



À quoi s'attendre dans les trois premiers mois avec bébé

Informations pour les nouveaux parents

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Félicitations pour la naissance de votre bébé.

Ce feuillet d'information vous fournira des renseignements importants pour savoir à quoi vous attendre dans les 3 premiers mois avec votre bébé.

Les liens Web et ressources suggérés dans ce feuillet d'information servent de guide pour savoir à quoi s'attendre dans les trois premiers mois avec bébé. Vous y trouverez des réponses à des questions que vous vous posez peut-être sur les soins du nouveau-né, les soins de la maman et ceux de la famille.

Si votre bébé est prématuré, si vous avez des jumeaux ou toute autre situation particulière, vous aurez sans doute besoin d'une aide supplémentaire, qui ira plus loin que ce que vous offre ce guide.



Les informations suggérées dans ce feuillet d'information, y compris les ressources et les liens, ne remplacent pas les conseils ou soins d'un professionnel de la santé. En raison de besoins individuels uniques, consultez votre prestataire de soins de santé pour des soins médicaux et des conseils.

N'hésitez pas à demander de l'aide si vous êtes inquiète au sujet de la santé de votre bébé ou de votre santé, pour une raison quelconque.

Quand voir le prestataire de soins de santé POUR LE BÉBÉ


















Soins de santé de routine :

- 48 à 72 heures suivant la sortie de l'hôpital/centre de naissance ou après un accouchement à la maison
- À l'âge d'une semaine
- À l'âge de deux mois (pour commencer son calendrier des vaccinations)
- Tel que requis par votre prestataire de soins de santé

Allez voir le prestataire de soins de santé si votre bébé :

- A encore des selles qui sont noires après les 5 premiers jours
 - Est très somnolent et doit toujours être réveillé pour être nourri
 - Est difficile à réveiller et apparaît très faible
 - Fait de la fièvre
 - Respire très rapidement ou a de la difficulté à respirer
 - A des lèvres ou des lobes d'oreilles de couleur bleu ou gris
 - La jaunisse semble s'aggraver ou la couleur est plus intense
 - Perds du poids ou n'en prends pas environ deux semaines après sa naissance
 - A les yeux creux ou la partie souple au-dessus de sa tête est creuse
 - A la bouche, les lèvres, la langue ou le nez très secs
 - A la peau pâle, froide et humide
 - A des convulsions (p. ex., tremble de la tête aux pieds, regard fixe dans le vide)
 - Vomit de grandes quantités ou fait un vomissement projectile (avec force) deux fois ou plus par jour (régurgitation ou vomissement de petites quantités de lait, même à chaque tétée, est normal).
 - A des pleurs aigus sur des périodes prolongées et a d'autres symptômes comme la diarrhée ou de la fièvre. Notez que les bébés peuvent être très agités en fin d'après-midi et en soirée. Voir la période des pleurs à www.purplecrying.info (en anglais seulement).
- Dans les 3 premières semaines, si votre nouveau-né ne suit pas le Guide pour les mères qui allaitent (voir le guide qui suit) appelez votre prestataire de soins de santé.

