleil. Le landau doit être assez grand pour que l'enfant puisse s'y allonger. Le bébé doit toujours être attaché dans son landau et demeurer sous surveillance.

### Porte-bébé

Bébé aime être collé contre son père ou sa mère, même en promenade. Les porte-bébés (sous forme de sac ventral, sac dorsal ou écharpe) sont pratiques et plusieurs petits s'endorment avec la chaleur et les mouvements de la marche. Certaines précautions sont par contre nécessaires pour éviter les blessures :

- Utilisez un porte-bébé adapté à votre taille ainsi qu'à l'âge et au poids de votre bébé, selon les instructions du fabricant.

- Vérifiez la solidité des coutures, des courroies et des attaches.
- Ajustez les courroies pour maintenir sa tête, ses épaules et son dos droits.
- Assurez-vous que sa respiration n'est pas bloquée par des vêtements, une couverture ou les attaches du porte-bébé. Pour bien respirer, votre bébé ne doit pas avoir le menton collé sur sa poitrine et son visage ne doit pas être écrasé contre vous.
- Habillez bien votre enfant l'hiver. Toutefois, ses vêtements ne doivent pas être trop serrés pour permettre une bonne circulation sanguine.
- Tenez votre bébé quand vous vous penchez.
- Descendez et montez les escaliers avec prudence.
- N'utilisez pas un porte-bébé pendant des activités où vous pourriez tomber, par exemple faire du vélo ou marcher sur un trottoir glacé.
- Évitez d'utiliser un porte-bébé pendant que vous cuisinez pour éviter les brûlures.
- Ne vous allongez pas et ne faites pas de sieste avec votre enfant dans le porte-bébé.



Pquan Nguyen



Le sac ventral est agréable pour bébé et pratique pour les parents.



Cindy Eng



Le port du casque de vélo est recommandé, que votre enfant soit sur un siège de vélo ou dans une remorque.

## En bicyclette

Votre enfant peut se promener avec vous en bicyclette en étant installé sur un siège de vélo ou dans une remorque si :

- il est âgé d'au moins un an ;
- il est capable de se tenir assis seul en portant un casque de vélo.

À cet âge, les muscles de son cou sont habituellement assez développés pour supporter sa tête et un casque de vélo en cas d'accident. C'est aussi à partir de cet âge que sa tête est assez grosse pour remplir le casque de vélo.

Assurez-vous que votre enfant est correctement installé sur le siège ou dans la remorque de vélo et que les ceintures sont bien ajustées. Votre enfant doit s'asseoir le dos droit, les épaules soutenues et la tête appuyée. Par mesure de sécurité, le siège de vélo devrait être muni d'un appuie-tête et d'un protège-jambes.



Respectez le poids maximal que le siège peut supporter et assurez-vous qu'il est compatible avec votre bicyclette. Pour la remorque de vélo, il est conseillé d'installer un petit drapeau à l'arrière afin d'être plus visible. Prenez connaissance des conseils de sécurité se trouvant dans le manuel du fabricant du siège de vélo ou de la remorque.

L'enfant ne doit pas être laissé sur le siège si vous n'êtes pas sur le vélo : il pourrait basculer et se blesser.

Roulez à vitesse réduite au cours de votre première balade en famille, car il vous faudra plus de temps pour freiner à cause du poids supplémentaire.

## En poussette ou en landau

À vous de choisir parmi les styles de poussettes et de landaus. Le modèle transformable en landau, en lit ou en poussette est pratique toute l'année. Celui dont le dossier se règle en position couchée ou assise est un excellent moyen de transport. La poussette-parapluie est pratique, mais elle est légère et elle peut basculer.

Dans tous les cas, il faut garder le bébé sous surveillance et bien l'attacher avec sa ceinture de sécurité. Et même s'il est pratique d'accrocher quelques sacs à la poussette, on évite de la surcharger pour éviter qu'elle bascule.



Demandez à vos amis qui ont de jeunes enfants quelles sont leurs activités familiales préférées. Et faites-vous plaisir!

## Activités familiales

La plupart des enfants aiment le plein air. Les municipalités offrent souvent des activités plaisantes à peu de frais ; l'été, nombre d'entre elles offrent des spectacles extérieurs gratuits. Communiquez avec le service des loisirs de votre région pour en savoir plus.

Après la période d'adaptation, l'énergie revient. Plusieurs parents ressentent alors le besoin de sortir en famille. Ne vous en privez pas ! Selon votre énergie, les activités familiales peuvent continuer avec votre nouveau bébé. Les sorties, même très courtes, font du bien à tous. Elles brisent l'isolement des parents. Essayez de petites escapades dès que vous en aurez envie.

Promenez votre enfant dehors, dans un sac porte-bébé, en poussette l'été, en traîneau l'hiver. L'été, les pique-niques au parc sont très agréables. Si la température est plutôt mauvaise, il est toujours plaisant de faire des petites visites pour rencontrer d'autres gens.

Quelles sorties faire avec un enfant ? À vous de choisir. Bain libre à la piscine, après-midi de contes à la bibliothèque, spectacle pour enfants... De nombreuses bibliothèques offrent gratuitement la trousse *Une naissance, un livre*.

## Faire garder bébé

Comme la recherche d'un milieu de garde est une préoccupation importante pour les parents qui souhaitent retourner travailler après les congés parentaux, une rubrique entière est consacrée à ce sujet. Vous trouverez toute l'information essentielle dans [Services de garde du Québec](#), page 785.

Si vous souhaitez sortir en couple, il vous faudra confier votre bébé à une autre personne. Choisissez quelqu'un que vous connaissez ou qui vous est recommandé par d'autres parents.

Si c'est une adolescente ou un adolescent, optez pour celle ou celui qui a de l'expérience et qui a suivi un cours de gardiens avertis. Faites venir chez vous la personne choisie avant de lui confier votre enfant.

Observez comment votre enfant réagit en sa présence. Avant de partir, prenez soin de laisser les coordonnées où l'on peut vous joindre et l'heure probable de votre retour.

Voici des suggestions d'information à donner au gardien ou à la gardienne :

- nom et âge de l'enfant ;
- heures des dodos, des boires et des repas ;
- coordonnées pour vous joindre et coordonnées en cas d'urgence.



## Budget pour bébé

Déjà, l'augmentation de certaines dépenses, combinée à une baisse de revenus, peut être une source de stress supplémentaire, alors tâchez de vous simplifier la vie. Il existe différentes formes de soutien économique auxquelles vous avez peut-être droit. Toutes ces informations se retrouvent dans le chapitre **Devenir parent : programmes et services gouvernementaux**, page 772.

Profitez de votre grossesse pour faire part de vos besoins aux gens de votre entourage. Vous pouvez également explorer les richesses des magasins partage, des ventes-débarras, des friperies, des magasins de meubles usagés et des bazars d'églises ou d'organismes communautaires.

Les coûts liés à la venue d'un premier enfant vous préoccupent ? Référez-vous au guide *Un bébé à bas prix*, réédité en 2008 et produit par l'ACEF, une association de consommateurs. Ce guide se vend 7 \$ et il est possible de le commander par téléphone au **514 257-6622** ou en ligne à : [accueil@acefest.ca](mailto:accueil@acefest.ca). Il faut ajouter 3 \$ de frais postaux.

Si votre famille a du mal à s'adapter financièrement à l'arrivée de bébé (problèmes d'endettement, difficulté à payer les comptes courants et autres), il existe une trentaine d'associations de consommateurs au Québec qui peuvent vous offrir des services gratuits de consultation budgétaire.

Pour connaître l'association la plus proche de chez vous, vous pouvez communiquer avec l'Union des consommateurs du Québec au **514 521-6820** ou au **1 888 521-6820**, ou avec la Coalition des associations de consommateurs du Québec au **514 362-8623** ou au **1 877 962-2227**. Vous pouvez aussi consulter le site Web regroupant ces associations : [consommateur.qc.ca](http://consommateur.qc.ca).

## Choix des vêtements

Comme les couches feront partie de la garde-robe de votre enfant pendant environ deux ans et demi, nous vous suggérons de consulter **Choisir les couches**, page 603. Pour ce qui est des vêtements, il est inutile d'en acheter une grande quantité de la même taille, car l'enfant grandit vite. La taille inscrite sur l'étiquette peut être trompeuse : même si votre bébé n'a que 1 mois, il peut se sentir coincé dans un vêtement de taille 3 mois.

Le choix des vêtements est souvent déterminé par la température. En été, une couche et un vêtement léger ou une camisole suffisent. Si vous vivez à l'air climatisé, habillez-le un peu plus chaudement. En hiver, le pyjama qui couvre les pieds est très confortable. Les orteils ne doivent pas être repliés dans un vêtement trop court. Pour vérifier si votre enfant a trop chaud, touchez sa nuque : elle ne doit pas être mouillée.



Se préparer à la venue d'un enfant exige certains articles indispensables. Mais attention : pas besoin de dépenser une fortune !

## Entretien des vêtements

Si votre bébé a la peau sensible, lavez ses vêtements à part avec un savon doux non parfumé. Pour éliminer toute trace de savon, vous pouvez faire un double rinçage. Souvent, c'est un mauvais rinçage qui cause l'irritation de la peau.

De préférence, lavez les vêtements neufs avant de les faire porter à votre enfant. Et attention aux assouplissants : ils créent des irritations chez certains nouveau-nés.

## Premières chaussures

En général, les bébés ont les pieds plats jusqu'à 3 ans. La voûte plantaire se forme au fur et à mesure que les muscles se développent. Il est excellent pour les pieds de votre bébé de le laisser marcher pieds nus dans la maison et dehors l'été, 50% du temps. Avant les premiers pas, les chaussures sont inutiles.

Au moment de l'achat des chaussures, il est préférable d'amener votre enfant au magasin pour un meilleur choix. Elles doivent être bien ajustées au talon et environ 1,25 cm (½ po) plus grandes que ses pieds. Mettez votre bébé debout pour mesurer l'espace entre son orteil le plus long et le bout de la chaussure. Vous pouvez aussi mesurer l'intérieur du soulier avec un ruban gradué et comparer cette mesure à la longueur du pied de votre enfant quand il est debout.

Les chaussures devraient avoir une semelle semi-rigide. On devrait pouvoir plier l'avant de la semelle avec une légère pression. Elles protègent le pied et le gardent au chaud. Les bottines offrent un plus grand soutien qui n'est pas nécessaire. De plus, elles sortent moins facilement du pied. Les chaussettes ne doivent pas serrer les orteils.

Quand votre enfant est âgé de 12 à 36 mois, vous pouvez vérifier régulièrement que ses chaussures lui font bien.

## De l'aide existe

Autour de vous, de nombreux organismes communautaires, groupes bénévoles et entreprises d'économie sociale proposent leurs services aux familles et soutiennent les parents dans leur nouveau rôle. Les connaissez-vous ?

Le partage avec votre collectivité peut s'avérer enrichissant pour vous et pour d'autres parents, à toutes les étapes de votre vie. Vous y trouverez de l'information, de l'aide, du répit, des solutions, des amis, une gardienne... ou l'envie de devenir bénévole !

Communiquez avec votre CLSC pour connaître les organismes de votre quartier. Vous trouverez également les coordonnées de plusieurs associations, organismes et groupes de soutien à la page 814.



## LigneParents

Vous avez soudain une vague d'inquiétudes concernant votre enfant ? Vous pouvez appeler LigneParents (1 800 361-5085) ou encore visiter le site suivant : [ligneparents.com](http://ligneparents.com). C'est un service gratuit d'écoute-conseil, accessible partout au Québec. N'hésitez pas à appeler. Même si la situation paraît sans gravité, on vous renseignera toujours avec plaisir.

Vous pouvez aussi communiquer avec Première ressource, aide aux parents au [514 525-2573](tel:514-525-2573).

## Guide Info-Famille

Si vous cherchez de la documentation, vous pouvez consulter le *Guide Info-Famille*, publié par les Éditions du CHU Sainte-Justine, ou encore visiter le site suivant : [editions-chu-sainte-justine.org/](http://editions-chu-sainte-justine.org/). Vous y trouverez la liste des livres, des associations et des sites Web qui peuvent répondre aux questions particulières de certains parents.

## Problèmes d'adaptation

Votre enfant souffre d'un problème de sommeil ou de comportement, il montre une nervosité ou une tristesse excessive ? Vous pouvez en parler à un médecin ou à un professionnel de confiance. Ne vous sentez pas coupable : après tout, vous n'hésitez pas à consulter quand votre enfant a mal aux oreilles.

Vous pouvez obtenir l'aide en contactant votre CLSC ou Info-Social (composez le [811](tel:811) et choisissez l'option 2). On peut vous offrir des services psychosociaux ou vous diriger vers les ressources de votre région qui peuvent vous aider.

L'Ordre des psychologues du Québec peut aussi vous indiquer les psychologues de votre région qui travaillent auprès des enfants. Si votre budget est limité, sachez que certaines assurances et que la plupart des programmes d'aide aux employés remboursent une partie de ces frais.



|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| Devenir parent : programmes et services<br>gouvernementaux..... | 772 |
| Ressources pour les parents.....                                | 812 |

## Devenir parent : programmes et services gouvernementaux

Avant-propos..... 773

### Avant la naissance

Congés parentaux et retrait préventif ..... 774

Aide financière..... 778

Services de garde du Québec ..... 785

### À la naissance

Aide financière..... 792

Inscription et choix du nom de votre enfant ..... 796

### Après la naissance

Aide financière..... 802

Filiation, droits et obligations des parents ..... 804

Compagne Mon arbre à moi ..... 807

Adoption..... 808

Programmes et services du gouvernement du Canada ... 810

Services Québec..... 811



© Lise Gagné

## Avant-propos

Le chapitre « Devenir parent : programmes et services gouvernementaux », produit par Services Québec, contient de l'information générale sur les principaux programmes et services gouvernementaux offerts aux parents et aux futurs parents ainsi que sur les démarches à effectuer lors de l'arrivée d'un enfant.

Après avoir lu ce chapitre, si vous souhaitez obtenir plus d'information sur les programmes et services du gouvernement du Québec, nous vous invitons à consulter le guide électronique *Devenir parent*, proposé à l'adresse [Quebec.ca/parent](http://Quebec.ca/parent).

Pour toute demande d'information concernant ce chapitre ou les programmes et services du gouvernement du Québec, adressez-vous à Services Québec.

**Par Internet**  
[Quebec.ca](http://Quebec.ca)

**Par téléphone**  
Région de Québec : 418 644-4545  
Région de Montréal : 514 644-4545  
Ailleurs au Québec : 1 877 644-4545

**Par téléimprimeur (ATS)**  
1 800 361-9596

**En personne**  
À un bureau de Services Québec près de chez vous. Vous trouverez les coordonnées du bureau de votre région dans la section Nous joindre du site [Quebec.ca](http://Quebec.ca).

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont contribué à la mise à jour du chapitre « Devenir parent : programmes et services gouvernementaux ».

Bonne lecture!

## Avant la naissance

# Congés parentaux et retrait préventif

## Congés en vertu de la *Loi sur les normes du travail*

*Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail*

Les congés payés et non payés auxquels vous avez droit sont précisés dans la *Loi sur les normes du travail*. Cette loi protège la majorité des salariés québécois, mais certains salariés en sont exclus totalement ou partiellement. Si vous êtes syndiqué, vérifiez les dispositions prévues par votre convention collective en matière de congés.

D'autres dispositions sont prévues par la *Loi* pour des événements particuliers pouvant survenir pendant certains congés. Celles-ci vous permettent notamment de vous absenter pour remplir des obligations liées à la garde, à la santé ou à l'éducation de votre enfant. Pour en connaître les détails, communiquez avec la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail.

Certains congés sans salaire prévus par la *Loi sur les normes du travail* sont payés, en totalité ou en partie, en vertu des dispositions du Régime québécois d'assurance parentale (voir *Régime québécois d'assurance parentale*, page 778).

Pour bénéficier de l'un ou l'autre des congés décrits ci-après vous devez répondre à certaines conditions.

## Congés pour les examens liés à la grossesse

Vous pouvez vous absenter de votre travail, sans salaire, pour des examens liés à votre grossesse. Vous devez aviser le plus tôt possible votre employeur du moment où vous serez absente.

### Congé de maternité

En général, si vous êtes salariée et enceinte, vous avez droit à un congé de maternité d'une période maximale de 18 semaines continues, sans salaire. Le congé de maternité peut débuter au plus tôt la 16<sup>e</sup> semaine précédant la semaine prévue de votre accouchement et se terminer au plus tard 20 semaines après la semaine de l'accouchement. Vous pouvez donc répartir votre congé avant et après la semaine de l'accouchement.

À votre demande, le congé de maternité est suspendu, divisé ou prolongé si votre état de santé ou celui de votre enfant le nécessite.

Au moins trois semaines avant votre départ, ou moins de trois semaines si votre état de santé vous oblige à partir plus tôt, vous devez fournir à votre employeur un avis écrit mentionnant la date à laquelle commencera votre congé de maternité ainsi que la date prévue de votre retour au travail. L'avis doit être accompagné d'un certificat médical détaillé ou d'un rapport écrit et signé par une sage-femme.

À la fin de votre congé de maternité, l'employeur doit vous réintégrer dans votre poste habituel et vous donner le même salaire et les mêmes avantages que ceux auxquels vous auriez eu droit si vous étiez restée au travail.

### Congé pour les parents (naissance ou adoption)

Vous et votre conjoint pouvez vous absenter du travail pendant cinq journées, dont les deux premières sont payées, à l'occasion de la naissance de votre enfant ou à celle de l'adoption d'un enfant, ou encore lorsque survient une interruption de grossesse à compter de la 20<sup>e</sup> semaine de grossesse.

À votre demande, ces cinq journées de congé peuvent être prises séparément, non nécessairement en continu. Si votre employeur y consent, elles peuvent aussi être prises en heures.

Vous ne pouvez pas prendre ce congé après l'expiration des 15 jours qui suivent l'arrivée de votre enfant à la résidence ou l'interruption de grossesse, ou si vous êtes déjà en congé de maternité ou de paternité.

