



BÉBÉS EN SANTÉ
ENFANTS EN SANTÉ



Guide pour les nouveaux parents

Félicitations pour la naissance de votre bébé!



Services de santé du

TIMISKAMING
Health Unit

Mai 2023

Services de santé du Timiskaming

Préparé par :

Crystal Gorman, agente de promotion de la santé publique

Nicki Duke, adjointe administrative des communications

Révisé par :

Emily Reynolds, IA, gestionnaire du programme Croissance et développement sains

Adapté avec la permission du Bureau de santé publique de Wellington-Dufferin-Guelph.



Ce guide renferme des renseignements qui vous seront utiles après la naissance de votre bébé. Vous pouvez aussi consulter une infirmière ou un infirmier de la santé publique pour obtenir du soutien et des conseils professionnels sur divers sujets liés au rôle parental.

L'équipe du programme **Bébés en santé, enfants en santé** et celle des Services de santé du Timiskaming vous offrent, à vous et à votre bébé, des Cliniques bébés en santé.



Si vous avez des questions sur :

- l'alimentation de votre bébé;
- les soins du nourrisson;
- le rôle parental;
- la vaccination;
- les sièges d'auto;
- tout autre sujet ayant trait aux soins de votre bébé,

communiquez avec le bureau des Services de santé du Timiskaming de votre localité pour obtenir d'autres renseignements ou prendre un rendez-vous.



New Liskeard

705 647-4305
1 866 747-4305



Kirkland Lake

705 567-9355
1 866 967-9355



Englehart

705 544-2221
1 877 544-2221

Dans le présent document, nous utilisons les termes « allaitement » et « lait maternel ». Nous reconnaissons que certaines personnes pourraient utiliser des mots autres que « femme », « mère » ou « maman », entre autres, pour se décrire. Toutefois, traditionnellement, le terme allaitement a été associé aux personnes qui s'identifient en tant que femmes, et ce document est rédigé comme si les personnes qui allaitent sont des mères cisgenres, c'est-à-dire des personnes dont l'identité de genre correspond au sexe qui leur a été assigné à la naissance. Les auteures reconnaissent les personnes qui ne s'identifient pas comme femmes ayant une relation alimentaire à base de lait maternel avec leur bébé (Stratégie sur l'IAB de l'Ontario, 2019). Cela dit, nous reconnaissons et respectons le fait que les parents et les familles existent sous diverses formes et que, même si nous utilisons surtout certains termes, nous incluons les parents, les autres personnes qui s'occupent des enfants ainsi que les personnes de confiance.

Table des matières

PARTIE 1

Préparer l'arrivée de votre bébé

La nutrition prénatale	1
La santé mentale	1
L'activité physique durant la grossesse.....	2
Les vaccins durant la grossesse.....	4
Les sièges d'auto.....	4
L'alimentation des nourrissons.....	4
Les cours prénataux.....	4
Le travail prématuré	5
Les signes du travail	5

PARTIE 2

Garder bébé en bonne santé

Le contact peau à peau	6
L'allaitement.....	6
Partir du bon pied	7
Nourrir votre bébé	8
La fréquence et la durée des boires	9
Prendre soin de vos seins	11
Quand vous ne pouvez pas donner le sein	11
Exprimer et conserver le lait maternel	11
L'utilisation des préparations pour nourrissons : les risques et les coûts	11
Les suppléments et les aliments solides	13
Les pleurs de bébé.....	15
Les bébés et le sommeil.....	16
Les soins de santé pour votre bébé	17
La jaunisse	17
La fièvre.....	17
Les éruptions cutanées	17
La calotte séborrhéique	17
Le cordon ombilical	18
Les fontanelles	18
Le bain.....	18

PARTIE 3

Garder maman en bonne santé

Prenez soin de vous aussi	19
Les soins de la région vaginale.....	19
Le rétablissement après une césarienne	20
Vos règles	20

La constipation	20
Les hémorroïdes.....	20
Les soins de la vessie	20
La nutrition	21
L'exercice et l'activité	22
Le repos et le sommeil	22
Vos émotions.....	23
La sexualité et la planification familiale	23

PARTIE 4

Garder la famille en bonne santé

La vie familiale.....	24
Le stress	25
Les techniques parentales positives	25
La violence familiale	26
La parole et l'audition	26
Les dents et les gencives de bébé	27
Les vaccins.....	29
La fumée secondaire.....	30
La prévention des blessures à la maison.....	31
Les sièges d'auto.....	32
La prévention des brûlures.....	33
La sécurité au soleil.....	33
La sécurité des casques	33
L'activité physique	34
Le temps d'écran.....	34
Des habitudes alimentaires pour votre famille	34