| GUIDE POUR LES MÈRES QUI ALLAIENT | | | | | | | | | | |
|---|---|---------|---|---------|--|---------|---|---|---|--|
| Âge de votre bébé | 1 SEMAINE | | | | | | | 2 SEMAINES | 3 SEMAINES | |
| | 1 JOUR | 2 JOURS | 3 JOURS | 4 JOURS | 5 JOURS | 6 JOURS | 7 JOURS | | | |
| À quelle fréquence devriez-vous allaiter? Par jour, en moyenne sur 24 heures |  | | | | | | |  | | |
| | Au moins 8 fois par jour (intervalles de 1 à 3 heures). Votre bébé tète avec force, lentement, régulièrement et avale souvent. | | | | | | | | | |
| Taille de l'estomac de votre bébé |  | |  | |  | |  | | | |
| | Grosueur d'une cerise | | Grosueur d'une noix | | Grosueur d'un abricot | | Grosueur d'un œuf | | | |
| Couches mouillées : Combien, À quel degré Par jour, en moyenne sur 24 heures |  | |  | |  | |  | |  | |
| | Au moins 1 MOUILLÉE | | Au moins 2 MOUILLÉES | | Au moins 3 MOUILLÉES | | Au moins 4 MOUILLÉES | | Au moins 6 TRÈS MOUILLÉES AVEC DE L'URINE JAUNE PÂLE OU CLAIRE | |
| Couches souillées : Fréquence et couleur des selles Par jour, en moyenne sur 24 heures |  | |  | |  | |  | | | |
| | Au moins 1 ou 2 NOIRES OU VERTES FONCÉES | | Au moins 3 BRUNES, VERTES OU JAUNES | | Au moins 3 grosses selles, molles et granuleuses JAUNES | | | | | |
| Poids de votre bébé | Les bébés perdent en moyenne 7% de leur poids durant les 3 premiers jours après la naissance. | | | | À partir de la 4 ^e journée, votre bébé devrait prendre 20–35g par jour (½ to 1½ oz) et reprendre son poids à la naissance à l'âge de 10–14 jours. | | | | | |
| Autres signes | Votre bébé devrait pleurer fortement, bouger activement et se réveiller facilement. Vos seins devraient être plus mous et moins pleins après avoir allaité. | | | | | | | | | |
| <p>best start meilleur départ</p> <p>by/par health nexus santé</p> <p>Le lait maternel est tout ce dont un bébé a besoin pendant les six premiers mois – Lorsqu'un bébé atteint l'âge de six mois, il faut commencer à introduire des aliments solides dans son alimentation tout en continuant à le nourrir au sein jusqu'à l'âge de deux ans ou plus. (OMS, UNICEF, Société canadienne de pédiatrie)</p> <p>Consultez votre médecin, infirmière ou sage-femme. Pour trouver le service de santé le plus proche de chez vous, composez le : 1-800-268-1154. Pour trouver des services d'entraide de La Ligue La Leche, composez le : 1-800-665-4324.</p> | | | | | | | | | | |

03/2009

Quand voir le prestataire de soins de santé

POUR MAMAN

Soins de santé de routine :

- Services de soutien à l'allaitement durant les premières 48 heures suivant l'accouchement ou avant 48 heures si nécessaire
- Six semaines après l'accouchement

Allez voir un professionnel de la santé si :

- Il y a une mauvaise odeur qui provient de votre vagin
- Beaucoup de gros caillots de sang s'écoulent de votre vagin
- Le sang qui s'écoule de votre vagin devient plus abondant (p. ex., mouillez plus qu'une maxi-serviette hygiénique à l'heure) au lieu de diminuer
- Vos points de suture s'ouvrent
- Vous faites de la fièvre
- Vos mamelons ou vos seins font mal
- Vous pensez à allaiter moins souvent ou à sevrer
- Vous êtes inquiète à l'idée d'allaiter
- Si pendant deux semaines ou plus, vous avez des signes et symptômes de la dépression tels que vous sentir triste, dépourvue, incapable de vous concentrer, frustrée, que vous pleurez ou que vous avez des pensées effrayantes (voir les ressources en santé mentale à la page 10)
- Vous êtes inquiète au sujet de votre bébé ou de vous pour une raison quelconque



Liens Web et ressources

Vous y trouverez de l'information au sujet de :

- L'allaitement
- Les soins du nouveau-né
- La sécurité du nouveau-né
- Le sommeil
- La croissance et le développement
- Les soins pour maman
- La santé mentale
- Les services pour soutenir les parents

ALLAITEMENT



Où obtenir de l'aide

- **Votre bureau de santé local** : Trouver l'emplacement du bureau de santé le plus près de chez vous et les services et programmes offerts
1 800 267-8097 ou www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx
- **Ligue La Leche Canada** : Service de groupe de soutien entre mères
1 866 ALLAITER ou www.allaitement.ca
- **Motherisk** : L'assistance téléphonique offre des renseignements et des conseils sur l'alcool et la toxicomanie 1 877 FAS-INFO (1 877 327-4636) ou www.motherisk.org
- **Pour trouver une consultante en allaitement** : Rechercher une consultante en lactation qui travaille soit en pratique privée ou en milieu clinique www.ilca.org/i4a/pages/index.cfm?pageid=3432 (en anglais seulement)
- **Répertoire en ligne bilingue des services d'allaitement de l'Ontario** : Trouver des services d'allaitement près de chez vous www.allaiterenontario.ca
- **Saine alimentation Ontario** : Assistance téléphonique pour parler à une diététiste professionnelle 1-877-510-5102 ou consulter le www.eatrightontario.ca/fr/default
- **Télesanté Ontario Soutien à l'allaitement 24heures par jour, 7 jours par semaine** : Service de soutien à l'allaitement 1 866 797-0000 ou www.ontario.ca/fr/page/obtenir-des-conseils-medicaux-telesante-ontario