### Congé de paternité

Vous avez droit à un congé de paternité, sans salaire, d'au plus cinq semaines continues à l'occasion de la naissance de votre enfant. Vous ne pouvez pas transférer ce congé à la mère et vous ne pouvez pas le partager entre elle et vous. Le congé de paternité s'ajoute au congé de cinq jours décrit sous le titre précédent (voir [Congé pour les parents \(naissance ou adoption\)](#), page 775). Il peut débuter à compter de la semaine de la naissance de votre enfant et doit se terminer au plus tard 78 semaines suivant sa naissance.

À votre demande, le congé de paternité est suspendu, divisé ou prolongé si votre état de santé ou celui de votre enfant le nécessite; dans d'autres situations, si l'employeur y consent, le congé peut être fractionné en semaines.

### Congé parental

Si vous êtes le parent d'un nouveau-né ou si vous adoptez un enfant, y compris celui de votre conjoint, vous avez droit à un congé parental, sans salaire, d'au plus 65 semaines continues. Ce congé s'ajoute au congé de maternité de 18 semaines ou au congé de paternité de 5 semaines.

Le congé parental commence au plus tôt la semaine de la naissance de votre enfant ou, dans le cas d'une adoption, la semaine où l'enfant vous est confié ou celle où vous quittez votre travail pour aller chercher votre enfant à l'extérieur du Québec. Ce congé se termine au plus tard 78 semaines après la naissance de votre enfant ou, dans le cas d'une adoption, 78 semaines après que votre enfant vous a été confié.

À votre demande, le congé parental est suspendu, divisé ou prolongé si votre état de santé ou celui de votre enfant le nécessite; dans d'autres situations, si l'employeur y consent, le congé peut être fractionné en semaines.

Vous devez aviser votre employeur de votre congé parental au moins trois semaines avant votre départ en lui précisant la date du début de votre congé et celle de votre retour au travail. Ce délai peut être moindre dans certains cas.

Pour plus de renseignements, communiquez avec la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail.

**Par Internet**  
[cnesst.gouv.qc.ca](http://cnesst.gouv.qc.ca)

**Par téléphone**  
Partout au Québec: 1 844 838-0808



## Programme Pour une maternité sans danger

*Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail*

Le programme Pour une maternité sans danger vise à maintenir en emploi les travailleuses enceintes et celles qui allaitent.

Si vous êtes enceinte et que vous effectuez des tâches présentant un danger pour votre enfant à naître ou pour vous-même à cause de votre état de grossesse, vous avez le droit d'être affectée à d'autres tâches ne comportant pas de danger et que vous êtes en mesure d'accomplir.

L'employeur a l'obligation d'éliminer les dangers présents dans le milieu de travail qui sont attestés dans le formulaire *Certificat visant le retrait préventif et l'affectation de la travailleuse enceinte ou qui allaite*. Il décide des moyens d'action appropriés :

- éliminer à la source le ou les dangers ;
- modifier la ou les tâches de la travailleuse ;
- adapter le poste de travail de la travailleuse ;
- affecter la travailleuse à d'autres tâches qu'elle est raisonnablement en mesure d'accomplir.

S'il est impossible que votre tâche ou votre poste de travail soit modifié, que vous soyez affectée à un autre poste ou que le ou les dangers soient éliminés à la source, vous avez le droit de cesser de travailler temporairement et de recevoir des indemnités de la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail.

Pour exercer votre droit à ce programme, qui vous permet avant tout de demeurer au travail en sécurité, vous devez demander à un médecin ou à une infirmière praticienne spécialisée de remplir le formulaire *Certificat visant le retrait préventif et l'affectation de la travailleuse enceinte ou qui allaite*.

Ce médecin ou cette infirmière praticienne spécialisée a l'obligation de consulter le médecin responsable des services de santé de l'établissement où vous travaillez ou, s'il n'y en a pas, le médecin désigné par le directeur de santé publique du territoire où se trouve votre lieu de travail. Le certificat n'est valide que si cette consultation a lieu. Vous n'avez rien à déboursier pour l'obtenir. Vous devez présenter ce certificat à votre employeur.

Si vous allaitez votre enfant et que vous désirez vous prévaloir du programme Pour une maternité sans danger, vous devez obtenir un nouveau certificat, même si vous avez bénéficié d'une affectation ou d'un retrait préventif pour grossesse. Toutefois, dans ce cas, seules des conditions pouvant nuire à la santé de votre enfant allaité peuvent être prises en considération.

Pour plus de renseignements, communiquez avec la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail.

**Par Internet**

[cnesst.gouv.qc.ca](http://cnesst.gouv.qc.ca)

**Par téléphone**

Partout au Québec : 1 844 838-0808

## Aide financière

### Régime québécois d'assurance parentale

*Services Québec*

Si vous êtes **une travailleuse ou un travailleur salarié ou une travailleuse ou un travailleur autonome**

et que vous prenez un congé de maternité, un congé de paternité, un congé parental ou un congé d'adoption, vous pourriez bénéficier des prestations du Régime québécois d'assurance parentale (RQAP). Puisqu'il s'agit d'un régime de remplacement du revenu, vous devez avoir touché un revenu de travail pour y avoir droit.

Les prestations du RQAP peuvent atteindre jusqu'à 75 % de votre revenu hebdomadaire moyen, établi en fonction de votre revenu assurable. Ce dernier ne peut pas dépasser le revenu maximal assurable en vigueur à la date où les prestations débutent. Si votre revenu hebdomadaire moyen (RHM) est inférieur à l'équivalent d'une semaine de travail de 40 heures au taux général du salaire minimum, vous pourriez être admissible à une prestation majorée pouvant atteindre jusqu'à 85 % ou 100 % de votre RHM, selon votre choix de régime.

Pour connaître le revenu maximal assurable actuellement applicable ou pour en savoir plus sur le RQAP, consultez le site Internet [rqap.gouv.qc.ca](http://rqap.gouv.qc.ca).

### Conditions d'admissibilité

Pour être admissible au RQAP, vous devez remplir toutes les conditions suivantes :

- résider au Québec à la date de début de la période de prestations ;
- avoir payé ou devoir payer une cotisation au RQAP au cours de la période de référence, c'est-à-dire la période pendant laquelle vos revenus assurables sont pris en compte pour établir le montant de vos prestations ;
- avoir un revenu assurable d'au moins 2000 \$ au cours de la période de référence.

Si vous êtes **une travailleuse ou un travailleur salarié**, vous devez également :

- avoir cessé de travailler ou avoir connu une diminution d'au moins 40 % de votre revenu d'emploi (salaire) hebdomadaire habituel.



## Régime québécois d'assurance parentale

En évolution avec les parents d'aujourd'hui!

SAVIEZ-  
VOUS  
QUE...

Pour recevoir des prestations du Régime québécois d'assurance parentale, chaque parent doit en faire la demande.

Vous pouvez remplir votre demande de prestations entièrement en ligne à l'adresse **[rqap.gouv.qc.ca](http://rqap.gouv.qc.ca)**.

Pour obtenir de l'aide, téléphonez au **1 888 610-7727**.

Votre  
gouvernement

Québec



Si vous êtes **une travailleuse ou un travailleur autonome**, vous devez également :

- avoir résidé au Québec le 31 décembre de l'année précédant le début de la période de prestations ;
- avoir cessé les activités de votre entreprise ou avoir réduit d'au moins 40 % le temps consacré aux activités de votre entreprise.

Si vous êtes **une travailleuse ou un travailleur à la fois salarié et autonome**, vous devez également :

- avoir résidé au Québec le 31 décembre de l'année précédant le début de la période de prestations ;
- avoir cessé les activités de votre entreprise ou avoir réduit d'au moins 40 % le temps consacré aux activités de votre entreprise **et** avoir cessé de travailler ou avoir connu une diminution d'au moins 40 % de votre salaire hebdomadaire habituel.

### Types de prestations

En vertu du RQAP, plusieurs types de prestations sont offerts.

#### Grossesse ou accouchement :

- des prestations de maternité destinées exclusivement à la mère à l'occasion de la grossesse ou de l'accouchement.

#### Naissance :

- des prestations de paternité destinées exclusivement au père ou à la conjointe de la mère qui a donné naissance, si elle est reconnue sur l'acte de naissance ;
- des prestations parentales partageables pouvant être reçues par l'un ou l'autre des parents ou partagées entre eux, simultanément ou successivement. Si les parents partagent un nombre suffisant de semaines de prestations parentales partageables, ils pourront être admissibles à des semaines de prestations partageables additionnelles ;
- des prestations parentales exclusives à chacun des parents lors de la naissance de plus d'un enfant à la suite d'une même grossesse ;
- des prestations parentales exclusives au seul parent mentionné à l'acte de naissance.

#### Adoption :

- des prestations partageables d'accueil et de soutien relatives à une adoption et pouvant être reçues par l'un ou l'autre des parents ou partagées entre eux, simultanément ou successivement ;

- des prestations d'adoption partageables pouvant être reçues par l'un ou l'autre des parents ou partagées entre eux, simultanément ou successivement. Si les parents partagent un nombre suffisant de semaines de prestations d'adoption partageables, ils pourront être admissibles à des semaines de prestations partageables additionnelles;
- des prestations d'adoption exclusives à chacun des parents;
- des prestations d'adoption exclusives lors d'une adoption de plus d'un enfant au même moment;
- des prestations d'adoption exclusives au parent adoptif qui accueille un enfant en vue d'une adoption dont il sera le seul parent au certificat de naissance ou de ce qui en tient lieu.

Pour connaître le nombre de semaines applicables par types de prestations, consultez le site Internet [rqap.gouv.qc.ca](http://rqap.gouv.qc.ca).

Le paiement des prestations de maternité peut débuter 16 semaines avant celle prévue de l'accouchement. Il se termine au plus tard 20 semaines après la semaine de l'accouchement.

Le paiement des prestations de paternité, parentales, d'accueil et de soutien ou d'adoption peut débuter la semaine de l'accouchement ou de l'arrivée de l'enfant auprès d'un des parents en vue de son adoption. Il se termine au plus tard 78 semaines suivant celle de l'accouchement ou de l'arrivée de l'enfant auprès d'un des parents en vue de son adoption.

Dans le cas d'une adoption hors Québec, la période de prestations peut débuter 5 semaines avant celle de l'arrivée de l'enfant auprès d'un des parents en vue de son adoption.

### **Vous devez choisir entre deux régimes :**

- le régime de base, qui permet un congé plus long durant lequel sont reçues des prestations moins élevées;
- le régime particulier, qui permet des prestations plus élevées échelonnées sur une période plus courte.

Le régime est déterminé par le parent dont la demande de prestations est reçue la première. Pour obtenir plus d'information sur les modalités applicables au choix du régime ou pour en savoir plus sur le RQAP, consultez le site Internet [rqap.gouv.qc.ca](http://rqap.gouv.qc.ca).

**Comment faire votre demande de prestations ?**

Vous avez la possibilité de faire votre demande de prestations en ligne dans le site Internet du RQAP, à l'adresse [rqap.gouv.qc.ca](http://rqap.gouv.qc.ca). Vous pouvez aussi remplir une demande de prestations avec l'aide d'un agent du Centre de service à la clientèle du RQAP, en composant le **1 888 610-7727**.

Pour plus de renseignements, visitez le site Internet ou composez le numéro de téléphone du RQAP.

**Prestation spéciale de grossesse**

*Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale*

Si vous êtes enceinte et recevez une aide financière dans le cadre du Programme d'aide sociale, du Programme de solidarité sociale ou du Programme objectif emploi, vous pouvez recevoir une prestation spéciale de grossesse de 55 \$, qui s'ajoute à votre prestation mensuelle d'aide financière.

Cette somme, qui vous est versée chaque mois jusqu'à l'accouchement, vous aide à vous procurer les aliments qui favorisent une bonne santé pendant votre grossesse.

Pour obtenir cette prestation, vous devez fournir le plus rapidement possible, à un bureau de Services Québec, une attestation écrite signée par un médecin, une sage-femme ou une infirmière praticienne spécialisée, confirmant que vous êtes enceinte et précisant :

- le nom et la date de naissance de la personne prestataire ;
- le nombre de semaines de votre grossesse ;
- la date prévue de votre accouchement.

La prestation spéciale de grossesse peut également vous être versée si vous êtes un parent qui reçoit une aide financière dans le cadre des programmes d'aide sociale ou de solidarité sociale ou du Programme objectif emploi et que vous avez à charge une enfant enceinte.

## Crédit d'impôt pour traitement de l'infertilité

Revenu Québec

Vous pouvez, à certaines conditions, demander le crédit d'impôt remboursable pour traitement de l'infertilité si vous avez payé des frais liés à une fécondation *in vitro*. Ce crédit d'impôt correspond à un pourcentage des frais admissibles payés par vous ou votre conjoint pendant l'année. Le pourcentage varie en fonction du revenu familial. Par ailleurs, les frais admissibles sont limités à 20 000 \$.

Pour bénéficier de ce crédit, vous devez joindre à votre déclaration de revenus du Québec le formulaire *Crédit d'impôt pour traitement de l'infertilité* (TP-1029.8.66.2).



Un crédit d'impôt remboursable est une somme qui peut vous être accordée même si vous n'avez pas d'impôt à payer. Le montant de ce crédit est généralement déterminé à l'aide de votre déclaration de revenus annuelle.

Vous pouvez par ailleurs recevoir par anticipation un versement du crédit d'impôt pour traitement de l'infertilité si vous remplissez certaines conditions.

Pour demander le versement anticipé du crédit, vous devez faire parvenir à Revenu Québec le formulaire *Crédit d'impôt pour traitement de l'infertilité – Demande de versement anticipé* (TP-1029.8.66.2A) correctement rempli, accompagné des documents requis.

Pour plus de renseignements sur ce crédit d'impôt, adressez-vous à Revenu Québec.

### Par Internet

[revenuquebec.ca](http://revenuquebec.ca)

### Par téléphone

Région de Québec: [418 659-6299](tel:418-659-6299)

Région de Montréal: [514 864-6299](tel:514-864-6299)

Ailleurs au Québec: [1 800 267-6299](tel:1-800-267-6299)

### Par téléimprimeur (ATS)

Région de Montréal: [514 873-4455](tel:514-873-4455)

Ailleurs au Québec: [1 800 361-3795](tel:1-800-361-3795)

## Aide financière aux études

*Ministère de l'Enseignement supérieur*

Dans le cadre du Programme de prêts et bourses, différentes mesures favorisant la conciliation études-famille ont été mises en place. Par exemple, dès que la mère a atteint la 20<sup>e</sup> semaine de sa grossesse, des frais de subsistance pour un enfant lui sont reconnus dans le calcul du montant qui pourrait lui être accordé.

Si vous êtes un étudiant ou une étudiante à temps partiel et que vous assumez des responsabilités familiales, vous pourriez être admissible au Programme de prêts et bourses, normalement destiné aux personnes qui étudient à temps plein.

Par ailleurs, si vous interrompez vos études en raison d'une grossesse ou à la suite de la naissance ou de l'adoption d'un enfant, vous pourriez bénéficier d'une exemption temporaire du remboursement de votre dette d'études.

Pour en savoir davantage, communiquez avec l'Aide financière aux études ou consultez son site Internet.

### Par Internet

[Quebec.ca/aide-financiere-aux-etudes](http://Quebec.ca/aide-financiere-aux-etudes)

### Par téléphone

Région de Québec: [418 643-3750](tel:418-643-3750)

Région de Montréal: [514 864-3557](tel:514-864-3557)

Ailleurs au Québec: [1 877 643-3750](tel:1-877-643-3750)



## Services de garde du Québec

*Ministère de la Famille*

Au Québec, l'offre de services de garde éducatifs à l'enfance est diversifiée et les normes applicables varient selon l'option retenue par les parents.

### Services de garde reconnus

Certains services de garde sont reconnus en vertu de la *Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance* (ci-après nommée *Loi*). Ils doivent :

- être titulaires d'un permis délivré par le ministère de la Famille ou avoir obtenu une reconnaissance d'un bureau coordonnateur de la garde en milieu familial ;
- se conformer à la *Loi* et à ses règlements ;
- appliquer un programme éducatif favorisant le développement des jeunes enfants sur tous les plans.

Les titulaires de permis sont inspectés par des membres du personnel du Ministère. Lorsqu'il s'agit de services de garde en milieu familial, ils font plutôt l'objet de visites de surveillance par des membres du personnel des bureaux coordonnateurs de la garde en milieu familial.

### Services de garde non reconnus

Il existe un type de garde visée par la *Loi* (donc régie) mais non reconnue. Il s'agit de la garde fournie par une personne physique, qui doit respecter huit conditions dont celle de fournir ses services dans une résidence privée et celle de recevoir au plus six enfants. Dans la mesure où la personne respecte ces huit conditions, elle :

- n'a pas l'obligation d'être titulaire d'un permis délivré par le Ministère ou d'avoir obtenu une reconnaissance d'un bureau coordonnateur de la garde en milieu familial ;
- n'a pas l'obligation d'appliquer un programme éducatif ;
- ne fait pas l'objet d'inspections par le Ministère, sauf en cas de plainte concernant le respect des exigences auxquelles elle est soumise, ni ne fait l'objet de visites de surveillance par un bureau coordonnateur de la garde en milieu familial.