PARTIE 5

Ressources et services communautaires locaux

Soutien pour les parents	35
Services de santé mentale.....	37
Soutien à la garde d'enfants	37
Services de garde agréés dans le Timiskaming.....	38
Services de garde en milieu familial agréés.....	38
Bibliothèques.....	41
Ressources en ligne.....	42

PARTIE 1 | Préparer l'arrivée de votre bébé

La nutrition prénatale

Pour favoriser une grossesse saine, il est important de suivre les recommandations du Guide alimentaire canadien (guide-alimentaire.canada.ca/fr/) et de vous assurer que votre alimentation vous procure assez d'énergie et de nutriments essentiels comme le calcium, la vitamine D, la vitamine C, le fer, les acides gras oméga-3 et les vitamines B.



- Prenez des repas équilibrés comprenant des légumes, des fruits, des grains entiers et des aliments protéinés, et limitez votre apport en sodium, en sucres et en gras saturés. Les aliments riches en gras sains, comme les noix, les graines et les poissons gras, peuvent favoriser la croissance du cerveau et des tissus de votre bébé.
- Choisissez du poisson faible en mercure.
- Durant le deuxième et le troisième trimestre, mangez un peu plus que d'habitude chaque jour afin de satisfaire les besoins de votre bébé en nutriments. Par exemple, prenez une collation supplémentaire ou un petit repas.
- Afin de prévenir les intoxications alimentaires, évitez les aliments comme les fruits de mer crus, les viandes pas assez cuites, les germes crus ainsi que les aliments et les boissons non pasteurisés.
- La déficience en acide folique est courante chez les femmes enceintes; Santé Canada recommande aux femmes qui prévoient une grossesse, qui sont enceintes ou qui allaitent de prendre chaque jour une multivitamine contenant 0,4 mg d'acide folique.
- Évitez les tisanes, comme celles contenant de la camomille, de l'aloès, du pas-d'âne, des baies de genévrier, de la menthe pouliot, de l'écorce de nerprun, de la grande consoude, du thé du Labrador, du sassafras, de la racine

de patience, de la lobélie, de la grande ortie, ou du séné. Évitez également le kombucha. Ces tisanes ne sont pas sécuritaires pendant la grossesse. D'autres tisanes, comme la tisane de peau d'agrumes, de gingembre, de peau d'orange et d'égantier, sont considérées comme inoffensives si elles sont consommées avec modération (deux ou trois tasses par jour).

- Buvez beaucoup d'eau; faites de l'eau votre boisson de choix.
- Essayez de limiter votre consommation de caféine à moins de 300 mg par jour, en tenant compte de toutes les sources de caféine. Remarque : 300 mg est environ deux tasses de 8 onces (237 ml) de café ou moins.
- Pendant la grossesse, le choix le plus sécuritaire est d'éviter l'alcool, le tabac, le vapotage et le cannabis.

Pour en savoir plus long, consultez votre professionnel de soins prénataux ou une infirmière ou un infirmier du programme Bébés en santé, enfants en santé aux Services de santé du Timiskaming.

La santé mentale

Les personnes enceintes pourraient souffrir d'une dépression post-partum jusqu'à un an après la naissance du bébé. Les troubles anxieux et de l'humeur périnataux touchent tant les mères que les pères. Si vous croyez avoir besoin d'aide, appelez un membre du personnel infirmier de la santé publique pour parler de ce que vous ressentez ou consultez votre médecin ou votre infirmière praticienne dès que possible. Si vous êtes en cas de détresse, appelez ou envoyez un message texte au 9-8-8 pour joindre la [ligne d'aide en cas de crise de suicide](#).

L'activité physique durant la grossesse

En règle générale, la plupart des femmes peuvent faire de l'activité physique durant la grossesse.

Les femmes enceintes devraient accumuler au moins 150 minutes d'activité d'intensité moyenne par semaine. Si vous avez un problème de santé ou des inquiétudes concernant l'activité physique, demandez conseil à votre professionnel de la santé.





Durant la grossesse et avec un nouveau bébé, la vie n'est pas toujours rose.

Une mère sur cinq souffrira de dépression ou d'anxiété durant la grossesse ou en période post-partum.

On qualifie souvent la dépression et l'anxiété pendant et après la grossesse comme étant des troubles de l'humeur périnataux.

