



## **Félicitations pour la naissance de votre bébé!**

Vous trouverez ci-dessous des renseignements importants sur ce à quoi vous pouvez vous attendre au cours des trois premiers mois après la naissance de votre bébé.

### **Nourrir votre bébé**

Le lait maternel est le seul aliment dont votre bébé a besoin pendant les six premiers mois de sa vie. Le choix d'allaiter votre bébé ou de l'alimenter à la préparation pour nourrissons vous appartient. Des infirmières du programme Bébé en santé, enfants en santé (BSES) des Services de santé du Timiskaming peuvent vous fournir un soutien et répondre à vos questions, quel que soit le mode d'alimentation que vous avez choisi et qui, selon vous, convient le mieux à votre famille. [Notre site Web](#) aussi renferme plusieurs ressources qui pourraient vous être utiles à chaque stade de développement de votre bébé.

Voici un autre aide-mémoire utile : [Signes que le boire se déroule bien](#).

**Avez-vous de la difficulté à nourrir votre bébé?** Nos infirmières et notre consultante en lactation du programme BSES sont là pour vous épauler et répondre à vos questions. Si vous avez besoin d'aide, composez le 1 866 747-4305.

**Vous cherchez des renseignements sur l'allaitement?** [Consultez cette ressource](#).

**Vous cherchez des renseignements sur l'alimentation à la préparation pour nourrissons?** [Consultez cette ressource](#).

**Vitamine D :** À partir de la naissance, votre bébé a besoin de la vitamine D pour favoriser la formation d'os solides. Si vous allaitez votre bébé, donnez-lui 400 UI (10 mcg) de vitamine D par jour. Si vous donnez exclusivement des préparations pour nourrissons à votre bébé, ce dernier n'a pas besoin de suppléments de vitamine D, car celle-ci est déjà ajoutée à la préparation. Si vous avez des questions concernant les suppléments de vitamine D, consultez le fournisseur de soins de santé de votre bébé. Pour obtenir d'autres renseignements à ce sujet, [cliquez ici](#).



### **Bébé actif**

Aidez votre bébé à prendre goût à l'activité physique dès le début! Le temps passé sur le ventre aide votre bébé à renforcer les muscles du cou et du tronc. Placez votre bébé sur le ventre 2 ou 3 fois par jour, pendant 1 minute au début. Augmentez la durée graduellement jusqu'à ce que votre bébé puisse tenir la tête droite, habituellement vers 3 ou 4 mois. Aidez-le à développer sa coordination main-œil en l'encourageant à tendre le bras pour toucher et tenir des objets.

### **Le développement de votre bébé**

**Les Services santé du Timiskaming disposent des outils pour vous aider à surveiller le développement de votre enfant à chacune des étapes de croissance et vous propose des moyens d'aider votre enfant à bien grandir.** Communiquez avec nous pour plus d'informations ou pour effectuer le dépistage de votre enfant.



### **Santé mentale des parents**

C'est normal d'éprouver toutes sortes d'émotions changeantes après la naissance de votre bébé. C'est normal que les nouvelles mamans aient des crises de larmes et ressentent de la tristesse, de l'irritabilité, de la frustration de même que de la fatigue dans les trois à cinq jours suivant l'accouchement. Si ces sentiments persistent pendant plus de deux semaines ou s'ils nuisent à votre routine quotidienne, vous devriez obtenir de l'aide. Vous pourriez souffrir de troubles de l'humeur post-partum. « Environ une mère sur cinq et un père sur dix souffre de trouble anxieux ou de trouble de l'humeur en post-partum » ([L'allaitement, ça compte](#), p. 37).

**Si vous ou quelqu'un que vous connaissez a besoin d'aide, appelez une infirmière de la santé publique pour parler de ce que vous ressentez ou consultez votre médecin/votre infirmière praticienne dès que possible. Si vous sentez que vous avez besoin d'une aide immédiate, appelez ou envoyez un message texte au 9-8-8 pour joindre la [ligne d'aide en cas de crise de suicide](#).**

## Restez en contact

En tant que nouveau parent, vous pourriez éprouver de la solitude. Voilà pourquoi il est important d'établir des liens avec d'autres parents pour favoriser votre santé mentale et vous sentir moins isolé(e). Passez du temps avec d'autres parents dans des milieux sécuritaires et confortables; participez à des groupes offerts par [ON y va](#) et [Grandir ensemble](#). Vous pouvez aussi vous joindre à d'autres parents en ligne : [Timiskaming Breastfeeding Buddies](#).