Le tableau suivant présente les caractéristiques des services de garde en installation. À la page 788, vous trouverez dans un deuxième tableau les caractéristiques des services de garde en milieu familial.

| Installation<br>(titulaire de permis)                                                        | Offre des places<br>subventionnées | Service reconnu<br>en vertu de la <i>Loi</i> | Tarification<br>Outils de calcul proposés au <a href="http://budget.finances.gouv.qc.ca/Budget/outils/garde_fr.asp">budget.finances.gouv.qc.ca/Budget/outils/garde_fr.asp</a>                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Centre de la petite enfance</b><br>(coopérative ou organisme<br>à but non lucratif)       | Oui                                | Oui                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contribution de base quotidienne, déterminée par règlement, payable au service de garde</li> </ul>                                                                                                                                                                            |
| <b>Garderie subventionnée</b><br>(personne ou organisme,<br>généralement à but lucratif)     | Oui                                | Oui                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Garderie non subventionnée</b><br>(personne ou organisme,<br>généralement à but lucratif) | Non                                | Oui                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarification déterminée par le service de garde</li> <li>• Frais admissibles au crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants (voir page 803)</li> <li>• Possibilité d'obtenir des versements anticipés de ce crédit d'impôt sur une base mensuelle (voir page 803)</li> </ul> |

|  | Principales caractéristiques                                                                                                                                                                                                      | Nombre d'enfants                                                                                                                                                                             | Participation des parents                                                                                                                   |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Locaux aménagés spécifiquement pour le service de garde</li> <li>• Enfants généralement regroupés par groupe d'âge</li> <li>• Présence de plusieurs éducatrices ou éducateurs</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 80 enfants au maximum</li> <li>• Des ratios d'enfants par éducatrice ou éducateur doivent être respectés en fonction de l'âge de ceux-ci</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conseil d'administration formé d'une majorité de parents (centres de la petite enfance)</li> </ul> |
|  |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comité consultatif de parents (garderies subventionnées et non subventionnées)</li> </ul>          |

| Milieu familial                         |                                                                                                          | Offre des places subventionnées | Service reconnu en vertu de la <i>Loi</i> | Tarification<br>Outils de calcul proposés au <a href="https://budget.finances.gouv.qc.ca/Budget/outils/garde_fr.asp">budget</a> .<br><a href="https://budget.finances.gouv.qc.ca/Budget/outils/garde_fr.asp">finances.gouv.qc.ca/Budget/outils/garde_fr.asp</a>                                                  |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reconnu par un bureau coordonnateur     | Responsable d'un service de garde en milieu familial subventionné                                        | Oui                             | Oui                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Contribution de base quotidienne, déterminée par règlement, payable au service de garde</li> </ul>                                                                                                                                                                        |
|                                         | Responsable d'un service de garde en milieu familial non subventionné                                    | Non                             | Oui                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tarification déterminée par le service de garde</li> <li>Frais admissibles au crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants (voir page 803)</li> <li>Possibilité d'obtenir des versements anticipés de ce crédit d'impôt sur une base mensuelle (voir page 803)</li> </ul> |
| Non reconnu par un bureau coordonnateur | Personne qui exploite un service de garde dans une résidence privée et qui respecte certaines conditions | Non                             | Non                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|  | Principales caractéristiques                                                                                                                                                                                                                                      | Nombre d'enfants                                                                                                                                                                                                                                                                 | Participation des parents                                                                                                              |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Travailleuse ou travailleur autonome</li> <li>• Résidence privée</li> <li>• Enfants dans des groupes multiâges</li> <li>• Présence d'une personne responsable et, parfois, d'une assistante ou d'un assistant</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Personne responsable non assistée par un autre adulte : 6 enfants au maximum, dont 2 poupons (enfants de moins de 18 mois)</li> <li>• Personne responsable assistée d'un autre adulte : 9 enfants au maximum, dont 4 poupons</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conseil d'administration du bureau coordonnateur auquel peuvent siéger les parents</li> </ul> |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Travailleuse ou travailleur autonome</li> <li>• Enfants dans des groupes multiâges</li> </ul>                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 enfants au maximum, dont 2 poupons (enfants de moins de 18 mois)</li> </ul>                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucune participation requise</li> </ul>                                                       |

## Services de garde non régis (non visés par la Loi)

Certaines organisations offrant des activités de garde sont totalement exclues de la *Loi* et ne sont donc soumises à **aucune norme** établie par celle-ci. Au nombre de ces organisations figurent, entre autres :

- les camps de jour;
- les organismes publics ou communautaires qui offrent des services de garde temporairement et de manière complémentaire ou accessoire à leurs activités principales, que ce soit dans le contexte de leur mission ou encore à l'occasion d'une intervention particulière auprès de parents ou d'enfants.

## Services de garde illégaux

À moins d'être une organisation non régie ou d'être un service de garde régi mais non reconnu, il est illégal de fournir des services de garde à un enfant moyennant une contribution d'un de ses parents, sans avoir obtenu une reconnaissance d'un bureau coordonnateur de la garde en milieu familial ou un permis du ministère de la Famille.

Les parents qui doutent de la légalité d'un service de garde sont invités à communiquer avec la Direction de l'amélioration des services à la clientèle et de la gestion des plaintes du Ministère.

### Par Internet

[mfa.gouv.qc.ca](http://mfa.gouv.qc.ca)

### Par téléphone

Partout au Québec : 1 855 336-8568

## Programme éducatif

Les services de garde éducatifs à l'enfance reconnus ont l'obligation d'appliquer un programme éducatif. Ce programme doit favoriser le développement des jeunes enfants sur tous les plans (physique et moteur, affectif, social, moral, langagier et cognitif). Il doit également favoriser, entre autres, la réussite éducative et amener les enfants à adopter de saines habitudes de vie ainsi qu'à s'adapter à la vie de groupe.

Le Ministère publie *Accueillir la petite enfance* afin d'inspirer les services de garde dans la conception de leur programme éducatif.

Pour tenir compte de la façon toute particulière dont les jeunes enfants se développent, les éducatrices, les éducateurs et les personnes responsables d'un service de garde en milieu familial reconnues sont invités à respecter leur rythme d'apprentissage, à mettre en valeur leurs jeux, à les accompagner dans l'exploration de leurs champs d'intérêt et à faire équipe avec leurs parents.

Ce faisant, les services de garde préparent les jeunes enfants à un parcours scolaire réussi en renforçant leur plaisir et leur capacité d'apprendre.

## Recherche d'un service de garde

Les parents qui cherchent une place pour leur enfant dans un service de garde reconnu (centre de la petite enfance, garderie et service de garde en milieu familial) doivent s'inscrire à La Place 0-5, le guichet unique d'accès aux services de garde reconnus du Québec.

### Par Internet

[laplace0-5.com](http://laplace0-5.com)

[mfa.gouv.qc.ca](http://mfa.gouv.qc.ca)

### Par téléphone

Région de Montréal : 514 270-5055

Ailleurs au Québec : 1 844 270-5055

## À la naissance

# Aide financière

## Allocation famille

*Retraite Québec*

L'Allocation famille est une aide financière qui comprend, en plus de l'Allocation famille proprement dite, le supplément pour l'achat de fournitures scolaires pour les enfants de 4 à 16 ans, le supplément pour enfant handicapé et le supplément pour enfant handicapé nécessitant des soins exceptionnels.

## Versement de l'Allocation famille

Si votre enfant est né au Québec, vous n'avez pas de demande à faire pour recevoir l'Allocation famille. L'inscription de votre nouveau-né se fait de façon automatique dès que vous déclarez sa naissance au Directeur de l'état civil. Retraite Québec communiquera avec vous dans les semaines suivant la naissance de votre enfant.

Vous devez faire une demande à Retraite Québec si votre enfant est adopté ou s'il est né ailleurs qu'au Québec, bien que vous résidiez au Québec. Pour faire votre demande d'Allocation famille, accédez à *Mon dossier*. Il s'agit d'un moyen simple, rapide et sécuritaire. Vous pourrez choisir vos options afin de recevoir vos communications et vos documents uniquement en mode numérique et de façon personnalisée. Vous pourrez aussi y inscrire votre adresse courriel ou votre numéro de cellulaire pour recevoir des notifications lorsqu'un changement est apporté à votre dossier, par exemple, lors du dépôt d'un document ou du suivi d'une demande.

Il est aussi possible d'utiliser le service en ligne Demande d'Allocation famille sur le site Web de Retraite Québec. Enfin, si l'un de vous ne possède pas de numéro d'assurance sociale (NAS), vous devez télécharger le formulaire *Demande d'Allocation famille*, le remplir et le transmettre à Retraite Québec en utilisant le service en ligne Transmettre un document par Internet.



### Comment votre montant est-il calculé?

Retraite Québec calcule chaque année le montant de l'Allocation famille auquel vous avez droit, en fonction des éléments suivants :

- le nombre d'enfants de moins de 18 ans qui résident avec vous au Québec;
- le nombre d'enfants dont vous avez la garde partagée;
- votre revenu familial, c'est-à-dire la somme de vos revenus nets (le vôtre et celui de votre conjoint ou conjointe, s'il y a lieu);
- votre situation conjugale (avec ou sans conjoint).

Pour que Retraite Québec puisse déterminer le montant auquel vous avez droit, vous et votre conjoint ou conjointe devez produire, tous les ans, une déclaration de revenus du Québec, même si l'un de vous n'a aucun revenu à déclarer.

À la suite de tout changement à votre situation familiale (changement concernant la garde d'un enfant) ou conjugale (avec ou sans conjoint), vous ou votre conjoint ou conjointe devez communiquer rapidement avec Retraite Québec. Selon les changements liés au temps de garde de vos enfants ou à votre situation conjugale, le montant de votre paiement d'Allocation famille devra être recalculé.

### Supplément pour enfant handicapé

Une aide financière supplémentaire peut être versée aux parents d'un enfant de moins de 18 ans ayant une déficience physique ou un trouble des fonctions mentales qui le limite de façon importante dans la réalisation de ses habitudes de vie pendant une période prévisible d'au moins un an. Les habitudes de vie sont celles qu'un enfant doit réaliser, selon son âge, pour prendre soin de lui-même et participer à la vie sociale.

Pour avoir droit à cette aide financière, vous devez préalablement recevoir l'Allocation famille pour cet enfant.

### Supplément pour enfant handicapé nécessitant des soins exceptionnels

Le supplément pour enfant handicapé nécessitant des soins exceptionnels peut être versé aux parents d'un enfant de moins de 18 ans qui présente des déficiences physiques ou un trouble des fonctions mentales qui entraînent des incapacités très importantes et multiples l'empêchant de réaliser ses habitudes de vie; **ou** dont l'état de santé nécessite des soins médicaux complexes à domicile pour lesquels le parent a reçu une formation dans un centre spécialisé. La durée prévisible des incapacités ou des soins doit être d'au moins un an. Selon la gravité de sa condition et son âge, l'enfant peut être admissible au palier 1 ou au palier 2 du supplément, le palier 1 accordant une somme plus élevée que celle versée pour le palier 2.

Pour avoir droit à cette aide financière, vous devez préalablement recevoir l'Allocation famille et le supplément pour enfant handicapé pour cet enfant.

Pour en savoir davantage sur l'Allocation famille et ses suppléments, consultez la rubrique Enfants dans le site Internet de Retraite Québec.

#### Par Internet

[retraitequebec.gouv.qc.ca](http://retraitequebec.gouv.qc.ca)

#### Par téléphone

Région de Québec: **418 643-3381**

Région de Montréal: **514 864-3873**

Ailleurs au Québec: **1 800 667-9625**

## Prestations spéciales : allaitement et achat de préparations pour nourrissons

*Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale*

### Prestation spéciale d'allaitement

Si vous recevez une aide financière dans le cadre du Programme d'aide sociale, du Programme de solidarité sociale ou du Programme objectif emploi et que vous souhaitez allaiter votre bébé, vous pouvez recevoir une prestation spéciale.

Le montant de la prestation spéciale d'allaitement est de 55 \$ par mois pour chaque enfant à charge allaité de moins de 12 mois. Elle s'ajoute à votre prestation mensuelle d'aide financière. Pour demander cette prestation, vous devez, dès la naissance de l'enfant, fournir à un bureau de Services Québec l'attestation de naissance ainsi qu'une déclaration verbale ou écrite précisant la durée de l'allaitement.

Si vous cessez d'allaiter votre enfant, il est important d'en informer un bureau de Services Québec ou le Centre de communication avec la clientèle du ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale.

### Prestation spéciale pour l'achat de préparations pour nourrissons

Si vous recevez une aide financière dans le cadre des programmes d'aide sociale ou de solidarité sociale ou du Programme objectif emploi, vous pouvez acheter des préparations pour nourrissons à un prix inférieur au prix courant.

Si vous avez un enfant à charge de **moins de 9 mois**, vous pouvez lui acheter à moindre coût des préparations pour nourrissons de concentré liquide, des préparations pour nourrissons de concentré liquide à base de protéines de soya ou des préparations pour nourrissons de concentré liquide sans lactose.

Si votre enfant est âgé de **9 mois à moins de 12 mois** et souffre d'intolérance au lait de vache ou d'autres troubles particuliers, vous pouvez bénéficier de la prestation spéciale pour l'achat de préparations pour nourrissons à base de protéines de soya ou sans lactose. Vous devrez présenter un certificat médical ou une attestation médicale précisant le besoin.

Les préparations pour nourrissons doivent être achetées uniquement dans les pharmacies.

Pour demander la prestation spéciale pour l'achat de préparations pour nourrissons, vous devez, dès la naissance de l'enfant, fournir à un bureau de Services Québec son attestation de naissance et une déclaration confirmant le choix d'alimenter l'enfant avec une préparation pour nourrissons de concentré liquide. Vous obtiendrez un numéro d'autorisation vous permettant de recevoir l'aide nécessaire à l'achat de préparations.

Vous trouverez les coordonnées des bureaux de Services Québec ou du Centre de communication avec la clientèle du ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale dans la section Nous joindre du site [Quebec.ca](http://Quebec.ca).

## Inscription et choix du nom de votre enfant

### Inscription de la naissance de votre enfant au registre de l'état civil du Québec

*Directeur de l'état civil*

Vous devez déclarer la naissance de votre enfant au Directeur de l'état civil dans les 30 jours qui suivent l'accouchement. Une déclaration transmise après ce délai entraîne le paiement des frais exigibles.

Cette déclaration permet de dresser l'**acte de naissance** de votre enfant, un document important. En plus d'établir l'identité de votre enfant par son nom et ses prénoms, l'acte de naissance atteste sa filiation (les liens de parenté) et est reconnu comme preuve de citoyenneté.

Sans cet acte de naissance, vous ne pourrez pas obtenir, par exemple, une carte d'assurance maladie, un numéro d'assurance sociale (NAS) ou un passeport. L'acte permet aussi de prouver votre droit à des programmes gouvernementaux ou à des prestations sociales.

### Constat de naissance

Le formulaire *Constat de naissance* est rempli et signé par le médecin ou la sage-femme qui assiste la mère lors de l'accouchement. Il précise la date, l'heure, le lieu de naissance et le sexe de l'enfant ainsi que le nom et l'adresse de la mère. Le personnel du centre hospitalier ou de la maison de naissance vous remet, comme parents, une copie du constat de naissance transmis au Directeur de l'état civil.

### Déclaration de naissance

Les renseignements recueillis au moyen de la déclaration de naissance servent à l'inscription de votre enfant au registre de l'état civil du Québec et permettent d'établir légalement son identité et sa filiation. Vous devez vous assurer que les renseignements contenus dans le constat de naissance sont inscrits sur la déclaration de naissance et vous devez y ajouter, entre autres, le nom et les prénoms donnés à votre enfant, le type de votre union et vos adresses.

Si vous n'êtes pas mariés ou unis civilement au moment de la naissance (par exemple, vous êtes conjoints de fait), vous devez tous les deux remplir et signer la déclaration de naissance. Si vous êtes mariés ou unis civilement, il suffit qu'un seul d'entre vous remplisse et signe la déclaration.

Toutefois, afin d'établir la filiation de l'autre parent à l'égard de l'enfant, le parent déclarant la naissance doit inscrire les renseignements concernant celui-ci dans la déclaration. La déclaration de naissance, une fois signée et datée par le Directeur de l'état civil, devient l'acte officiel de naissance de votre enfant.

Deux options vous sont offertes pour déclarer la naissance de votre enfant, soit :

- le service en ligne Déclaration électronique de naissance ;
- le formulaire papier *Déclaration de naissance*.

La déclaration électronique de naissance présente de nombreux avantages. Elle est plus simple à remplir, diminue les risques d'erreur ou de perte de document, permet d'accélérer le traitement de votre demande et vous offre la possibilité de commander un certificat ou une copie d'acte de naissance à un tarif avantageux. Pour en savoir plus sur ce service, consultez le site Internet du Directeur de l'état civil à l'adresse [dec.gouv.qc.ca/DeclarationNaissance](http://dec.gouv.qc.ca/DeclarationNaissance).

Si vous choisissez de déclarer la naissance avec le formulaire papier, celui-ci vous sera remis par le personnel du centre hospitalier ou de la maison de naissance. Il est préférable de remettre au personnel, avant votre départ, la déclaration remplie et signée.

### **Simplifiez-vous la vie!**

N'oubliez pas de remplir le formulaire *Demande d'accès simplifié aux programmes et services gouvernementaux relatifs à la naissance* afin d'accéder plus facilement aux divers programmes et services gouvernementaux qui vous sont offerts, en tant que parents d'un nouvel enfant. Celui-ci accompagne le formulaire papier *Déclaration de naissance* et est intégré dans le service en ligne.

Grâce à ce formulaire, le Directeur de l'état civil pourra transmettre les renseignements relatifs à la naissance de votre enfant aux organisations suivantes — ainsi, vous n'aurez pas à leur fournir de certificat de naissance comme preuve de sa naissance :

- Régie de l'assurance maladie du Québec;
- Retraite Québec (pour l'Allocation famille);
- ministère de l'Éducation (pour l'attribution d'un code permanent);
- ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale (pour le Régime québécois d'assurance parentale);
- Direction des affaires autochtones du ministère de la Santé et des Services sociaux;
- Agence du revenu du Canada;
- Service Canada;
- Services aux Autochtones Canada.

### Confirmation de l'inscription

Le Directeur de l'état civil vous fera parvenir une lettre confirmant l'inscription de la naissance de votre enfant au registre de l'état civil du Québec. À la réception de cette lettre, vous devez vérifier si les renseignements qui y figurent sont conformes à ceux inscrits sur la déclaration de naissance. Le Directeur de l'état civil doit être informé le plus tôt possible de toute erreur s'y trouvant.

### Obtention d'un certificat de naissance

Vous pouvez obtenir un certificat ou une copie d'acte de naissance au nom de votre enfant auprès du Directeur de l'état civil en procédant de l'une des façons suivantes :

- lors de la déclaration de la naissance de votre enfant, en utilisant le service en ligne Déclaration électronique de naissance;
- en utilisant le service en ligne *DEClick*;
- en remplissant le formulaire *Naissance – Demande de certificat ou de copie d'acte*, accessible dans le site Internet du Directeur de l'état civil ou dans ses bureaux de Québec et de Montréal ainsi que dans ceux de Services Québec offrant des services du Directeur de l'état civil.