Liens Web

- **Information sur l'allaitement destiné aux parents** : Un cours interactif de l'allaitement pour les parents www.breastfeedinginfoforparents.ca (en anglais seulement)

ALLAITEMENT



Ressources

- ***Breastfeeding for the Health and Future of our Nation*** : Un livret pour les femmes autochtones pour trouver du support et de l'information sur l'allaitement
www.beststart.org/resources/breastfeeding/BFHFN_sept26.pdf (en anglais seulement)
- ***Grossesse et allaitement*** : Le Guide alimentaire canadien peut aider les femmes à bien choisir les éléments nutritifs pour soutenir l'allaitement maternel
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/advice-conseil/women-femmes-fra.php
- ***Guide pour les mères qui allaitent*** : Un outil pour évaluer l'efficacité de l'allaitement durant les trois premières semaines
www.meilleurdepart.org/resources/allaitement/pdf/breastfmagnet09FRE.pdf
- ***L'allaitement, ça compte : guide essentiel sur l'allaitement pour les femmes et leur famille*** : Ce livret est disponible en plusieurs langues et offre à la mère et à sa famille de l'information sur l'allaitement visant à augmenter la confiance et le succès d'allaitement
www.meilleurdepart.org/resources/allaitement/breastfeeding_matters_FR_LR.pdf
- ***Mon guide d'allaitement*** : Réponds à des questions que vous vous posez peut-être en tant que futur parent ou nouveau parent
www.beststart.org/resources/breastfeeding/BSRC_My_Breastfeeding_Guide_FR.pdf

Vidéos

- ***BreastFeeding Inc***
www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=information-french (en anglais seulement)
- ***Information sur l'allaitement pour les parents***
www.sites.uoit.ca/breastfeeding-information-for-parents/index.php (en anglais seulement)

Applis sur l'allaitement

- ***Breastfeeding Solutions***
www.nancymohrbacher.com/app-support (en anglais seulement)
- ***Mom and Baby to Be***
<https://itunes.apple.com/app/mom-and-baby-to-be/id560579312?mt=8> (en anglais seulement)
- ***WYNI – Breastfeeding Information***
<https://itunes.apple.com/us/app/wyni-breastfeeding-information/id955007811?mt=8>
(en anglais seulement)
<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.wechu.wyni> (en anglais seulement)

SOINS DU NOUVEAU-NÉ



Liens Web

- ***Je viens d'avoir un bébé – De la naissance à 3 mois*** : Le Ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse fournit de l'information sur plusieurs sujets tels que, à quoi s'attendre, comment offrir le meilleur départ à mon bébé et offre des réponses à des questions souvent posées www.children.gov.on.ca/htdocs/French/topics/earlychildhood/development/baby/questions.aspx
- ***The Period of Purple Crying*** : Du National Center on Shaken Baby Syndrome, ce site et programme explique une autre façon de comprendre les pleurs de votre bébé www.purplecrying.info/#sthash.DPDZ1Gpo.dpuf (en anglais seulement)
- ***Un départ en santé pour mon bébé et moi*** : Cette ressource offre de l'information sur comment réconforter votre bébé, quand obtenir de l'aide pour votre bébé, l'allaitement et la façon de garder votre bébé en sécurité www.meilleurdepart.org/ressources/repro/pdf/bs_low_lit_book_french_e28f.pdf
- ***24HR Cribside Assistance*** : Un site pour les pères, par des pères. Réponds à des questions simples à propos des bébés et des nouveaux parents www.newdadmanual.ca/index.php?lang=fr

SÉCURITÉ DU NOUVEAU-NÉ



Liens Web

- ***Choisissez un siège d'auto pour enfant*** : Le site Web du ministère des transports de l'Ontario offre de l'information pour installer correctement les sièges d'auto pour enfants, les sièges d'appoint et les ceintures de sécurité aident à protéger les enfants contre les blessures graves www.mto.gov.on.ca/french/safety/install-child-car-seat.shtml
- ***Guide sur la vaccination à l'intention des parents*** : L'Agence de santé publique du Canada offre de l'information sur la vaccination et son importance pour protéger la santé de votre enfant www.phac-aspc.gc.ca/im/iyc-vve/pgi-gpv/index-eng.php