Si vous souffrez de troubles de l'humeur périnataux, vous pouvez montrer les signes suivants :

- ☐ Avoir peu ou pas d'intérêt pour les activités que vous aimiez faire par le passé.
- ☐ Vous sentir triste presque tout le temps.
- ☐ Vous sentir nerveuse ou anxieuse ou avoir les nerfs à fleur de peau.
- ☐ Avoir l'impression de ne pas pouvoir arrêter de vous inquiéter ou de maîtriser vos inquiétudes.

Vous pouvez aussi :

- ☐ Vous sentir très fatiguée.
- ☐ Être en colère et irritable.
- ☐ Être agitée.
- ☐ Avoir l'impression de tourner au ralenti.
- ☐ Vous sentir inutile.
- ☐ Vous sentir coupable.
- ☐ Avoir honte.
- ☐ Vous sentir paralysée ou ressentir un grand vide.
- ☐ Vous sentir seule.
- ☐ Être frustrée.
- ☐ Être désespérée.
- ☐ Être prise de panique.

Vous pouvez aussi :

- ☐ N'avoir aucune énergie.
- ☐ Avoir aucun appétit.
- ☐ Manger trop.
- ☐ Dormir trop.
- ☐ Ne pas pouvoir dormir.
- ☐ Ne pas pouvoir vous concentrer.
- ☐ Avoir des maux de toutes sortes.
- ☐ Avoir des douleurs à la poitrine ou vous sentir essoufflée.
- ☐ Avoir une boule dans la gorge.
- ☐ Ressentir des engourdissements ou des picotements.
- ☐ Ne pas vouloir passer du temps avec votre bébé, votre partenaire ou votre famille.
- ☐ Pleurer sans raison apparente.
- ☐ Toujours sentir le besoin de vérifier quelque chose, par exemple si votre bébé respire.
- ☐ Avoir des images ou des pensées négatives et troublantes récurrentes.
- ☐ Penser qu'un malheur peut vous arriver à vous ou arriver à votre bébé.
- ☐ Avoir l'impression de ne pas être une bonne mère.
- ☐ Penser que votre famille serait mieux sans vous.
- ☐ Penser à la mort ou au suicide.
- ☐ Avoir l'idée de vous faire mal ou de faire mal à votre bébé.

Si vous ressentez un de ces symptômes depuis plus de deux semaines, parlez à un professionnel de la santé. Vous pourrez ensemble établir un plan pour vous aider à vous sentir mieux. Ce plan peut comprendre des séances de thérapie ou des médicaments.

Si vous avez envie de vous faire mal ou de faire mal à votre bébé, ou si vous pensez au suicide, n'attendez pas, demandez de l'aide immédiatement.

- Appelez le 911.
- Rendez-vous aux urgences de l'hôpital le plus proche de chez vous.
- Entrez en contact avec la ligne d'aide sur la santé mentale de votre localité.

Vous pouvez obtenir de l'aide en ayant recours à :

Votre prestataire de soins de santé (médecin de famille, sage-femme, infirmière, infirmière praticienne, obstétricien, psychiatre ou psychologue).

Votre bureau de santé publique local : Composez le 1-800-268-1154 ou visitez le site Web <https://www.ontario.ca/welcome-serviceontario> pour obtenir de l'information sur l'endroit où se situe le bureau de santé publique local et sur les services offerts.

La ligne d'aide sur la santé mentale : Composez le 1-866-531-2600 (24 heures sur 24, 7 jours par semaine) ou visitez le site Web www.connexontario.ca/fr-ca/accueil pour obtenir de l'information sur les services en santé mentale offerts en Ontario.

Télé Santé Ontario : Composez le 1-866-797-0000 ou ATS : 1-866-797-0007 (24 heures sur 24, 7 jours par semaine) pour parler à une infirmière autorisée.

Ontario 211 : Visitez <https://211ontario.ca/fr/> ou appelez le 211.

Ne l'oubliez pas... ce n'est pas de votre faute. Il y a de l'aide pour vous et votre famille.

Ce que vous pouvez faire :

- ✓ Confiez-vous à une personne de confiance.
- ✓ Demandez de l'aide.
- ✓ Prenez bien soin de vous.
- ✓ Réservez-vous du temps pour vous-même.
- ✓ Obtenez de l'aide d'un service de counseling ou joignez-vous à un groupe de soutien.
- ✓ Demandez à votre prestataire de soins de santé ses recommandations concernant la prise de médicaments.