Dans les cas où vous utiliserez les services en ligne du Directeur de l'état civil, vous obtiendrez vos documents à moindre coût tout en évitant les délais postaux.

### Choix d'un prénom et d'un nom

#### *Directeur de l'état civil*

Vous avez le choix de donner à votre enfant un ou plusieurs prénoms ainsi qu'un nom de famille simple ou composé.

Il est recommandé de ne pas donner plus de quatre prénoms à votre enfant. Il faut prendre soin de **placer le prénom usuel** (celui qui est utilisé tous les jours) dans la case appropriée de la déclaration de naissance. Les deux parties d'un prénom composé sont préférablement jointes par un trait d'union. Le nom de famille de votre enfant peut être simple ou composé d'au plus deux parties qui proviennent des noms de famille des parents.

Pour plus de renseignements sur l'inscription de la naissance de votre enfant au registre de l'état civil du Québec ou sur le choix d'un prénom et d'un nom, communiquez avec le Directeur de l'état civil.

**Par Internet**

[etatscivil.gouv.qc.ca](http://etatscivil.gouv.qc.ca)

**Par téléphone**

Région de Québec : [418 644-4545](tel:418-644-4545)

Région de Montréal : [514 644-4545](tel:514-644-4545)

Ailleurs au Québec : [1 877 644-4545](tel:1-877-644-4545)

**Par téléimprimeur (ATS)**

[1 800 361-9596](tel:1-800-361-9596)

**À Québec**

2535, boulevard Laurier  
Québec (Québec) G1V 5C5

**À Montréal**

2050, rue De Bleury  
Montréal (Québec) H3A 2J5  
(Métro Place-des-Arts)

## Carte d'assurance maladie et inscription à l'assurance médicaments

*Régie de l'assurance maladie du Québec*

**Obtention de la carte d'assurance maladie**

Lorsque la déclaration de naissance a été acheminée au Directeur de l'état civil, ce dernier transmet les renseignements pertinents à la Régie de l'assurance maladie du Québec.

Si vous et l'autre parent êtes admissibles au régime d'assurance maladie au moment de la naissance, vous n'avez aucune démarche à effectuer auprès de la Régie pour obtenir la carte d'assurance maladie de votre enfant. Après vérification de l'admissibilité de votre enfant au régime d'assurance maladie, la Régie vous enverra sa première carte d'assurance maladie dans un délai de 10 jours ouvrables après la réception d'une demande complète.

Si votre enfant a moins de 1 an et qu'il n'a pas encore reçu sa carte d'assurance maladie, il peut tout de même bénéficier de soins de santé couverts par le régime. Toutefois, vous aurez probablement à fournir au médecin votre carte ou celle de l'autre parent.



Si vous et l'autre parent n'êtes pas admissibles au régime d'assurance maladie au moment de la naissance, la Régie communiquera avec vous par écrit pour vous demander de fournir les documents nécessaires à l'inscription de votre enfant. Cette correspondance sera accompagnée d'une attestation temporaire d'inscription valide pour une durée de 45 jours et équivalente à une carte d'assurance maladie. Cette attestation temporaire vous permettra d'obtenir des services de santé gratuitement pour votre enfant en attendant que son inscription soit complétée.

### **Enfant adopté ou né à l'extérieur du Québec**

Pour inscrire un enfant adopté ou né hors du Québec au régime, communiquez avec la Régie de l'assurance maladie du Québec.

### **Inscription au régime d'assurance médicaments**

Une fois l'admissibilité de votre enfant au régime d'assurance maladie confirmée, vous devez vous assurer qu'il est couvert par un régime d'assurance médicaments. Si vous résidez au Québec de façon permanente et que vous ou l'autre parent êtes admissible à un régime privé d'assurance collective couvrant les médicaments, vous avez l'obligation d'en faire bénéficier votre enfant. Vous devez communiquer à cette fin avec votre assureur.

Toutefois, si vous et l'autre parent êtes inscrits au régime public d'assurance médicaments administré par la Régie, votre enfant sera automatiquement inscrit à ce régime.

Sauf exception, si vous séjournez temporairement au Québec, vous n'avez pas droit au régime public d'assurance médicaments, mais votre enfant y a droit. Il sera donc automatiquement inscrit au régime administré par la Régie. Si vous détenez une assurance collective couvrant les médicaments et que vous choisissez d'en faire bénéficier votre enfant, vous devrez communiquer avec la Régie pour mettre fin à son inscription.

Pour plus de renseignements, communiquez avec la Régie.

### **Par Internet**

[ramq.gouv.qc.ca](http://ramq.gouv.qc.ca)

### **Par téléphone**

Région de Québec: **418 646-4636**

Région de Montréal: **514 864-3411**

Ailleurs au Québec: **1 800 561-9749**

## Après la naissance

### Aide financière

#### **Subvention aux naissances multiples : triplés ou plus**

*Ministère de la Santé et des Services sociaux*

Si vous avez donné naissance à des triplés ou plus, une aide financière est versée à votre famille. Cette somme vous permet de faire face à l'accroissement soudain et important des dépenses.

La subvention aux naissances multiples est versée en une seule fois, et seulement si au moins trois enfants sont vivants à la sortie de l'établissement. Elle est de 6 000 \$ pour des triplés. Un supplément de 2 000 \$ est accordé pour chaque enfant additionnel. Le chèque est émis au nom de la mère.

En cas de décès ou d'incapacité de la mère, la subvention est versée au père ou à la personne ayant la garde des enfants. La somme reçue n'est pas imposable. Elle peut toutefois être réduite si la personne bénéficiaire doit une somme au gouvernement du Québec.

Vous n'avez pas de démarche particulière à faire pour recevoir cette aide. Après s'être assuré au préalable que la mère a le statut de résidente du Québec et un numéro d'assurance maladie du Québec valide, le centre hospitalier où les naissances ont eu lieu transmet les renseignements requis au ministère de la Santé et des Services sociaux à l'aide du formulaire prévu à cette fin, dès que les enfants ont quitté l'établissement.

L'aide financière vous parviendra environ deux mois plus tard. En cas de retard, vous devez vérifier auprès du centre hospitalier que les renseignements ont bien été transmis au Ministère.

Pour plus de renseignements, communiquez avec Services Québec.

### **Par Internet** [Quebec.ca](http://Quebec.ca)

### **Par téléphone**

Région de Québec: [418 644-4545](tel:418-644-4545)

Région de Montréal: [514 644-4545](tel:514-644-4545)

Ailleurs au Québec: [1 877 644-4545](tel:1-877-644-4545)

### **Par téléimprimeur (ATS)**

[1 800 361-9596](tel:1-800-361-9596)

## **Crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants**

*Revenu Québec*

À certaines conditions, les frais de garde que vous payez peuvent être remboursés en partie par le crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants. Toutefois, certains frais de garde ne sont pas admissibles, notamment ceux que vous payez pour une place à contribution réduite en service de garde ou en milieu scolaire.

Pour bénéficier de ce crédit, vous devez joindre à votre déclaration de revenus l'annexe C, *Crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants*, ainsi que les documents requis.

Vous pouvez également recevoir par versements anticipés le crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants, si vous remplissez certaines conditions. Les versements sont effectués tous les mois, par dépôt direct, au plus tard le 15<sup>e</sup> jour du mois.

Pour recevoir les versements anticipés du crédit, vous devez faire parvenir à Revenu Québec le formulaire *Crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants – Demande de versements anticipés* (TPZ-1029.8.F) correctement rempli ou utiliser le service en ligne proposé dans le site Internet de Revenu Québec.

Pour plus de renseignements sur le crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants, adressez-vous à Revenu Québec.

### **Par Internet**

[revenuquebec.ca](http://revenuquebec.ca)

### **Par téléphone**

Région de Québec: [418 266-1016](tel:418-266-1016)

Région de Montréal: [514 940-1481](tel:514-940-1481)

Ailleurs au Québec: [1 855 291-6467](tel:1-855-291-6467)

## Filiation, droits et obligations des parents

### Filiation

*Ministère de la Justice*

La filiation est le lien qui existe entre un enfant et ses parents, que ceux-ci soient de sexe différent ou de même sexe. Ce lien peut être établi par le sang, par procréation assistée ou par un jugement d'adoption. La filiation confère des droits et des obligations à l'enfant et aux parents, quelles que soient les circonstances de la naissance de l'enfant.

Généralement, vous établissez cette filiation lors de la naissance de l'enfant en remplissant et en signant le formulaire papier *Déclaration de naissance* du Directeur de l'état civil, sur lequel sont notamment inscrits vos noms et celui de votre nouveau-né. Il est important de remplir attentivement cette déclaration en fournissant avec précision les renseignements demandés.

En effet, toute naissance qui a lieu au Québec doit être déclarée au Directeur de l'état civil dans les 30 jours suivant la naissance pour inscription au registre de l'état civil du Québec.

Si vous êtes mariés ou unis civilement, il suffit que l'un de vous remplisse et signe le document pour établir la filiation de chacun de vous à l'égard de votre enfant. La date de votre mariage ou de votre union civile doit être mentionnée.

Toutefois, si vous n'êtes pas mariés ou unis civilement, vous devez tous les deux signer la déclaration pour établir la filiation de chacun de vous avec l'enfant.

Pour plus d'information, consultez la rubrique [Inscription de la naissance de votre enfant au registre de l'état civil du Québec](#), à la page 796.

## Droits et obligations des parents

*Ministère de la Justice*

Que vous soyez mariés, unis civilement, conjoints de fait ou séparés, vous avez le droit et le devoir de garder votre enfant, de le surveiller, de l'éduquer et de veiller à sa sécurité et à sa santé. Vous avez aussi l'obligation de le nourrir et de l'entretenir.

Vous êtes également les tuteurs légaux de votre enfant de moins de 18 ans et devez ainsi le représenter dans l'exercice de ses droits civils et administrer son patrimoine, dont ses biens.

Pour plus de renseignements sur vos droits et obligations comme parents, communiquez avec le ministère de la Justice.

### Par Internet

[justice.gouv.qc.ca](http://justice.gouv.qc.ca)

### Par téléphone

Région de Québec: **418 643-5140**

Ailleurs au Québec: **1 866 536-5140**

## Désignation d'un tuteur pour un enfant mineur

*Curateur public du Québec*

Dans le cas où l'un des parents décède ou devient inapte, l'autre parent demeure le tuteur légal de l'enfant. Si les deux parents décèdent ou sont déclarés inaptes, l'enfant devra être confié à un tuteur datif qui assumera notamment la gestion des biens.

Il vous est donc conseillé de désigner, dans un testament, dans un mandat de protection ou dans une déclaration de tutelle dative, une personne qui pourrait devenir le tuteur de votre enfant. Un formulaire de déclaration de tutelle dative est accessible dans le site Internet du Curateur public du Québec.

S'il est impossible pour le père ou la mère d'un enfant mineur d'exercer pleinement ses responsabilités de tuteur légal, il est possible qu'il ou elle désigne parmi les membres de la famille élargie de l'enfant un tuteur à qui déléguer ou avec qui partager ses responsabilités. Il s'agira alors d'un tuteur supplétif.

## Enfant mineur possédant un patrimoine

### *Curateur public du Québec*

Si votre enfant de moins de 18 ans possède des biens et des avoirs, en tant que tuteurs légaux, vous êtes considérés comme les administrateurs de ce patrimoine. Vous avez donc l'obligation de maintenir la valeur de ses acquis (héritage, assurance vie, indemnité reçue ou tout autre bien matériel) afin de les lui remettre quand il sera devenu majeur.

Si la valeur des biens de l'enfant dont vous êtes le parent ou le tuteur suppléatif dépasse 25 000 \$, vous devez en informer le Curateur public du Québec. Lors de l'entrée en vigueur de la loi visant à mieux protéger les personnes en situation de vulnérabilité, ce montant passera à 40 000 \$. Vous trouverez plus de détails dans le site Internet du Curateur public du Québec. Si les deux parents sont décédés ou inaptes et que vous êtes un tuteur datif, vous devez rendre des comptes au Curateur public quant à votre gestion, quelle que soit la valeur des biens et des avoirs de l'enfant.

Pour obtenir tous les détails sur l'administration du patrimoine d'un enfant, communiquez avec le Curateur public du Québec.

### **Par Internet**

[curateur.gouv.qc.ca](http://curateur.gouv.qc.ca)

### **Par téléphone**

Région de Montréal : **514 873-4074**

Ailleurs au Québec : **1 844 LECURATEUR (1 844 532-8728)**

# Campagne Mon arbre à moi

*Ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs*

La campagne Mon arbre à moi permet à tout enfant qui naît ou qui est adopté dans l'année en cours de recevoir un petit plant d'arbre qui grandira avec lui.

Pour recevoir un plant d'arbre, vous devez inscrire votre enfant sur le site Web du ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs. L'inscription doit être faite au plus tard le 15 avril de l'année en cours. Pour toute inscription subséquente, le plant sera remis l'année suivante.

La distribution dans les diverses régions du Québec se fait annuellement en mai, lors du Mois de l'arbre et des forêts. Les parents sont alors avisés, par courriel, quelques jours avant l'événement, de la procédure à suivre pour recevoir le plant.

Pour plus de renseignements sur cette campagne, communiquez avec le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs.

## **Par Internet**

[mffp.gouv.qc.ca/les-forets/mois-de-larbre-forets/mon-arbre-a-moi](http://mffp.gouv.qc.ca/les-forets/mois-de-larbre-forets/mon-arbre-a-moi)

## **Par courriel**

[MAF@mffp.gouv.qc.ca](mailto:MAF@mffp.gouv.qc.ca)

## **Par téléphone**

Partout au Québec: **1 844 LAFORET (1 844 523-6738)**

# Adoption

L'adoption comporte des démarches différentes selon qu'elle a lieu au Québec ou hors du Québec et des règles particulières s'appliquent en fonction des types d'adoption. Les coordonnées des organismes concernés vous sont données afin de vous permettre d'obtenir tous les détails à ce sujet.

De façon générale, il y a quatre types d'adoption :

- **Adoption régulière :** adoption d'un enfant dont les parents biologiques ont remis volontairement à un directeur de la protection de la jeunesse un consentement rendant leur enfant adoptable ;
- **Adoption par le programme Banque mixte :** adoption d'un enfant à risque d'abandon parce que ses parents biologiques sont aux prises avec des difficultés personnelles qui les empêchent d'assumer les soins, l'entretien et l'éducation de cet enfant. Il est d'abord placé dans une famille d'accueil ouverte à la perspective d'une adoption par la suite, d'où le nom de Banque mixte ;

- **Adoption par consentement spécial :** adoption qui permet à un des parents ou aux parents d'un enfant mineur de préciser par quelle personne ou par quel couple ils consentent à ce que leur enfant soit adopté. En vertu de l'article 555 du *Code civil du Québec*, il doit s'agir d'un ou de membres de la famille, par exemple le conjoint d'un des parents de l'enfant, un grand-parent, un oncle ou une tante ou encore un frère ou une sœur de l'enfant ;
- **Adoption internationale :** adoption d'un enfant domicilié hors du Québec.

Pour en savoir davantage sur l'**adoption régulière** et le **programme Banque mixte**, communiquez avec le centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) ou le centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de votre région.

Vous pouvez trouver l'adresse et le numéro de téléphone de votre CISSS ou de votre CIUSSS à l'adresse [Quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/organisation-des-services/cisss-et-ciusss/](http://Quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/organisation-des-services/cisss-et-ciusss/).



Pour plus de renseignements sur l'adoption par un membre de la famille ou un conjoint, adressez-vous au ministère de la Justice.

**Par Internet**

[justice.gouv.qc.ca](http://justice.gouv.qc.ca)

**Par téléphone**

Région de Québec: [418 643-5140](tel:418-643-5140)

Ailleurs au Québec: [1 866 536-5140](tel:1-866-536-5140)

Pour connaître toutes les démarches à faire dans le cas d'une adoption internationale, communiquez avec le Secrétariat à l'adoption internationale.

**Par Internet**

[adoption.gouv.qc.ca](http://adoption.gouv.qc.ca)

**Par courriel**

[adoption.quebec@msss.gouv.qc.ca](mailto:adoption.quebec@msss.gouv.qc.ca)

**Par téléphone**

Région de Montréal: [514 873-5226](tel:514-873-5226)

Ailleurs au Québec: [1 800 561-0246](tel:1-800-561-0246)

## Crédit d'impôt pour frais d'adoption

*Revenu Québec*

Si vous avez engagé des frais pour adopter votre enfant, vous pouvez, à certaines conditions, demander un crédit d'impôt remboursable pour frais d'adoption. Si vous adoptez plus d'un enfant, vous pouvez demander le crédit d'impôt pour chacun des enfants.

Ce crédit d'impôt remboursable équivaut à 50 % des frais d'adoption admissibles. Il ne peut toutefois pas dépasser 10 000 \$ pour chaque enfant.

Pour bénéficier de ce crédit, vous devez joindre à votre déclaration de revenus du Québec le formulaire *Crédit d'impôt pour frais d'adoption* (TP-1029.8.63). Conservez vos pièces justificatives pour les fournir au besoin.

Pour plus de renseignements sur ce crédit d'impôt, adressez-vous à Revenu Québec.

**Par Internet**

[revenuquebec.ca](http://revenuquebec.ca)

**Par téléphone**

Région de Québec: [418 659-6299](tel:418-659-6299)

Région de Montréal: [514 864-6299](tel:514-864-6299)

Ailleurs au Québec: [1 800 267-6299](tel:1-800-267-6299)

**Par téléimprimeur (ATS)**

Région de Montréal: [514 873-4455](tel:514-873-4455)

Ailleurs au Québec: [1 800 361-3795](tel:1-800-361-3795)

## Programmes et services du gouvernement du Canada

À l'occasion de la naissance ou de l'adoption d'un enfant, vous devrez effectuer des démarches auprès des ministères et organismes du gouvernement du Canada.

Ainsi, vous aurez notamment à fournir des informations à l'Agence du revenu du Canada pour demander des prestations; vous aurez aussi peut-être droit à une déduction pour frais de garde d'enfants au moment de produire votre déclaration de revenus.