Ressources

- ***Un bon départ en santé pour bébé et moi*** : Ce guide contient de l'information sur la sécurité du nouveau-né www.meilleurdepart.org/ressources/repro/pdf/bs_low_lit_book_french_e28f.pdf
- ***Collection votre enfant est-il en sécurité?*** : Santé Canada produit une série de publications portant sur l'utilisation sécuritaire des produits de consommation destinés aux enfants www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/index-fra.php

SOMMEIL



Liens Web

- **Dors bien en toute sécurité** : Ce livret offre des conseils pour de saines habitudes de sommeil chez les bébés et les parents. Il offre également des conseils pour un sommeil sécuritaire pour apprendre comment réduire les risques de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN) et d'autres causes de mort infantile en lien avec le sommeil
www.meilleurdepart.org/ressources/develop_enfants/pdf/BSRC_Sleep_Well_resource_FR_LR.pdf
- **Sommeil sécuritaire** : Ce site de l'Agence de la santé publique du Canada offre de l'information au sujet du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN) et des endroits de sommeil sécuritaires pour votre bébé www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/sids/index-fra.php

Vidéo

- **Le sommeil sécuritaire** : Une vidéo de l'Agence de la santé publique du Canada pour promouvoir la sensibilisation au sujet du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN) et des endroits de sommeil sécuritaires pour votre bébé
www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/sids/ss-fra.php

CROISSANCE ET DÉVELOPPEMENT



Ressources

- **Bébé veut...** : Un livret destiné aux parents pour les encourager à faire des gestes simples pour aider au développement de leur jeune enfant : jouer, lire, chanter, etc.
www.meilleurdepart.org/ressources/develop_enfants/babywant/baby_want_french_2010.pdf
- **Conseils pour les parents – Développement du cerveau** : Une série de 15 listes de conseils pour les parents sur des sujets en lien avec le développement du cerveau
www.meilleurdepart.org/ressources/develop_enfants/conseils_dev_cerveau/index.html
- **Les courbes de croissance de l'OMS** : Les courbes de croissance offrent un modèle normatif de croissance et de développement des nourrissons et des jeunes enfants indépendamment de ses origines et peu importe les méthodes d'alimentation www.dietitians.ca/Dietitians-Views/Prenatal-and-Infant/WHO-Growth-Charts/WHO-Growth-Charts-Set-1.aspx
- **Mon enfant s'attache à moi** : Une ressource pour les parents d'enfants âgés de 0-3 ans afin de les aider à comprendre les principes d'attachement et à connaître des façons de promouvoir cet attachement
www.meilleurdepart.org/ressources/develop_enfants/pdf/Mon_enfant_Revised_2012.pdf
- **Questionnaire de dépistage Nipissing District Developmental Screen (ndds)** : Le ndds est un outil pour le dépistage du développement des enfants utilisé par les parents et les professionnels. Il vous informe des compétences qui devraient être maîtrisées de la naissance jusqu'à l'âge de 6 ans
www.ndds.ca/ontario-fr/
- **Rourke Baby Record** : Un guide que de nombreux médecins canadiens et autres prestataires de soins de santé utilisent lors des suivis de santé pour un nourrisson de 1 semaine jusqu'à un enfant de 5 ans. Ce site vous permet de déterminer si le bébé se développe normalement, par sujet et par âge
www.rourkebabyrecord.ca/parents/default.asp (en anglais seulement)

SOINS POUR MAMANS



Liens Web

- **Santé sexualité** : Offre de l'information pour savoir à quoi s'attendre après une première naissance et les options en matière de contraception pendant la période post-partum
www.masexualite.ca/sante-sexuelle/grossesse/a-quoi-sattendre-la-premiere-fois-apres-la-naissance
- **Un départ en santé pour mon bébé et moi** : Ce guide contient de l'information sur les changements corporels après la naissance et les hauts et les bas émotifs après la naissance d'un bébé
www.meilleurdepart.org/resources/repro/pdf/bs_low_lit_book_french_e28f.pdf