Ce que vous pouvez faire comme partenaire, membre de la famille ou ami :

- ✓ Écoutez et soutenez la nouvelle maman.
- ✓ Aidez-la et ne la jugez pas.
- ✓ Encouragez-la à demander de l'aide d'un professionnel.
- ✓ Tissez des liens avec le bébé.
- ✓ Renseignez-vous sur les troubles de l'humeur périnataux.
- ✓ Réservez-vous du temps pour vous-même.
- ✓ Confiez-vous à quelqu'un.

Un père sur dix peut également souffrir de troubles de l'humeur et de l'anxiété périnataux. Si vous êtes un nouveau papa, vous êtes peut-être à risque d'en souffrir. Renseignez-vous et n'hésitez pas non plus à demander du soutien.

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health **nexus** santé

Les vaccins durant la grossesse

Toutes les personnes enceintes devraient recevoir le vaccin antigrippal annuel ainsi que le vaccin dcaT à chaque grossesse. Le vaccin dcaT offre une protection contre le tétanos, la diphtérie et la coqueluche. La coqueluche et la grippe sont des maladies courantes qui peuvent entraîner de graves complications chez les nouveau-nés et les nourrissons. Ces vaccins protégeront votre bébé pendant les premiers mois de sa vie, avant le début de la vaccination systématique.

Appelez votre professionnel de la santé ou les Services de santé du Timiskaming pour prendre rendez-vous.

Les sièges d'auto

Au moment d'acheter un siège d'auto pour nourrissons, vous pouvez opter soit pour un siège orienté vers l'arrière seulement ou un siège plus grand orienté vers l'arrière qui, plus tard, peut être orienté vers l'avant tant qu'il convient à la taille et au poids de votre bébé. Advenant un arrêt soudain ou une collision, le siège d'auto orienté vers l'arrière protège mieux la tête, le cou et la colonne vertébrale de votre bébé. Pour assurer la sécurité de ce dernier, lisez bien le manuel du siège d'auto et suivez les instructions à la lettre.

Le personnel du bureau de santé publique a reçu la formation nécessaire pour s'assurer que les sièges d'auto sont bien installés afin que le premier trajet de bébé vers la maison soit sécuritaire. Pour obtenir de l'aide concernant l'installation de votre siège d'auto, composez le 1 866 747-4305 et demandez une inspection du siège d'auto.

L'alimentation des nourrissons

Choisir d'allaiter un bébé ou de lui donner de la préparation pour nourrissons est un choix personnel. Peu importe ce qui, selon vous, est le meilleur choix pour votre famille, nous avons à votre disposition des infirmières du programme Bébés en santé, enfants en santé et une consultante en lactation qui peuvent vous aider et répondre à vos questions concernant l'allaitement ou les préparations pour nourrissons. L'idéal, c'est de poser vos

questions sur l'alimentation du nouveau-né pendant la grossesse; ainsi, vous serez prête et informée à l'arrivée de bébé.

Le deuxième trimestre est un bon moment pour commencer à poser des questions. De cette façon, vous serez prête, que votre bébé naisse prématurément ou dans les environs de la date prévue de l'accouchement. Pour obtenir plus d'information sur l'alimentation du nourrisson, consultez votre professionnel de la santé. Les infirmières du programme Bébés en santé, enfants en santé du bureau de santé publique répondront volontiers à vos questions. Pour en savoir plus long sur l'allaitement ou les préparations pour nourrissons, allez au meilleurdepart.org et faites une recherche.



Les cours prénataux

Les cours prénataux servent à préparer les futurs parents et à leur donner de l'assurance nécessaire en vue du travail, de l'accouchement et du soin de leur nouveau-né.

Les Services de santé du Timiskaming et Grandir ensemble offrent des cours prénataux gratuits. Le bureau de santé publique fournit aussi des séances sur l'allaitement et une aide individuelle au besoin.

De plus, le programme Grandir ensemble offre des cours postnataux, des cours sur le rôle parental ainsi que d'autres activités pour les familles.

Coordonnées :

Services de santé du Timiskaming
1 866 747-4305

Grandir ensemble
Kirkland Lake, 705 567-5926
Englehart, 705 544-5437
North Cobalt, 705 672-3333

Le travail prématuré

Le travail prématuré peut se produire chez n'importe qui. Sachez qu'il existe des moyens de réduire ce risque. Voici des signes d'un travail prématuré :

- Des contractions régulières de l'utérus avant la date prévue de l'accouchement;
- Des douleurs diffuses dans le bas du dos;
- Une pression ressentie dans le bas de l'abdomen, le bassin ou le bas du dos.