Si vous désirez obtenir un passeport pour votre enfant, c'est auprès d'Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada que vous aurez à faire une demande.

Pour obtenir toutes les informations concernant les programmes et services du gouvernement du Canada et les coordonnées des ministères et organismes concernés, adressez-vous à Service Canada.

**Par Internet**

[Canada.ca](http://Canada.ca)

**Par téléphone**

Partout au Québec: [1 800 622-6232](tel:1-800-622-6232)

**Par téléimprimeur (ATS)**

[1 800 926-9105](tel:1-800-926-9105)

**En personne**

À un bureau de Service Canada près de chez vous.

## Services Québec

Pour tout renseignement sur les programmes et les services gouvernementaux qui vous sont offerts par le gouvernement du Québec, il vous suffit de visiter Services Québec à l'adresse [Québec.ca/services-quebec](https://quebec.ca/services-quebec) ou de composer le [418 644-4545](tel:18776444545) (région de Québec), le [514 644-4545](tel:5146444545) (région de Montréal) ou le [1 877 644-4545](tel:18776444545) (ailleurs au Québec).

### Note

Le contenu du chapitre «Devenir parent : programmes et services gouvernementaux» était à jour le 4 octobre 2021. Des changements concernant les noms de ministères ou de programmes et services mentionnés dans ce chapitre pourraient avoir eu lieu en cours d'année.

Les renseignements fournis dans le chapitre «Devenir parent : programmes et services gouvernementaux» n'ont pas de valeur légale ou juridique.

Québec.ca

## En attendant bébé...

Consultez le guide *Devenir parent*, à l'adresse [Québec.ca/parent](https://quebec.ca/parent).

Vous y trouverez plus d'information sur les programmes et services gouvernementaux offerts aux futurs... et aux nouveaux parents!

Votre  
gouvernement

Québec

## Ressources pour les parents

Ressources d'aide téléphonique ..... 813

Associations, organismes et groupes de soutien..... 814



Solange Lambert

# Ressources d'aide téléphonique

## **211 : Ressources sociales et communautaires**

211

[211qc.ca](http://211qc.ca)

*Service multilingue qui répertorie et dirige vers les ressources sociocommunautaires dans les régions du Québec.*

## **Centre antipoison du Québec**

1 800 463-5060

[ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/nos-services/en-cas-durgence/centre-antipoison-du-quebec](http://ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/nos-services/en-cas-durgence/centre-antipoison-du-quebec)

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

## **Info-Santé / Info-Social**

Partout au Québec à l'exception de certaines régions éloignées.

811

[sante.gouv.qc.ca/systeme-sante-en-bref/info-sante-8-1-1](http://sante.gouv.qc.ca/systeme-sante-en-bref/info-sante-8-1-1)

*Conseils santé et d'ordre psychosocial donnés par un infirmier ou une infirmière 24 heures par jour, 7 jours par semaine.*

## **LigneParents**

1 800 361-5085

[ligneparents.com](http://ligneparents.com)

*Soutien téléphonique pour parents d'enfants de 0-20 ans, 24 heures par jour, 7 jours par semaine.*

## **Première ressource, aide aux parents**

514 525-2573 / 1 866 329-4223

[premiereressource.com](http://premiereressource.com)

*Service de consultation professionnelle gratuit pour les parents d'enfants de 0-18 ans, par téléphone, clavardage ou courriel.*

## **S.O.S. Grossesse**

418 682-6222 / 1 877 662-9666

[sosgrossesse.ca](http://sosgrossesse.ca)

*Service d'écoute téléphonique, d'accueil et d'information pour toute question touchant la grossesse, la contraception et la sexualité.*

## **SOS Violence conjugale**

514 873-9010 / 1 800 363-9010 / 438 601-1211 (texto)

[sosviolenceconjugale.ca](http://sosviolenceconjugale.ca)

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

## Associations, organismes et groupes de soutien

### **Allergies Québec**

514 990-2575 / 1 800 990-2575

[allergies-alimentaires.org](http://allergies-alimentaires.org)

*Information, soutien, éducation et formation sur les allergies alimentaires. Section du site Web dédiée aux nouveau-nés.*

### **Allergies alimentaires Canada**

416 785-5666 / 1 866 785-5660

[allergiesalimentairescanada.ca](http://allergiesalimentairescanada.ca)

*Information et soutien pour les familles vivant avec des allergies alimentaires.*

### **Ambulance Saint-Jean**

1 800 706-6660

[sja.ca](http://sja.ca)

*Organisme de formation en secourisme, offrant une formation en premiers soins adaptée à la petite enfance.*

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

514 990-6165

[apjtm.com](http://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 / 1 844 990-9144

[apaq.adoption-quebec.ca](http://apaq.adoption-quebec.ca)

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

### **Association québécoise des consultantes en lactation diplômées de l'IBLCE**

514 990-0262

[ibclc.qc.ca](http://ibclc.qc.ca)

*Pour obtenir la liste des consultantes en allaitement (sur le site Web seulement).*

**Avant tout les enfants**

514 593-4303 / 1 800 361-8453

[avanttoutlesenfants.ca](http://avanttoutlesenfants.ca)

*Organisme offrant toute une gamme de services dont une ligne d'écoute téléphonique, des conseils juridiques professionnels, une banque de données contenant plus de 2 000 ressources communautaires et des sessions d'information.*

**Banques alimentaires du Québec**

[banquesalimentaires.org](http://banquesalimentaires.org)

*Répertoire des organismes d'aide alimentaire à travers le Québec.*

**CAA Québec – Sièges d'auto pour enfants**

[caaquebec.com/fr/sur-la-route/services/sieges-dauto-pour-enfants](http://caaquebec.com/fr/sur-la-route/services/sieges-dauto-pour-enfants)

*Site qui donne des conseils sur l'installation sécuritaire des sièges d'auto pour enfants.*

**Centre de soutien au deuil périnatal  
du Centre d'études et de recherche  
en intervention familiale (CERIF-deuil)**

1 800 567-1283, poste 2387

[cerif.uqo.ca/fr/au-coeur-des-familles/deuil](http://cerif.uqo.ca/fr/au-coeur-des-familles/deuil)

*Soutien offert aux parents et aux intervenants touchés par le deuil périnatal.*

**Centre québécois de ressources à la petite enfance**

450 376-3702 / 514 369-0234 / 1 877 369-0234

[cqrpe.qc.ca](http://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.*

**Clinique Parents Plus****du Centre de réadaptation Lucie-Bruneau**

514 527-4527

[luciebruneau.qc.ca](http://luciebruneau.qc.ca)

*Clinique spécialisée du réseau de la santé pour parents avec limitations physiques. Évaluation et banque d'équipements adaptés pour favoriser l'autonomie dans les soins à donner au bébé.*

**Coalition des associations de consommateurs du Québec**

514 362-8623 / 1 877 962-2227

[consommateur.qc.ca](http://consommateur.qc.ca)

*Portail qui rassemble toute une gamme d'informations et d'outils en finances personnelles.*

**Coalition des familles LGBT**

514 878-7600

[famillesLGBT.org](http://famillesLGBT.org)

*Organisme voué à la reconnaissance légale et sociale des familles LGBT. Groupe de parents lesbiens, gais, bisexuels et transgenres qui échange de l'information et des ressources et s'amuse avec leurs enfants.*

**Croix-Rouge canadienne**

1 800 363-7305

[croixrouge.ca](http://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.*

**CRP Les Relevailles de Montréal**

514 640-6741

[relevailles.com](http://relevailles.com)

*Soutien téléphonique, cours, rencontres, aide à domicile, formation de portage et références.*

**Diabète Québec**

514 259-3422

[diabete.qc.ca](http://diabete.qc.ca)

*Organisme provincial qui répond aux questions sur le diabète.*

**Drogue: aide et référence**

514 527-2626 / 1 800 265-2626

[drogue-aidereference.qc.ca](http://drogue-aidereference.qc.ca)

*Soutien, information et référence aux personnes concernées par la toxicomanie, et ce, à travers tout le Québec.*

**Éditions du CHU Sainte-Justine**

[editions-chu-sainte-justine.org](http://editions-chu-sainte-justine.org)

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



**Family Service Canada**

[familyservicecanada.org](http://familyservicecanada.org)

*Organisme de soutien aux organisations qui offrent des services aux familles (en anglais seulement).*

**Fédération canadienne des services de garde à l'enfance**

613 729-5289 / 1 800 858-1412

[cccf-fcsge.ca](http://cccf-fcsge.ca)

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

**Fédération des associations de familles monoparentales et recomposées du Québec**

514 729-6666

[fafmrq.org](http://fafmrq.org)

*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

[fqpn.qc.ca](http://fqpn.qc.ca)

*Information sur la contraception et la santé sexuelle des femmes.*

**Fédération québécoise des organismes communautaires Famille**

450 466-2538 / 1 866 982-9990

[fqocf.org](http://fqocf.org)

*Regrouper et soutenir les organismes communautaires « Famille » et contribuer à assurer la place de la famille dans la société québécoise.*

**Fondation du Dr Julien**

514 527-3777

[fondationdrjulien.org](http://fondationdrjulien.org)

*Centres de pédiatrie sociale en communauté qui assurent un soutien, des soins et services de médecine globale aux enfants et familles à risque ou en situation de vulnérabilité.*

**Fondation Olo**

[fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)

*Aide alimentaire aux femmes enceintes ayant un faible revenu.*

**Fondation Portraits d'Étincelles**

1 877 346-9940

[portraitsdetincelles.com](http://portraitsdetincelles.com)

*Service gratuit de photographies ou de retouche photo de bébés décédés avant ou à la naissance.*

**Immunisation Canada**

613 725-3769, poste 122

[immunize.ca/fr](http://immunize.ca/fr)

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

**L'accompagnateur**

[laccompagnateur.org](http://laccompagnateur.org)

*Site développé par des parents d'enfants handicapés dans le but de venir en aide à d'autres parents vivant la même situation.*

**Le sexe et moi**

[sexandu.ca/fr](http://sexandu.ca/fr)

*Questions entourant la sexualité qui se trouvent au cœur des préoccupations de la population.*

**Ligne j'Arrête**

1 866 527-7383

[quebecsanstabac.ca/jarrete](http://quebecsanstabac.ca/jarrete)

*Information et soutien à l'arrêt tabagique.*

**LigneParents**

1 800 361-5085

[ligneparents.com](http://ligneparents.com)

*Service gratuit d'écoute-conseil, accessible partout au Québec.*

**Ligue La Leche**

1 866 255-2483

[allaitement.ca](http://allaitement.ca)

*Soutien téléphonique par des monitrices reconnues.*

*Vente de livres et accessoires d'allaitement.*

**Meilleur Départ**

[fr.meilleurdepart.org](http://fr.meilleurdepart.org)

*Centre de ressources sur la santé des mères et des nourrissons et sur le développement du jeune enfant.*

### **Mouvement allaitement du Québec**

[allaiterauquebec.org](http://allaiterauquebec.org)

*Soutien à l'allaitement dans un contexte orienté davantage sur les environnements que sur les individus.*

### **Naître et grandir**

[naitreetgrandir.com](http://naitreetgrandir.com)

*Site sur le développement et la santé des enfants.*

### **Nourri-Source**

514 948-9877 / 1 866 948-5160

[nourri-source.org](http://nourri-source.org)

*Soutien téléphonique par jumelage avec une marraine d'allaitement; les demandes de jumelage peuvent être faites par téléphone. Pour les autres activités en lien avec l'allaitement, consultez le site Web.*

### **Ordre des orthophonistes et audiologistes du Québec**

514 282-9123 / 1 888 232-9123

[ooaq.qc.ca](http://ooaq.qc.ca)

*Répertoire complet des orthophonistes et des audiologistes au Québec.*

### **Parachute**

1 888 537-7777

[parachute.ca/fr](http://parachute.ca/fr)

*Parachute désire aider les Canadiens à réduire leurs risques de blessures tout en profitant au maximum d'une longue vie, bien remplie (service téléphonique en anglais seulement).*

### **Parents Orphelins, l'Association québécoise des parents vivant un deuil périnatal**

514 686-4880 / 1 844 338-4522

[parentsorphelins.org](http://parentsorphelins.org)

*Regroupement et services complémentaires pour les parents ayant perdu un bébé en cours de grossesse. Cafés-causeries, ligne d'écoute, activités ponctuelles, Marche lumineuse annuelle et ressources externes.*

### **Préma-Québec**

450 651-4909 / 1 888 651-4909

[premaquebec.ca](http://premaquebec.ca)

*Association québécoise pour les enfants prématurés.*

**Regroupement des cuisines collectives du Québec**

1 866 529-3448

[rccq.org](http://rccq.org)*Pour trouver la cuisine collective la plus près de chez vous.***Relevailles Québec**

418 688-3301

[relevaillesquebec.com](http://relevaillesquebec.com)*Aide à domicile, groupe d'entraide en dépression post-partum, café-rencontres, massage bébé, soutien.***RePère**

514 381-3511

[repere.org](http://repere.org)*Programme d'aide et de soutien pour les pères.***Réseau des Centres de ressources périnatales**

418 336-3316

[rcrpq.com](http://rcrpq.com)*Site Web pour connaître le CRP de votre région afin d'obtenir des services tels que: cours prénatals, accompagnement à la naissance, relevailles, soutien à l'allaitement et ateliers variés.***Réseau québécois d'accompagnantes à la naissance**[naissance.ca](http://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

[serena.ca](http://serena.ca)*Organisme de promotion des méthodes de planification naturelle des naissances.***Sexplique**

418 624-6808

[sexplique.org](http://sexplique.org)*Service d'information en contraception et sexualité de Québec.***Société canadienne de pédiatrie –****Soins de nos enfants**

613 526-9397

[soinsdenosenfants.cps.ca](http://soinsdenosenfants.cps.ca)*Information sur la santé des enfants donnée par des pédiatres canadiens.*

### **Société de sauvetage**

514 252-3100 / 1 800 265-3093

[sauvetage.qc.ca](http://sauvetage.qc.ca) / [baignadeparfaite.com](http://baignadeparfaite.com)

*Organisme provincial dédié à la prévention des noyades et traumatismes associés à l'eau notamment par le biais de services conseils gratuits sur l'aménagement sécuritaire d'une piscine résidentielle. La Société offre aussi une gamme complète de formations en premiers soins, sauvetage, réanimation et navigation de plaisance.*

### **The Health of Canada's Children and Youth**

[cichprofile.ca/fr](http://cichprofile.ca/fr)

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

### **Union des consommateurs du Québec**

514 521-6820 / 1 888 521-6820

[uniondesconsommateurs.ca](http://uniondesconsommateurs.ca)

*Associations de consommateurs au Québec qui peuvent vous offrir des services gratuits de consultation budgétaire.*

Les adresses, noms d'organismes ou documents mentionnés dans ce chapitre 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.

## A

- Abcès au sein, 494
- Accompagnantes à la naissance, 120, 210
- Accouchement, 205, 217
  - Accouchement vaginal après une césarienne (AVAC), 188
  - Accouchement à domicile, 119
  - Bain, 211, 218
  - Ballon, 211, 214
  - Césarienne, 235
  - Contractions, 156-157, 205, 206, 208, 218
  - Début (reconnaître le travail), 205
  - Déclenchement artificiel (induction), 227
  - Descente du bébé, 219
  - Dilatation du col de l'utérus (ouverture), 217, 228
  - Douleur, 195, 209, 218
  - Effacement du col de l'utérus, 217
  - Environnement favorable, 210
  - Épisiotomie, 235
  - Être accompagnée, 210
  - Expulsion du placenta, 223
  - Faux travail, 218
  - Massage, 212
  - Médicaments contre la douleur, 232
  - Méthodes pour apprivoiser la douleur, 211, 213
  - Moment de se rendre au lieu de naissance, 208
  - Monitoring fœtal électronique, 229, 231
  - Naissance du bébé, 219, 222
  - Péridurale (épidurale), 232

- Périnée, 220
- Phase de latence (de début), 218
- Phase de travail actif, 218
- Positions pendant le travail, 214, 215
- Positions pour pousser, 220, 221
- Poussées, 219
- Stades du travail, 217
- Stimulation du travail, 229
- Travail prématuré, 156
- Acétaminophène
  - Enfant, 649, 650
  - Femme enceinte, 154, 155
  - Mère qui allaite, 393
- Acide folique pendant la grossesse, 77, 92, 93
- Acné
  - Femme enceinte, 42
- Acrochordons chez la femme enceinte, 42
- Acte de naissance, 796
- Activité physique
  - Femme enceinte, 60-63, 148
  - Mère après l'accouchement, 258
- Activités familiales, 762
- Activités prénatales, 123
- Acupression, 14, 141, 212
- Adaptation de l'enfant (problème), 282, 769
- Adoption, 808
- Advil (voir ibuprofène)
- Age corrigé de l'enfant prématuré, 333
- Aide
  - Allaitement, 122, 180-183, 416, 446
  - Famille, 768, 813
  - Grossesse, 120, 121, 198

- Aide financière, 116, 122, 765, 772, 778, 792, 802
  - Aide accordée à des parents de triplés ou de quadruplés, 802
  - Allocation familiale, 792
  - Crédit d'impôt pour frais d'adoption, 809
  - Crédit d'impôt pour traitement de l'infertilité, 782
  - Crédit d'impôt remboursable pour frais de garde d'enfants, 803
  - Prestations canadiennes pour enfant, 810
  - Prestation spéciale de grossesse, 781
  - Prestations spéciales d'allaitement et de soutien à l'achat de préparations lactées, 795
  - Programme Pour une maternité sans danger, 777
  - Régime québécois d'assurance parentale (RQAP), 163, 253, 778
  - Supplément pour enfant handicapé, 793
- Aide-mémoire pour les mères qui allaitent, 433
- Aîné (réaction à la venue d'un autre enfant), 54, 750
- Alcool
  - Femme enceinte, 64, 66, 69
  - Mère qui allaite, 390
- Alimentation
  - Enfant, 365
  - Femme enceinte, 76
  - Mère qui allaite, 388
- Aliments (complémentaires ou solides), 518
  - Âge d'introduction, 519
  - Autonomie, 528