SANTÉ MENTALE



Liens Web

- **Avec un nouveau bébé, la vie n'est pas toujours rose** : Ce dépliant contient des renseignements sur le blues du post-partum, les troubles de l'humeur post-partum et la psychose post-partum
www.beststart.org/resources/ppmd/M03-F_PPMD_revision_15SEP23.pdf
- **La grossesse réserve parfois des surprises** : Ce livret propose des stratégies qui peuvent aider certaines femmes qui sont plus à risque de vivre des périodes de dépression et d'anxiété pendant la grossesse
www.meilleurdepart.org/resources/ppmd/TakeCareMentalHealth_FR_rev.pdf
- **Surmonter la dépression – Un guide de stratégies d'auto assistance destiné aux femmes souffrant de dépression durant la grossesse, après l'accouchement et au-delà** : Ce guide offre de l'information sur la dépression, les modes de vie sains et les compétences pour gérer la dépression
www.beststart.org/resources/ppmd/DepressionWorkbookFinalFR_15MAY01.pdf
- **When Dad Gets The Blues** : Cet article fournit des informations pour les pères sur les signes de dépression après la naissance de bébé
https://footprintsoffatherhood.files.wordpress.com/2010/11/fathers_ppd1.pdf (en anglais seulement)

SERVICES POUR SOUTENIR LES PARENTS



- **Centres de la petite enfance de l'Ontario** : Obtenez des informations sur des programmes et services qui sont disponibles pour des jeunes enfants et leurs familles et parlez à des professionnels de la petite enfance, aussi bien qu'à d'autres parents et prestataires de services dans la communauté
www.oeyc.edu.gov.on.ca/French
- **Fem'aide** : Ligne de soutien pour les femmes touchées par la violence. Un offert dans 150 langues, pour, 24h/24, 7 jours par semaine
1-866-860-7082
www.femaide.ca
- **L'Association canadienne des programmes de ressources de la famille (FRP Canada)** : Le site Parents vous comptez, pour vous aider à trouver du soutien dans votre quartier
1-866-637-7226
www.parentsvouscomptez.ca/index.cfm?nodeid=10
- **Ligne d'aide sur la santé mentale** : Information gratuite sur les services de santé 24h/24, 7 jours par semaine
1-866-531-2600
www.mentalhealthhelpline.ca/Accueil/Index
- **Motherisk** : Vous offre des renseignements et des conseils au sujet la prise de médicaments et d'alcool durant la grossesse et l'allaitement (offre certains services et ressources en français)
1-877-439-2744
www.motherisk.org
- **Options de soins de santé à proximité** : Trouvez des soins de santé dans votre communauté
www.ontario.ca/locations/health/index.php?lang=fr
- **Saine alimentation Ontario** : Assistance téléphonique pour parler à une diététiste professionnelle
1-877-510-5102
www.sainealimentationontario.ca
- **Télésanté Ontario** : Obtenez rapidement une réponse à vos questions d'ordre médical en consultant Télésanté Ontario, 24heures par jour
1-866-797-0000
www.ontario.ca/fr/page/obtenir-des-conseils-medicaux-telesante-ontario
- **Votre bureau de santé local** : Trouver l'emplacement du bureau de santé le plus près de chez vous et les services et programmes offerts
1 800 267-8097
www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx
- **211 Ontario** : Trouvez des services et des programmes dans votre communauté
211
www.211ontario.ca/fr

Mon aide personnelle

Nom et titre

(partenaire, famille, amis, voisins, soutien mutuel entre mères, haltes-accueil communautaires, blogues, etc.)

Pour les rejoindre

(numéros de téléphone, adresses électroniques, liens Web et adresses civiques)

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Mes prestataires de soins de santé

Nom et titre

(médecin, consultante en lactation, doula, infirmière praticienne ou en santé publique, sage-femme, entraîneur sportif, etc.)

Pour les rejoindre

(numéros de téléphone au bureau, numéro de cellulaire, adresses électroniques, liens Web, adresses civiques)

Mon bureau de santé local

Mon centre de la petite enfance de l'Ontario

Télésanté Ontario

1-866-797-0000

211 Ontario

211

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |

Nous souhaitons remercier les parents et les experts qui ont contribué à leur façon à ce document.



**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

www.meilleurdepart.org

Ce document a été préparé avec le soutien financier du gouvernement de l'Ontario. L'information fournie reflète les points de vue des auteurs et ne reflète pas nécessairement les points de vue du gouvernement de l'Ontario. Les ressources et programmes mentionnés dans ce guide ne sont pas nécessairement approuvés par le Centre de ressources Meilleur départ ou le gouvernement de l'Ontario.