## Conseils en matière de sommeil

- ♥ Placez votre bébé sur le dos pour dormir.
- ♥ Couchez votre bébé dans un lit d'enfant, un berceau ou un moisé près de votre lit. Le partage de la chambre est recommandé pour les six premiers mois de la vie de votre bébé.
- ♥ Il ne devrait y avoir aucun objet dans le lit de votre bébé, à l'exception du matelas et d'un drap-housse. Tout autre objet présente un risque de suffocation.
- ♥ Maintenez une température confortable dans la chambre de votre bébé.



Vous trouverez d'autres renseignements et conseils de sécurité sur le sommeil dans la publication [Votre enfant est-il en sécurité? À l'heure du coucher](#).

## Quelle durée est recommandée pour mon enfant?

	Directive
<b>Dormir</b>	En 24 heures, les 0 à 3 mois devraient avoir de 14 à 17 heures de sommeil, incluant les siestes.
<b>Bouger</b>	Aidez votre bébé à bouger de diverses manières, surtout par le jeu au sol. Plus il bouge, mieux c'est. Cela devrait inclure au moins 30 minutes, réparties pendant la journée, de temps passé sur le ventre lorsqu'il est éveillé.
<b>S'asseoir</b>	N'immobilisez pas votre bébé pendant plus d'une heure à la fois (p. ex. dans une poussette ou un siège d'auto). Passer du temps devant un écran (p. ex. télé ou tablette) n'est pas recommandé pour les bébés de moins d'un an. Pendant que vous êtes assis avec votre bébé, lisez avec lui, racontez-lui des histoires ou chantez, par exemple.

Source : Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants de 0 à 4 ans

## Beau sourire pour bébé

Aidez votre bébé à avoir un beau sourire pour la vie en prenant soin de sa santé buccodentaire. Commencez à nettoyer la bouche de votre bébé avant l'apparition des dents. Pour ce faire, utilisez un linge propre, doux et humide après chaque boire.

## Assurez-vous que le siège d'auto de votre bébé est bien installé.

Notre personnel du programme BSES a reçu la formation nécessaire pour vous aider à installer correctement le siège d'auto de votre bébé. Si vous avez besoin d'aide, appelez-nous.

## Protection contre les brûlures

À cet âge, la peau de votre bébé est très mince et peut facilement se faire brûler par l'eau chaude, les aliments chauds et même le soleil.

- Ne placez pas de liquide chaud dans un porte-tasse fixé à une poussette ou à un chariot.
- Limitez l'exposition de votre bébé au soleil, surtout pendant les périodes les plus chaudes (entre 10 h et 14 h).

## Sécurité à l'heure du bain

- Avant de commencer le bain, assurez-vous d'avoir tout ce qu'il vous faut.
- Vérifiez la température de l'eau en utilisant l'intérieur de votre poignet pour vous assurer qu'elle n'est pas trop chaude (visez entre 98-100 °F/37-38 °C).
- Gardez une main sur votre bébé en tout temps.



## Vaccination

Faites vacciner votre nouveau bébé pour le protéger contre plusieurs maladies.

À 2 mois, votre bébé doit recevoir les vaccins suivants :

- ♥ Pediacel — vaccin 5 en 1 contre la diphtérie, le tétanos, la coqueluche, la polio et l'Haemophilus influenzae de type B (Hib)
- ♥ Prevnar 13 – vaccin contre les infections à pneumocoques (méningite, infection sanguine, pneumonie et infections de l'oreille)
- ♥ Rot-1-Rotarix – vaccin contre la gastroentérite (vomissements, diarrhée liquide et fièvre) causée par un rotavirus.

## Nouveaux papas

Dad Central a [un nouveau mode d'emploi](#) qui a pour but d'aider les nouveaux pères en répondant à des questions concernant les bébés, les nouvelles mamans et les nouveaux papas.

## POUR NOUS JOINDRE!

Appelez-nous sans frais au 1 866 747-4305 et demandez une infirmière du programme Bébés en santé, enfants en santé.



Services de santé du  
**TIMISKAMING**  
Health Unit