- Enfant prématuré, 521
- Ordre d'introduction, 518, 522, 540, 541
- Portions, 524, 567
- Premier repas, 528
- Premiers aliments, 522, 540, 542, 545
- Prévention des étouffements, 530
- Purées, 533
- Refus de manger, 524, 529
- Signes que bébé est prêt, 520, 529
- Texture, 518, 526, 528, 532
- Aliments riches en fer
  - Enfant, 540, 542, 545, 546, 548, 581
  - Femme enceinte, 88, 94
- Aliments à grains entiers
  - Enfant, 520, 542, 544, 560
  - Femme enceinte, 81, 84
- Aliments protéinés
  - Enfant, 540, 545, 548, 549, 557, 560, 561
  - Femme enceinte, 81, 85
- Allaitement (voir aussi lait maternel et seins), 414
  - À la demande, 177
  - Abcès, 494
  - Accessoires, 178
  - Acétaminophène (Tylénol), 393
  - Aide, 122, 180-183, 416, 446
  - Aide financière, 795
  - Alcool, 390
  - Alimentation de la mère, 388
  - Allaiter en public, 441
  - Allaiter pour calmer l'enfant, 436
  - Allergies alimentaires, 571
  - Alternance entre sein et biberon, 177, 462
  - Ampoule de lait, 487
  - Apprentissage, 173
  - Arrêt (sevrage), 466
  - Bébé qui dort, 368, 438, 471
  - Cannabis (marijuana), 392
  - Césarienne, 444
  - Chirurgie mammaire, 451
  - Colostrum, 44, 174, 385, 435, 452
  - Composition, 175, 387
  - Compresses d'allaitement, 178, 419, 482
  - Contraception, 264-268
  - Contractions après l'accouchement, 255, 421
  - Décision, 171
  - Démarrage (mise en place), 174
  - Difficultés, 468-495
  - Douleurs, 418, 428, 483, 490
  - Drogues, 392
  - Écoulement de lait, 44, 386, 435, 452, 482
  - Engorgement, 466, 492, 494
  - Expression du lait, 452-455
  - Gerçures et crevasses, 484
  - Horaire des boires, 368, 432
  - Hospitalisation, 249
  - Ibuprofène (Advil, Motrin), 393
  - Jumeaux, 449
  - Mamelons, 418, 428, 468, 483, 490
  - Manque de lait, 479-481
  - Mastite, 466, 494
  - Médicaments, 172, 393
  - Mise au sein, 426
  - Mixte (partiel), 462
  - Montée laiteuse, 385, 419
  - Motivations, 171
  - Muguet, 488, 491
  - Nouvelle grossesse, 452
  - Péridurale, 444
  - Phases, 437-439
  - Positions pour allaiter, 177, 422
  - Prématurité, 378, 444
  - Premières tétées, 438
  - Préparation de la femme enceinte, 171, 197
  - Pressions sociales, 377
  - Prise du sein, 428, 484
  - Production, 386, 419, 451
  - Quantité, 370, 460
  - Redémarrer la production, 451
  - Réflexe d'éjection, 420, 452, 482
  - Refus du sein, 468, 474, 476
  - Réseau de soutien, 180
  - Ressources d'aide, 181, 416
  - Retour au travail, 442
  - Rôle de la famille et de l'entourage, 181
  - Rôle du partenaire, 180, 736
  - Selon les besoins, 177
  - Séparation mère-enfant, 441
  - Sevrage, 16, 466
  - Signes de faim, 367, 421
  - Stimulation des seins, 175
  - Sucette (suce), 177, 436
  - Tabac, 392
  - Vasospasme, 486
- Allergies alimentaires chez l'enfant, 523, 571
  - Prévention pendant la grossesse, 103

- Prévention pendant l'allaitement, 572
- Allergies chez l'enfant, 377, 402, 523, 571, 574
- Amniocentèse, 14, 129, 131
- Ampoule de lait, 487
- Analyse d'urine chez la femme enceinte, 123, 127
- Anémie, 14
  - Enfant, 580
  - Femme enceinte, 93, 127
- Angiomes chez la femme enceinte, 42
- Animaux de compagnie
  - Enfant, 698, 707
  - Femme enceinte, 71
- Anomalie chez l'enfant
  - Dépistage pendant la grossesse, 123, 129
  - Fausse couche, 28, 152, 153, 160
  - Malformations congénitales et anomalie du tube neuronal, 93
  - Prévention pendant la grossesse, 93
- Anomalies chromosomiques, 14, 129
- Anomalies génétiques, 14, 160
- Anticorps, 14, 616, 637
- Anti-inflammatoire
  - Enfant, 649
  - Femme enceinte, 155
  - Mère qui allaite, 393
- Appétit
  - Enfant, 524, 525, 562, 583
  - Femme enceinte, 80
  - Nouveau-né, 368, 372, 434
  - Poussée de croissance, 372, 432
  - Signes de faim, 176, 367, 421

- Apprentissage de la propreté, 358
- Articulations chez la femme enceinte, 46
- Aspirine
  - Enfant, 649
  - Femme enceinte, 155
- Assainisseur d'air pendant la grossesse, 70
- Assurance santé pour l'enfant, 800
- Assurance voyage, 75
- Attachement, 312
- Audition de l'enfant, 292, 323
- Automobile
  - Enfant, 242, 297, 673
  - Femme enceinte, 73
- Autorité (encadrement de l'enfant), 325-327
- AVAC (accouchement vaginal après césarienne), 188
- Aversions chez la femme enceinte, 80
- Avion pendant la grossesse, 73
- .....
- B**
- Baby blues*, 260
- Bain, baignade de la mère après l'accouchement, 255, 256
- Bain du bébé, 598
- Balayage des membranes, 227
- Balayage pour les cheveux pendant la grossesse, 58
- Banques alimentaires, 117
- Barrières, 692
- Bébé prématuré (voir prématuré)
- Berceau, 295, 685
- Besoins nutritionnels pendant la grossesse, 78
  - Diabète de grossesse, 100

- Grossesse gémellaire, 101
- Beurre d'arachide pour l'enfant, 523, 549, 560
- Biberon (voir aussi préparations commerciales pour nourrissons), 497
  - Alternance entre sein et biberon, 177, 462
  - Choix, 498
  - Difficultés, 503-507
  - Horaire des boires, 368
  - Nettoyage, 507-509
  - Positions pour faire boire l'enfant, 502
  - Pressions sociales, 377
  - Quantité, 499-500
  - Refus du biberon, 462, 507
- Bicyclette avec l'enfant, 760
- Bilirubine, 624
- Blessures à la bouche et aux dents de l'enfant, 711
- Bloc des nerfs honteux pendant l'accouchement, 234
- Boissons énergisantes
  - Femme enceinte, 98
  - Mère qui allaite, 389
- Boisson de soya enrichies
  - Enfant, 412
  - Femme enceinte, 86, 97
- Boissons gazeuses
  - Femme enceinte, 98, 101
  - Mère qui allaite, 389
- Bottines pour l'enfant, 767
- Botulisme infantile, 532
- Bouche de l'enfant
  - Blessures, 711



- Gencive, 527, 611
- Goût, 291
- Taches blanches (muguet), 626
- Bouchon muqueux, 205
- Boutons sur la peau de l'enfant, 627, 652
- Bronchiolite, 660
- Brossage des dents de l'enfant, 613
- Brûlures chez l'enfant, 696, 714
- Brûlures d'estomac chez la femme enceinte, 143, 157
- Budget, 765

---

**C**

- Café (caféine)
  - Femme enceinte, 98
  - Mère qui allaite, 389
- Calcium
  - Enfant, 380, 557
  - Femme enceinte, 95
- Calendrier de vaccination, 618
- Canal lactifère obstrué chez la mère qui allaite, 493
- Canal lacrymal obstrué chez l'enfant, 632
- Cannabis
  - Femme enceinte, 64, 68
  - Mère qui allaite, 392
- Carie chez l'enfant, 289, 616
- Carnet de vaccination, 621
- Carte d'assurance maladie, 800
- Ceinture de sécurité
  - Enfant, 242, 676-679
  - Femme enceinte, 73

- Centre antipoison, 700, 716
- Centre de la petite enfance (CPE), 785-787, 790
- Céréales et produits céréaliers
  - Enfant, 520, 540, 542, 544, 560
  - Femme enceinte, 81, 84
- Céréales pour bébé, 520, 540, 542, 560
- Certificat de naissance, 797, 799
- Césarienne, 235
- Chaise haute ou portative, 687, 690
- Chambre de l'enfant, 684
- Champignons cueillis à l'extérieur, 702
- Changements émotionnels pendant la grossesse, 50
  - Couple, 54
  - Enfants, 55
  - Future mère, 50
  - Future père ou partenaire, 52
- Changements physiques chez la femme enceinte, 41
- Chapeau chez l'enfant (croûtes au cuir chevelu), 629
- Charcuteries
  - Enfant, 546
  - Femme enceinte, 112
- Chasse-moustique
  - Enfant, 704
  - Femme enceinte, 58
- Chat pendant la grossesse, 71
- Chauffe-eau, 697
- Chaussures pour l'enfant, 767
- Cheveux pendant la grossesse, 41
- Chien (morsure), 698, 707
- Choc au ventre pendant la grossesse, 151

- Choc électrique, 696, 715
- Chocolat
  - Femme enceinte, 80
  - Mère qui allaite, 389
- Choix d'un prénom et d'un nom, 799
- Chute chez l'enfant, 607, 690
- Cigarette (cigare et pipe)
  - Enfant, 298, 699
  - Femme enceinte, 64
  - Femme qui allaite, 392
- Cinquième maladie
  - Enfant, 652
  - Femme enceinte, 134
- Circoncision, 276
- Citronnelle
  - Enfant, 705
  - Femme enceinte, 59
- Clarté nucale, 130
- CLSC, 116, 119, 121-123
- Coquille (voir Siège d'auto)
- CNESST (Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail), 774
- Cocaïne
  - Femme enceinte, 64, 69
  - Mère qui allaite, 392
- Cœur
  - Bébé dans l'utérus, 31, 126, 128
  - Femme enceinte, 41
- Cohabitation au lieu de naissance, 242
- Col de l'utérus, 24, 26, 217-219, 227
- Collations
  - Enfant, 524, 562
  - Femme enceinte, 77, 79, 90

Colostrum, 44, 174, 385, 435, 452, 460  
 Communication avec le bébé, 280-293  
 Compresses d'allaitement, 178, 419, 482  
 Conditions de travail  
   – Femme enceinte, 72, 774  
   – Mère qui allaite, 777  
 Confiance (sentiment de l'enfant), 312  
 Congélation  
   – Lait maternel, 394  
   – Purée, 536, 539  
 Congés, 774  
   – Conjoint, 775  
   – Examens de grossesse, 775  
   – Maternité, 775  
   – Parental, 776  
   – Paternité, 776  
 Congestion nasale  
   – Enfant, 658  
   – Femme enceinte, 150  
 Conservation  
   – Lait maternel, 394  
   – Préparations commerciales pour nourrisson, 406  
   – Purées, 539  
 Constat de naissance, 797  
 Constipation  
   – Enfant, 586  
   – Femme enceinte, 44, 96, 144, 157  
   – Mère après l'accouchement, 256  
 Consultantes en allaitement, 181, 416, 418  
 Contact peau à peau, 176, 180, 196, 224, 237, 238, 241, 249, 367  
 Contraception, 264

Contraception d'urgence, 268  
 Contractions  
   – Après l'accouchement, 255  
   – Avant la 37<sup>e</sup> semaine de grossesse, 151, 156  
   – Braxton-Hicks, 156  
   – Pendant l'accouchement, 156-157, 205, 206, 208, 218  
   – Pendant l'allaitement, 255, 421  
 Convulsion fébrile chez l'enfant, 648  
 Coqueluche chez la femme enceinte, 134  
 Cordon ombilical  
   – Couper le cordon, 223  
   – Fonction pendant la grossesse, 38  
   – Soins chez le nouveau-né, 595  
 Cosmétiques pendant la grossesse, 58  
 Couches, 603  
 Couchette, 295, 685  
 Cou du nouveau-né (torticolis), 274  
 Coup au ventre pendant la grossesse, 151  
 Coups à la tête de l'enfant, 712  
 Coupes des ongles de l'enfant, 603  
 Couple  
   – Après la naissance du bébé, 737, 746  
   – Changements émotifs pendant la grossesse, 54  
   – Violence pendant la grossesse, 168  
 Coupure chez l'enfant, 708  
 Courbe de croissance, 610  
 Cours prénataux (rencontres prénatales), 122  
 Couverture de l'enfant, 295, 298, 593, 686  
 COVID-19, C2, 593  
   – Enfant, 646, 647, 653, 655, 660, 661, 663, 669  
   – Femme enceinte, 134, 172

  – Mère qui allaite, 415  
 CPE (Centre de la petite enfance), 786-787, 790  
 Crampes chez la femme enceinte  
   – Jambes, 142  
   – Ventre, 156, 157  
 Crème solaire  
   – Enfant, 703  
   – Femme enceinte, 58  
 Crèmes pour le corps pendant la grossesse, 58  
 Crevasses aux mamelons, 484  
 Crises de larmes chez le bébé, 282  
 Croissance de l'enfant  
   – Après la naissance, 372, 609  
   – Pendant la grossesse, 31-36, 45  
 Croûtes au cuir chevelu de l'enfant, 629  
 Cuisines collectives, 117  
 Cuisson des aliments, 107, 108  
 Cycle menstruel, 22-24

## D

Date prévue de l'accouchement, 29, 205  
 Déblocage des voies respiratoires, 718  
   – Bébé d'un an et moins, 718  
   – Enfant de plus d'un an, 722  
 Décapant pendant la grossesse, 70  
 Décès  
   – Bébé de moins d'un an, 298  
   – Nouveau-né, 251  
 Déclaration de naissance, 796  
 Déclenchement artificiel du travail, 205, 227  
 Décollement des membranes (balayage), 227  
 DEET  
   – Enfant, 705

- Femme enceinte, 58
- Démangeaisons chez l'enfant, 627, 636
- Démarche de la femme enceinte, 44
- Dentifrice pour l'enfant, 614
- Dents de la femme enceinte, 132, 149
- Dents de l'enfant
  - Blessures, 711
  - Brossage, 614
  - Carie dentaire, 616
  - Jouets de dentition, 613
  - Premières dents, 611
  - Soins, 612
- Dépistage
  - Dépistage néonatal, 244
  - Infections transmises sexuellement (ITS), 128, 135
  - Pendant la grossesse (trisomies), 123, 129
- Déplacements
  - Enfants, 673, 758
  - Femme enceinte, 73
- Déprime chez la mère, 260
- Dépression chez la femme
  - Après la grossesse, 262
  - Pendant la grossesse, 52
- Dépression chez l'homme (après la naissance), 263
- Dermite du siège, 488, 630
- Deshydratation chez l'enfant, 278, 665
- Désir sexuel
  - Après l'accouchement, 263
  - Pendant la grossesse, 56
- Deuil, 162, 251

- Développement de l'enfant, 310
  - Apprentissage de la propreté, 358
  - Attachement, 312
  - Encadrement, 325
  - Étapes, 332
  - Éveil à la lecture et à l'écriture, 361
  - Interactions avec les parents, 316
  - Jeu, 317
  - Langage, 320
  - Période du non, 330
  - Sentiment de confiance, 312
  - Tempérament, 314
- Développement du fœtus, 31-36, 45
- Diabète de grossesse (gestationnel), 100, 127, 164
- Diarrhée chez l'enfant, 663
- Diètes
  - Après l'accouchement, 260
  - Pendant la grossesse, 103
- Difficultés respiratoires de la mère après l'accouchement, 254
- Digestion pendant la grossesse, 44
  - Problèmes digestifs, 143, 144
- Discipline, 325-326
- Douche après l'accouchement, 255-256
- Doulas (accompagnantes à la naissance), 120, 210
- Douleurs chez la femme enceinte
  - Dos, 148
  - Gorge, 150
  - Jambes, 142
  - Ligaments, 148, 157

- Mains, 147
- Poitrine, 151
- Tête, 150, 151, 154
- Ventre, 143, 151, 154, 157
- Douleurs chez la femme qui allaite
  - Mamelon, 429, 468, 483-491
  - Seins, 419, 429, 490
- Douleurs chez la mère après l'accouchement
  - Jambe, 254
  - Tête, 254
  - Ventre, 254
- Douleurs de l'accouchement, 195, 209
  - Massage, 212
  - Médicaments, 232
  - Techniques pour l'apprivoiser, 211, 213
- Drogues
  - Femmes enceintes, 64, 68, 69
  - Mère qui allaite, 392
- Durée de la grossesse, 29

---

**E**

- Eau (besoin)
  - Enfant, 511
  - Femme enceinte, 63, 97
- Eau (provenance et qualité), 512
  - Aqueduc, 513
  - Embouteillée, 516
  - En vrac, 516
  - Nécessité de faire bouillir, 511
  - Problèmes de qualité, 515, 517
  - Puits privés, 514
  - Température du chauffe-eau, 697

Eaux (liquide amniotique), 37, 131, 151, 158, 159, 206  
 Eau de javel pendant la grossesse, 70  
 Eau salée pour le nez, 659  
 Échographie, 14, 29, 128, 130  
 Écoulement du lait, 44, 420, 452, 482  
 Écran solaire  
   – Enfant, 703  
   – Femme enceinte, 58  
 Écrans, 319  
 Eczéma  
   – Enfant, 628  
   – Mère qui allaite, 485  
 Éducation de l'enfant, 326  
 Électricité, 696, 715  
 Électrolyse pendant la grossesse, 59  
 Éléments nutritifs, 14  
   – Bébé pendant la grossesse, 38  
   – Besoins de la femme enceinte, 78, 92  
   – Lait maternel, 175, 387  
 Embryon, 14, 28, 31-32  
 Émotions pendant la grossesse (voir changements émotionnels)  
 Emploi (voir travail)  
 Empoisonnement chez l'enfant, 700, 724  
 Encadrement de l'enfant (discipline), 325, 326  
 Énergie (niveau d'énergie)  
   – Femme enceinte, 79, 140  
   – Mère après l'accouchement, 254, 258  
 Enfant différent ou handicapé, 754-757  
   – Aide, 756  
   – Diagnostic, 755

Enflure chez la femme enceinte (œdème), 142, 146, 151  
 Engorgement des seins, 492  
 Engourdissements des mains chez la femme enceinte, 147  
 Entreposage et conservation des aliments, 106  
 Envie d'uriner chez la femme enceinte, 43, 157  
 Épidurale (péridurale), 220, 232, 444  
 Épilation au laser pendant la grossesse, 59  
 Épisiotomie, 235  
 Éruption cutanée chez l'enfant, 652  
 Érythème fessier chez l'enfant, 15, 488, 630  
 Essoufflement chez la femme enceinte, 41, 63  
 Essoufflement soudain chez la femme enceinte, 151  
 Étapes du développement de l'enfant, 332  
   – 0 à 2 mois, 334  
   – 2 à 4 mois, 337  
   – 4 à 6 mois, 339  
   – 6 à 9 mois, 341  
   – 9 à 12 mois, 345  
   – 12 à 15 mois, 348  
   – 15 à 18 mois, 350  
   – 18 à 24 mois, 354  
 Éternuements chez le nouveau-né, 277  
 Étouffement chez l'enfant, 530, 717  
   – Enfant de moins d'un an, 718,  
   – Enfant de plus d'un an, 722  
   – Prévention, 694  
 Évanouissement pendant la grossesse, 151, 153  
 Examen physique  
   – Femme enceinte, 126  
   – Nouveau-né, 243

Exercice physique  
   – Femme enceinte, 60-63, 148  
   – Mère après l'accouchement, 258  
 Expression du lait, 15, 452  
   – Apparance du lait exprimé, 397  
   – Conservation du lait exprimé, 394-396  
   – Fréquence, 458-461  
   – Manuelle, 455  
   – Tire-lait, 456

## F

Facteur rhésus (Rh) de la femme enceinte, 15, 127, 152, 160  
 Faim (voir appétit)  
 Famille recomposée, 749  
 Fatigue  
   – Femme enceinte, 140  
   – Mère après l'accouchement, 258, 740  
 Fausse couche, 15, 28, 160-162  
 Faux travail, 218  
 Fécondation, 15, 23, 28  
 Fer  
   – Enfant, 519, 522, 540, 545, 580  
   – Enfant prématuré, 580  
   – Femme enceinte, 92-94  
 Fertilité, 22, 24, 264, 782  
 Fesses rouges (érythème fessier), 488, 630  
 Feu, 696, 714  
 Fibres  
   – Enfant, 544, 548, 550, 588  
   – Femme enceinte, 84, 96  
 Fièvre  
   – Enfant, 643, 652

- Femme enceinte, 151, 154
  - Mère après l'accouchement, 254
  - Filiation et obligations parentales, 804
  - Fils électriques, 671, 696, 715
  - Finances, 765
  - Fluorure, 614
  - Fœtus, 15, 30-38
  - Foie pendant la grossesse (aliment), 88, 94
  - Fontanelle, 274
  - Four à micro-ondes, 501, 538
  - Frais de garde d'enfants, 803
  - Fringales chez la femme enceinte, 80
  - Fromages
    - Enfant, 557, 558
    - Femme enceinte, 109, 115
  - Fruits
    - Enfant, 534, 550, 552, 561, 581
    - Femme enceinte, 81, 82, 115
    - Jus de fruits, 554
  - Fruits de mer
    - Enfant, 546
    - Femme enceinte, 88, 109, 113
  - Fuites urinaires
    - Femme enceinte, 63
    - Mère après l'accouchement, 257
  - Fumée de tabac
    - Enfant, 298, 699
    - Femme enceinte, 64
  - Fusion (fécondation), 28
- 

## G

- Garderie, 785-790
  - CPE, 785-787, 790

- Garderie en milieu familial, 788, 789
  - Gardiennage, 763
  - Gastroentérite
    - Enfant, 663
    - Femme enceinte, 150
  - Gaz, 374
  - Gencives
    - Enfant, 527, 611
    - Femme enceinte, 149
  - Gerçures au mamelon, 484
  - Gingivite de grossesse, 149
  - Glycémie (taux de sucre dans le sang), 101, 127, 164,
  - Gorge
    - Enfant, 661
    - Femme enceinte, 150
  - Goût de l'enfant, 291
  - Grand-parents, 751
  - Gras (graisses, huiles, matières grasses)
    - Enfant, 409, 411, 546, 557, 559, 566
    - Femme enceinte, 96
  - Grippe
    - Enfant, 655
    - Femme enceinte, 133
  - Grossesse
    - À risque élevé (GARE), 164
    - Ectopique ou extra-utérine, 15, 161
    - Gémellaire ou multiple, 101, 166
  - Groupe sanguin de la femme enceinte, 127
- 

## H

- Haut-le-cœur chez l'enfant, 527
- Hémorragie, 15, 223, 254

- Hémorroïdes chez la femme enceinte, 145, 146
  - Hôpital
    - Séjour après la naissance, 242
    - Visite avant la naissance, 185
  - Hoquet chez l'enfant, 277
  - Horaire des boires, 368, 432
  - Hospitalisation du nouveau-né, 245, 247, 248
    - Allaitement, 249
    - Visites permises, 250
  - Hot-dogs pendant la grossesse, 109, 112
  - Huile et mousse pour le bain du bébé, 599
  - Huiles et graisses (voir gras)
  - Humidificateur, humidité, 656, 684
  - Hydratation
    - Enfant, 511
    - Femme enceinte, 63, 97
  - Hygiène de la mère après l'accouchement, 255
  - Hyperpigmentation chez la femme enceinte, 42, 58
  - Hypertension chez la femme enceinte, 137, 164
- 

## I

- Ibuprofène
  - Enfant, 650
  - Femme enceinte, 155
  - Mère qui allaite, 393
- Image corporelle
  - Femme enceinte, 49
  - Mère après l'accouchement, 260
- Impatience du parent, 285
- Incendie, 696
- Incubateur, 246, 249
- Induction du travail, 227

## Infections chez la femme

- Infections courantes (pendant la grossesse), 150
- Infection d'origine alimentaire (listériose et toxoplasmose), 104, 110
- Infection transmise sexuellement, 15, 57, 128, 135
- Infection fongique (muguet), 488, 491
- Infection urinaire pendant la grossesse, 127, 157

## Infections chez l'enfant

- Infection à l'œil, 632
- Infections courantes, 637
- Muguet, 626
- Prévenir les infections, 637
- Vaccination, 616

## Infections chez le nouveau-né, 245

## Infertilité, 782

## Influenza

- Enfant, 655
- Femme enceinte, 133

## Info-Santé, 122, 608

## Info-Social, 122

## Intervention pendant l'accouchement, 196, 226

## Intestins

- Enfant, 279, 370, 374, 663
- Femme enceinte, 44, 144, 157

## Intolérance alimentaire chez l'enfant, 377, 388, 402, 579

## Intolérance au lactose

- Enfant, 579
- Femme enceinte, 86

## Intoxication

- Enfant (empoisonnement), 700, 724
- Femme enceinte (voir infections)

## J

## Jalousie à la venue d'un autre enfant, 54, 750

## Jardinage pendant la grossesse, 71

## Jaunisse chez le nouveau-né, 624

## Jeu, 315, 688

## Jouets, 318, 688

## Jumeaux, 753

- Allaitement, 449
- Grossesse, 101, 166

## Jus de fruits, 554

## L

## Lactose (intolérance)

- Enfant, 579
- Femme enceinte, 86

## Lait maternel, 382

- Caféine, 389
- Colostrum, 44, 174, 385, 435, 452
- Composition, 175, 387, 388
- Congélation, 394
- Conservation, 394
- Écoulement, 44, 386, 452, 482
- Expression (tirer son lait), 452
- Manque de lait, 479-481
- Poisson, 389
- Production, 386, 420, 451
- Quantité de lait dont l'enfant a besoin, 370, 460, 499, 524

## – Réflexe d'éjection, 420, 452, 482

## – Rétablir la production, 451

## – Saveur, 388

## – Technique d'expression manuelle, 455

## – Trop de lait (coule trop vite), 482

## Laits

- Boissons de soya enrichies, 86, 97, 412
- Lait cru (non pasteurisé), 413
- Lait de chèvre pasteurisé, 411
- Lait de vache pasteurisé, 409, 522, 541, 557, 558, 561, 565
- Lait maternisé (préparations commerciales pour nourrisson), 398
- Préparations pour nourrisson à base de soya, 401

## Langage, 320, 336, 337, 339, 341, 345, 348, 352, 355

## Lanugo, 34

## Lavage des mains, 638

## Légumes

- Enfant, 540, 541, 550, 551
- Femme enceinte, 81, 82, 93, 94, 96, 115

## Légumineuses

- Enfant, 540, 545, 548
- Femme enceinte, 87, 93, 94, 96

## Lieu de naissance, 185

## Ligaments, 46, 157

## Liquide amniotique, 37, 131

- Perte, 151, 158, 159, 206

## Listériose chez la femme enceinte, 110

## Lit, 295, 685

## Literie, 686

Litière de chat pendant la grossesse, 71

Lochies, 255, 259

Lordose chez la femme enceinte, 148

Lotion solaire

– Enfant, 703

– Femme enceinte, 58

Lunettes de soleil pour l'enfant, 704

## M

Main (lavage), 638

Maison de naissance

– Séjour après la naissance, 242

– Visite avant la naissance, 185

Mal (voir maux)

Maladies contagieuses

– Enfant, 652

– Enfant (vaccination), 616

– Femme enceinte, 133

– Femme enceinte (vaccination), 133

Maladies infectieuses, 15, 127

Malaises de grossesse, 139-149

– Grossesse multiple, 101, 167

Malformations congénitales, 15, 93, 245

MAMA (Méthode d'allaitement maternel et de l'Aménorrhée), 264

Mamelons

– Apparence chez la femme enceinte, 44

– Apparence chez la mère qui allaite, 418

– Douleur et sensibilité, 428, 483

Manipulation des aliments, 106, 537

Marche (premiers pas de l'enfant), 345, 348, 350

Marijuana

– Femme enceinte, 64, 68

– Mère qui allaite, 392

Marraines d'allaitement, 416

Masque, 593

– Enfant, 640

Masque de grossesse, 42, 58

Massage

– Enfant, 290

– Pendant le travail, 212

– Utérus, 223

Mastite, 16, 466, 494

Matelas, 685

Maternité, 739

Matières grasses (voir gras)

Maux chez la femme enceinte (voir douleur)

Maux de tête sévères chez la mère après

l'accouchement, 254

Médicaments chez la femme

– Femme enceinte, 137-139, 155

– Mère qui allaite, 393

– Produits de santé naturels pendant la grossesse, 99, 137, 139

Médicaments chez l'enfant

– Contre la fièvre, 649

– Contre la toux et le rhume, 656

– Contre la nausée et la diarrhée, 664

– Prévenir les empoisonnements, 700

Membrane amniotique, 37, 206

Méningites, 652

Menstruation, 22, 182, 264

Mercuré (contaminants)

– Femme enceinte, 88

– Mère qui allaite, 389

Miel et botulisme infantile, 532

Minéraux (voir vitamines et minéraux)

Moïse, 685

Monitoring, 229

Montée laiteuse, 175, 385, 419

Morsure, 698, 707

Mort subite du nourrisson, 16, 65, 298

– Partage du lit des parents (cododo), 296

– Prévention pendant la grossesse, 65

Motrin (voir ibuprofène)

Mots (premiers), 348

Mouche-bébé, 658

Mouvements du bébé pendant la grossesse

– Commencer à le sentir bouger, 34

– Ne plus le sentir bouger, 155

Muguet (infection à champignons)

– Enfant, 626

– Mère qui allaite, 488, 490

Multivitamines pendant la grossesse, 92-95

## N

Naissance du bébé, 219-222

Narcotiques (pendant l'accouchement), 234

Nausées chez la femme enceinte, 141

Nerf pudendal (voir bloc des nerfs honteux), 234

Nez bouché

– Enfant, 658

– Femme enceinte, 150

Nez de l'enfant

– Odorat, 291

– Petit objet coincé, 709

– Saignement, 710

Nitrates dans les légumes, 552

Noix

- Enfant, 549
- Femme enceinte, 87

Nombriil du nouveau-né, 595

Nom de famille de l'enfant, 796, 799

Non (période de développement), 330

Nouveau-né (caractéristiques)

- Audition, 292
- Besoin de chaleur, 277
- Bosse sur la tête, 275
- Boutons sur le visage, 627
- Cerveau du bébé, 281, 286
- Cordon ombilical, 595
- Duvet, 273
- Éternuements, 277
- Goût, 291
- Hoquet, 277, 372
- Jaunisse, 624
- Odorat, 291
- Ongles, 603
- Organes génitaux, 276
- Peau, 273
- Poids, 273
- Position fœtale, 273
- Seins, 276
- Selles, 279, 370
- Taches, 277
- Taille, 273
- Tête, 274
- Urine, 278, 370
- Vue, 293
- Yeux (couleur), 274

Nutriments (voir éléments nutritifs)

Nutrition (voir alimentation)

## O

Obésité chez l'enfant, 584

Obligations parentales, 804, 805

Ocytocine, 16, 223, 229, 420

Odorat de l'enfant, 291

Œdème chez la femme enceinte (enflure), 142, 146, 151

Œil (voir yeux de l'enfant)

Œuf

- Enfant, 540, 545, 549
- Femme enceinte, 88, 95, 109, 114

Olo (programme Olo), 116

Oméga-3

- Enfant, 175
- Femme enceinte, 88, 96

Ongles de l'enfant, 603

Onguent à base d'oxyde de zinc, 607, 631

Onguent antibiotique dans les yeux, 243

Optométriste (pendant la grossesse), 132

Ordre d'introduction des aliments, 518, 522, 540, 541

Oreilles de l'enfant

- Audition, 292, 323, 662
- Nettoyage, 601
- Otite, 662

Organes génitaux de l'enfant, 276

- Nettoyage, 602

Organismes communautaires, 181, 768, 814

Otite, 662

Ouïe de l'enfant, 292, 323

Ovaire, 26

Ovule, 16, 22, 28, 166

Ovulation, 22

Oxyde de zinc, 551, 631

## P

Parvovirus B19 chez la femme enceinte, 134

Partenaire

- Alimentation du bébé, 180, 736
- Changements émotionnels pendant la grossesse, 50
- Contraception, 264
- Couple, 54, 737, 743
- Dépression après l'accouchement, 263
- Rôle, 343, 731

Passeport pour l'enfant, 810

Paternité, 730

Pâte d'ihle (voir onguent à base d'oxyde de zinc)

Pâtés à tartiner pendant la grossesse, 112

Peau à peau, 176, 224, 237, 241, 249, 291, 436, 444

Peau de la femme enceinte, 42

Peau de l'enfant

- Apparence chez le nouveau-né, 273
- Boutons de chaleur, 628
- Eczéma, 628
- Éruption cutanée, 652
- Érythème fessier, 488, 630
- Exposition au soleil, 703
- Plaques rouges, 627, 636
- Réaction allergique, 635
- Rougeurs dans les plis (intertrigo), 629



- Sécheresse, 628
- Utilisation du savon, 599
- Pédialyte (voir solution de réhydratation orale)
- Peine après l'accouchement, 260
- Peintures pendant la grossesse, 70
- Pénis de l'enfant, 276, 602
- Père, 731
  - Alimentation du bébé, 180, 736
  - Changements émotionnels pendant la grossesse, 50
  - Contraception, 264
  - Couple, 54, 737, 743
  - Dépression après l'accouchement, 263
  - Relation père-enfant, 728
  - Rôle, 343, 731
- Péridurale, 220, 232, 444
- Périnée, 16, 26, 235, 259
  - Exercices et guérison, 257
- Période du non, 330
- Permanente pour les cheveux pendant la grossesse, 58
- Perte de poids chez le nouveau-né, 273
- Pertes chez la femme
  - Bouchon muqueux, 205
  - Liquide amniotique (« eaux »), 151, 158, 159, 206
  - Pertes vaginales, 44, 159
  - Saignements après l'accouchement, 255
  - Saignements pendant la grossesse, 152, 153
  - Sécrétions vaginales, 156, 159
  - Urine pendant la grossesse, 157, 159
- Peur des étrangers, 342
- Pharmacie pour l'enfant, 624
- Picote (varicelle)
  - Enfant, 652
  - Femme enceinte, 135
- Pieds-mains-bouche (maladie)
  - Enfant, 652
  - Femme enceinte, 135
- Pilule du lendemain, 268
- Piqûres d'insectes
  - Enfant, 704, 717
  - Femme enceinte, 58
- Piscine, 692
- Placenta, 38
  - Expulsion, 223
- Plan de naissance, 193
- Plantes médicinales pendant la grossesse, 99, 137, 139
- Plantes toxiques pour l'enfant, 702, 724
- Plaques rouges chez l'enfant, 627, 636
- Pleurs chez l'enfant, 282
  - Pleurs intenses (coliques), 283, 375, 401
  - Spasme du sanglot, 286
- Plomb
  - Eau, 403, 514
  - Enfant, 546
  - Femme enceinte, 70, 88
- Plongée sous marine pendant la grossesse, 63
- Poche des eaux, 37, 206
- Poids
  - Enfant, 371, 584, 609
  - Femme enceinte, 46, 126
  - Mère après l'accouchement, 259
  - Nouveau-né, 273
- Points de suture
  - Après l'accouchement, 256
  - Pendant l'accouchement, 235, 237
- Poire nasale, 658
- Poissons
  - Enfant, 523, 540, 545, 546, 560
  - Femme enceinte, 88, 96, 109, 113
  - Mère qui allaite, 389
- Pommes de terre, 83
- Porte-bébé, 297, 758
- Portions d'aliments pour enfant, 524, 567
- Pouce (sucrer), 288
- Poudre pour bébé, 602
- Poumons de la femme enceinte, 41
- Poussées de croissance, 372, 609
- Poussette, 297, 761
- Prélèvement vaginaux pendant la grossesse, 123, 128
- Prématurité, 245, 246
  - Âge corrigé, 333
  - Alimentation du nouveau-né, 378
  - Allaitement, 378
  - Croissance, 333, 609
  - Fer, 580
  - Introduction des aliments, 521
  - Ressources, 248
  - Soins, 246
  - Vaccination, 616
- Premiers soins, 706
- Prendre un bébé dans ses bras, 593
- Prénom de l'enfant (choix), 799
- Préparation à l'arrivée de l'enfant, 198, 200
- Préparations commerciales pour nourrissons (voir aussi biberon), 398

- Aide financière, 795
- Choix, 399
- Conservation, 406
- Erreur de dilution, 406
- Intolérance, 377, 402, 571, 579, 795
- Liquide concentré, 400, 404
- Manipulation (préparation), 402
- Poudre, 400, 402, 405
- Préparations à base de soya, 401
- Préparations de transition, 401
- Préparations spéciales, 402
- Prête à servir, 400
- Quantité de lait dont l'enfant a besoin, 500, 519, 521, 524
- Température du lait, 501
- Prépuce de l'enfant, 276, 602
- Présentation du bébé par le siège, 190
- Pression artérielle de la femme enceinte, 164
- Pressions sociales
  - Nourrir son enfant, 377
  - Parentalité, 747
  - Pendant la grossesse, 51
- Prises de sang pendant la grossesse, 123, 127
- Problèmes chez l'enfant
  - Adaptation, 769
  - Alimentation, 584
  - Hospitalisation à la naissance, 245
  - Problèmes de santé courants, 622
  - Sommeil, 306
- Problèmes de vue
  - Femme enceinte, 132, 151, 154
  - Mère après l'accouchement, 254
- Produits céréaliers
  - Enfant, 520, 540, 542, 544, 560
  - Femme enceinte, 81, 84
- Produits dangereux pour l'enfant, 700, 724
- Produits de santé naturels chez la femme enceinte, 99, 137, 139
- Produits laitiers
  - Enfant, 409, 522, 541, 557, 558, 561, 565
  - Femme enceinte, 85-86, 97, 115
- Produits pendant la grossesse
  - Chasse-moustique, 58
  - Nettoyants pour la maison, 70
  - Peinture et décapants, 70
  - Plantes et produits de santé naturels, 99, 137, 139
  - Traitements pour les cheveux, 58
- Programme
  - Olo, 116
  - Pour une maternité sans danger, 777
  - Programmes gouvernementaux, 772
  - Programme québécois de dépistage prénatal, 129
- Prononciation, 288, 322
- Propreté (apprentissage), 358
- Protection des piqûres d'insectes
  - Enfant, 704
  - Femme enceinte, 58
- Protection solaire
  - Enfant, 703
  - Femme enceinte, 58
- Protoxyde d'azote pendant l'accouchement, 234
- Purées, 532
  - Commerce, 536

- Maison, 533
- Température, 538, 539

## Q

- Quadruplés, 166, 754, 802
- Quantité de lait dont l'enfant a besoin, 370, 460, 499, 524, 558, 565

## R

- Radiographies pendant la grossesse, 132
- Recettes
  - Biscuits avec céréales pour bébé, 582
  - Eau salée pour le nez, 659
  - Solution de réhydratation maison, 669
  - Soulagement des démangeaisons, 717
- Redressements assis pendant la grossesse, 63
- Réflexe d'éjection, 420, 452, 482
- Réflexes chez le nouveau-né, 334
- Reflux gastrique chez la femme enceinte, 143, 157
- Refus de l'enfant de se nourrir
  - Aliments, 524, 529
  - Sein, 474, 476
- Régime amaigrissant (voir diètes)
- Régime québécois d'assurance parentale (RQAP), 163, 253, 778
- Règles familiales, 325
- Régurgitations, 374
- Reins de la femme enceinte, 43
- Relation de couple
  - Après la naissance du bébé, 737, 746
  - Changements émotionnels pendant la grossesse, 54

- Violence durant la grossesse, 168
- Relation de l'enfant à la nourriture, 584
- Relation père-enfant, 732
- Relations sexuelles
  - Après la naissance du bébé, 263
  - Pendant la grossesse, 56
- Relevailles, 198, 200
- Remorque de vélo, 760
- Rencontres prénatales (cours prénataux), 122
- Rendez-vous de grossesse, 123, 125
- Repas de l'enfant, 528, 562
- Repos après l'accouchement, 258, 740
- Respiration de la femme enceinte, 41
- Ressources
  - Allaitement, 416
  - Familles, 768, 812
  - Finances, 765, 778, 792, 802
- Retrait préventif (voir Programme pour une maternité sans danger)
- Rhésus (Rh) de la femme enceinte, 15, 127, 152, 160
- Rhume
  - Enfant, 655
  - Femme enceinte, 150
- Roséole
  - Enfant, 652
  - Femme enceinte, 135
- Rot, 372
- Rougeole
  - Enfant, 652
  - Femme enceinte, 134
- Routine

- Besoin de l'enfant, 327
- Coucher, 302
- RQAP (Régime québécois d'assurance parentale), 163, 253, 778
- Rubéole
  - Enfant, 652
  - Femme enceinte, 127, 134
- Rupture des membranes, 37, 158, 159, 206
- Rupture utérine, 16, 188

---

**S**

- Sablage pendant la grossesse, 70
- Sac ventral ou dorsal, 758
- Saignement de nez chez l'enfant, 710
- Saignements chez la femme enceinte, 126, 151, 152, 153
  - Après 14 semaines de grossesse, 153
  - Avant 14 semaines de grossesse, 152
  - Gencives, 149
- Saignement après l'accouchement (lochie), 255
- Salons de bronzage pendant la grossesse, 59
- Saucisses fumées pendant la grossesse (voir hot-dogs)
- Savon pour bébé (utilisation), 599
- Scarlatine
  - Enfant, 652
  - Femme enceinte, 135
- Séborrhée chez l'enfant, 628
- Sécrétions nasales
  - Enfant, 658
  - Femme enceinte, 150
- Sécrétions vaginales chez la femme enceinte, 44, 159

- Sécurité de l'enfant
  - Bain, 692
  - Bicyclette, 760
  - Chambre, 684
  - Coussin gonflable, 674
  - Cuisine, 687
  - Escaliers, 690
  - Jouets, 688
  - Modules de jeux, 691
  - Piscines et plans d'eau, 692
  - Porte-bébé, 297, 758
  - Poussette ou landau, 297, 761
  - Siège d'auto, 242, 297, 673
  - Soleil, 703
  - Sorties à l'extérieur (température), 758
  - Taxi, 682
  - Trampoline, 691
- Sein (voir aussi allaitement, lait maternel)
  - Apparence chez la femme enceinte, 44
  - Apparence chez la mère qui allaite, 418, 439
  - Aréole, 14
  - Changements de sein durant le boire, 434
  - Douleurs, 419, 490
  - Engorgement, 492
  - Gerçures aux mamelons, 484
  - Mamelons douloureux, 483
  - Mise au sein, 426
  - Prise du sein, 428, 484
  - Refus du sein, 474, 476
  - Soins des seins, 418
  - Soutien-gorge, 418
  - Stimulation des seins, 175
  - Technique de la compression du sein, 435

- Sel (alimentation de l'enfant), 524, 533, 534, 537, 547, 563, 566
- Selles de la femme
  - Femme enceinte, 97, 144
  - Mère après l'accouchement, 256
- Selles de l'enfant
  - Constipation, 586
  - Diarrhée, 664
  - Fréquence, couleur et consistance, 279, 370, 586
- Services de garde, 785-790
  - Centre de la petite enfance (CPE), 785-787, 790
  - Garderie, 785
  - Milieu familial, 788-789
- Sevrage, 16, 466
- Sexe du bébé, 33, 128
- Sexualité
  - Après la naissance du bébé, 263
  - Pendant la grossesse, 56
- Shampoings colorants pendant la grossesse, 58
- Siège (présentation du bébé), 190
- Siège
  - D'auto, 242, 673
  - De baignoire, 600
  - De vélo, 760
- Sieste
  - Enfant, 306
  - Mère après l'accouchement, 261
- Signes de faim (du bébé), 176, 367, 421
- Sirops contre la toux, 660
- Soins de la vue pendant la grossesse, 132
- Soins dentaires pendant la grossesse, 132, 149
- Soins physiques
  - Enfant, 592
  - Mère après l'accouchement, 254
- Soleil
  - Enfant, 703
  - Femme enceinte, 58
- Solides (voir aliments)
- Solution de réhydratation orale (SRO), 666, 668
- Solution saline, 659
- Sommeil de l'enfant, 295
  - Boires, 471
  - Cauchemars et terreurs nocturnes, 307
  - Cododo, 295
  - Faire ses nuits, 304, 520
  - Mort subite du nourrisson, 298
  - Position recommandée, 300
  - Problèmes au coucher, 306
  - Réveils nocturnes, 307
  - Routine du coucher, 302
  - Sécurité, 295, 298, 684
  - Siestes, 306
  - Temps moyen de sommeil selon l'âge, 301, 302, 304, 306
- Sorties
  - Activités familiales, 762
  - Faire garder l'enfant, 442, 576, 746, 763
  - Promenade à l'extérieur avec l'enfant, 703, 704, 758
- Souffle coupé chez l'enfant, 286
- Souliers pour l'enfant, 767
- Sourire (premier de l'enfant), 337
- Soutien
  - Allaitement, 416
  - Familles, 769, 812
  - Finances, 765, 778, 792, 802
- Soya
  - Enfant, 401, 412
  - Femme enceinte, 86, 97
- Spasme du sanglot, 286
- Spermatozoïde, 16, 23-25, 166
- Spina bifida, 16, 93
- Sports
  - Femme enceinte, 60
  - Mère après l'accouchement, 258
- Stimulation de l'enfant, 316
- Stimulation des seins, 175
- Stimulation du travail (accouchement) de la femme enceinte, 229
- Stores, 684
- Strabisme, 634
- Streptocoque chez la femme enceinte, 128
- Substitut du lait maternel (voir préparations commerciales pour nourrissons)
- Substituts du sucre pendant la grossesse, 100
- Succion
  - Besoin du nouveau-né, 288
  - Enlever bébé du sein, 430
  - Reconnaître une succion efficace, 429
- Sucette (suce), 177, 288, 289, 436
- Sucre
  - Alimentation de l'enfant, 524, 532-534, 542, 554, 563, 566, 615
  - Diabète de grossesse, 100, 101
  - Glycémie (taux de sucre dans le sang), 101, 127, 164

- Substituts pendant la grossesse, 100
- Suivi de grossesse, 123, 125
  - Amniocentèse, 127, 131
  - Choix d'un professionnel, 119
  - Description des visites, 125
  - Échographie, 14, 29, 128, 130
  - Fréquence des visites, 124
  - Prises de sang et analyses d'urine, 127
  - Test de dépistage prénatal de la trisomie, 123, 129
- Suivi de santé de l'enfant, 608
- Suppléments de vitamines et de minéraux
  - Enfant (vitamine D), 380
  - Femme enceinte, 92-95

## T

- Tabac
  - Enfant, 298, 699
  - Femme enceinte, 64
  - Femme qui allaite, 392
- Taches dans la bouche (muguet), 626
- Taches sur la peau de l'enfant, 627
- Taches sur la peau du nouveau-né, 277
- Tapis, 684
- Taxi, 682
- Teinture pour les cheveux pendant la grossesse, 58
- Tempérament de l'enfant, 314
- Température
  - Aliments pour bébé, 538
  - Chauffe-eau, 697
  - Eau, 600, 697
  - Enfant (fièvre), 643
  - Lait, 501
  - Pièces de la maison, 277, 599, 684
  - Temps passé devant l'écran, 319
  - Test biochimique, 130
  - Test de dépistage
    - Prénatal, 123, 129
    - Néonatal, 244
  - Test génomique, 130
  - Test PAP, 126
  - Tests sanguins pendant la grossesse, 123, 127
  - Testicules de l'enfant, 276
  - Tétées (voir allaitement, lait maternel et seins)
  - Tête plate (plagiocéphalie), 300
  - Téterelle, 474
  - Tétines, 499, 507
  - Thé pendant la grossesse, 98
  - Thermomètre, 643
  - Thrombophlébite, 17, 238
  - Tire-lait, 456-458
    - Choix, 456
    - Usagé, 458
  - Tirer du lait (voir expression du lait)
  - Tisanes
    - Femme enceinte, 99
    - Mère qui allaite, 389
  - Tofu
    - Enfant, 540, 545, 548
    - Femme enceinte, 86
  - Torticlis chez le nouveau-né, 274
  - Toucher de l'enfant, 289
  - Toux chez l'enfant, 660
  - Toxoplasmose chez la femme enceinte, 71, 110

- Travail (voir accouchement), 17
- Travail (emploi)
  - Conditions de travail, 777
  - Congés parentaux, 774
  - Femme enceinte, 72, 777
  - Programme Pour une maternité sans danger (retrait préventif), 777
  - Régime québécois d'assurance parentale (RQAP), 163, 253, 778
  - Retour au travail et allaitement, 442
- Triplés, 101, 166, 753, 802
- Trisomie 21 (dépistage), 17, 129, 131
- Tristesse de la mère après l'accouchement, 262
- Tube neural, 17, 93
- Tylenol (voir acétaminophène)

## U

- Urine
  - Enfant, 278, 370, 603
  - Femme enceinte, 43, 157, 159
  - Mère après l'accouchement, 257
- Utérus, 24, 26, 44
  - Massage de l'utérus, 223

## V

- Vaccination
  - Enfant, 243, 616
  - Femme enceinte, 133
- Vagin de la femme enceinte, 26
- Valise pour l'accouchement, 186
- Vaporisateur nasal, 658
- Varices pendant la grossesse, 146
- Varicelle (picote)

- Enfant, 652
- Femme enceinte, 135
- Vasospasme du mamelon, 486
- Végétalisme
  - Femme enceinte, 103
  - Mère qui allaite, 388
- Végétarisme
  - Enfant, 540
  - Femme enceinte, 103
- Vélo avec l'enfant, 760
- Vergetures chez la femme enceinte, 42
- Vernix caseosa*, 17, 34, 602
- Verres fumés pour l'enfant, 704
- Version du bébé, 190
- Vessie de la femme enceinte, 26, 43
- Vêtements pour l'enfant, 766
- Viande, gibier et volaille
  - Enfant, 540, 541, 545
  - Femme enceinte, 85, 88, 108, 112
- Viandes fumées (viandes froides)
  - Enfant, 546
  - Femme enceinte, 112
- Violence conjugale pendant la grossesse, 168
- Violet de gentiane, 491
- Vision
  - Enfant, 293, 321, 632
  - Femme enceinte, 132, 151, 154
- Visite du lieu de naissance, 185
- Visites de suivi de grossesse, 123, 125
- Vitamines et minéraux pour la femme, 92-95
  - Acide folique, 77, 93
  - Calcium, 85, 95
  - Fer, 88, 92, 93
  - Vitamine A, 88, 94
  - Vitamine B<sub>12</sub>, 388
  - Vitamine D, 95
- Vitamines et minéraux pour l'enfant
  - Fer, 519, 522, 540, 541, 545, 580
  - Vitamine C, 540, 581
  - Vitamine D, 380
  - Vitamine K, 243
- Voies respiratoires
  - Déblocage, 718, 722
  - Infections, 637
- Voiture
  - Enfant, 242, 297, 673
  - Femme enceinte, 73
- Vomissements
  - Enfant, 663
  - Femme enceinte, 141
  - Régurgitations, 374
  - Solution de réhydratation orale, 668
- Voyages
  - Enfant, 810
  - Femme enceinte, 73
- Vulve
  - Enfant, 276, 602
  - Femme enceinte, 27
  - Mère après l'accouchement, 257

## W

WinRho, 127, 152

## Y

- Yeux de l'enfant, 293, 632
- Allergie, 633, 635
  - Corps étranger dans l'œil, 633, 716
  - Couleur, 274
  - Éclaboussure de produit chimique, 716
  - Infection, 633
  - Obstruction du canal lacrymal, 632
  - Problèmes de vision, 634
  - Soleil, 703
  - Vue, 293
  - Yeux qui louchent (strabisme), 634
  - Yeux rouges, collés ou larmoyants, 632
- Yogourt pour l'enfant, 557, 559

## Z

Zika, 74

# Table de conversion

## POIDS



|                |       |                     |
|----------------|-------|---------------------|
| 28 g           | ..... | 1 oz                |
| 450 g          | ..... | 1 lb ou 16 oz       |
| 1 000 g / 1 kg | ...   | 2,2 lb ou 2 lb 3 oz |

## LONGUEUR



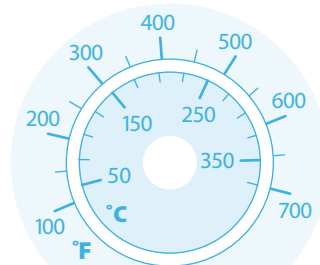
|        |       |        |
|--------|-------|--------|
| 1 cm   | ..... | 0,4 po |
| 2,5 cm | ..... | 1 po   |

## LIQUIDE



|                |       |                    |
|----------------|-------|--------------------|
| 5 ml           | ..... | 1 c. à thé         |
| 15 ml          | ..... | 1 c. à soupe       |
| 30 ml          | ..... | 1 oz               |
| 125 ml         | ..... | ½ tasse            |
| 150 ml         | ..... | 5 oz ou ⅔ de tasse |
| 250 ml         | ..... | 1 tasse            |
| 1 000 ml / 1 L | ...   | 4 tasses           |

## TEMPÉRATURE



$$^{\circ}\text{F} = ^{\circ}\text{C} \times 1,8 + 32$$

$$^{\circ}\text{C} = (^{\circ}\text{F} - 32) \div 1,8$$







A close-up photograph of a woman with short, dark, curly hair and glasses, looking down at a baby she is holding. The baby is wearing a white headband with small dots and a grey and white patterned onesie. They are outdoors in a park-like setting with green trees in the background.

Le guide *Mieux vivre*  
accompagne les parents  
en leur offrant de l'information  
sur la grossesse, l'accouchement  
et les deux premières années  
de la vie avec le bébé.

Institut national  
de santé publique

Québec