Sachez reconnaître les signes. Agissez sans tarder et trouvez un moyen de vous rendre de façon sécuritaire à l'hôpital si vous présentez n'importe lequel des signes suivants :

- un saignement;
- une fuite ou un écoulement de liquide du vagin;
- une douleur inexplicable dans l'abdomen;
- une diminution des mouvements du bébé;
- des maux de tête inhabituels et constants;
- une vision trouble ou l'apparition de taches dans le champ de vision;
- des étourdissements;
- une douleur diffuse dans le bas du dos qui ne disparaît pas;
- vous êtes impliquée dans une collision automobile.

Les signes du travail

Il y a une différence entre le vrai travail et les contractions de Braxton-Hicks (faux travail). Les vraies contractions deviennent graduellement plus intenses avec le temps, contrairement aux contractions de Braxton-Hicks, qui sont peu intenses et peu douloureuses. De plus, la fréquence des vraies contractions devient assez régulière de sorte que vous pouvez commencer à prédire le moment où elles se produiront. Les contractions de Braxton-Hicks, elles, ne sont PAS régulières et ne deviennent pas de plus en plus rapprochées.

Quand vous rendre à l'hôpital

Vous devriez vous rendre à l'hôpital dans les situations suivantes :

- il y a une rupture de la poche des eaux qui se manifeste par un écoulement ou une fuite continue;
- vos contractions sont régulières :

Si vous êtes à 30 min ou **MOINS** du centre de naissance :

5 Vous avez une contraction toutes les 5 min.

1 Vos contractions durent 1 min.

•

1 Cela dure depuis 1 heure.

Si vous êtes à **PLUS** de 30 min du centre de naissance :

10 Vous avez une contraction toutes les 10 min.

•

1 Vos contractions durent 1 min.

•

1 Cela dure depuis 1 heure.

PARTIE 2 | Garder bébé en bonne santé

Le contact peau à peau

Le contact peau à peau, c'est une façon de tenir un bébé qui est agréable tant pour le bébé que pour les parents. Le bébé porte seulement une couche et est tenu verticalement contre la poitrine nue de la mère. On peut recouvrir le dos du bébé d'une couverture légère. Durant le contact peau à peau, le bébé peut entendre le battement du cœur de sa mère et sentir l'odeur et la douceur de sa peau. Ce contact familial est réconfortant pour les nouveau-nés.

Pourquoi le contact peau à peau est-il important?

Le contact peau à peau est important pour tous les bébés, car il :

- stabilise leurs battements de cœur, leur respiration et leur glycémie;
- maintient leur température grâce à la chaleur qui se dégage de la peau de la mère;
- favorise le sentiment d'attachement et permet à la mère d'apprendre à connaître son bébé;
- a un effet calmant et fait qu'ils pleurent moins;
- favorise chez la mère un sentiment de confiance et la détente;
- renforce leur instinct à prendre le sein;
- favorise la production de lait maternel;
- peut aider à diminuer leur douleur durant les injections.

Établissez le contact peau à peau avec votre bébé dès que possible après la naissance pendant au moins une heure. Continuez à le faire souvent et longtemps. On appelle parfois cette pratique la « méthode kangourou ». Les bébés prématurés en bénéficient aussi. Les bébés plus âgés aiment aussi le contact peau à peau. Votre partenaire ou un autre proche peut aussi pratiquer le contact peau à peau pour apprendre à connaître le bébé, à le réconforter et à prendre soin de lui.



L'allaitement

La Société canadienne de pédiatrie, Santé Canada et l'Organisation mondiale de la Santé recommandent l'allaitement exclusif pendant les six premiers mois. Autrement dit, votre bébé n'a besoin de rien d'autre durant ce temps. Le lait maternel contient tout ce dont votre bébé a besoin et dans la quantité exacte.

À six mois, continuez à allaiter votre bébé tandis que vous commencez à l'initier aux aliments solides. Sachez que le lait maternel demeure l'aliment le plus important pour votre bébé à mesure qu'il mange plus d'aliments solides.

La poursuite de l'allaitement pendant deux ans ou plus comporte d'importants bienfaits pour vous et votre bébé. Allaiter votre bébé aussi longtemps que vous et votre bébé le voulez.



Pourquoi l'allaitement est-il important?

Importance pour le bébé

- C'est le choix le plus sécuritaire.
- Le lait maternel est facile à digérer.
- Il contient la quantité nécessaire de nutriments et de calories, laquelle change à mesure que bébé grandit.
- L'allaitement favorise le développement sain des dents et des mâchoires.
- Il protège le système immunitaire.
- Il assure une protection contre les allergies, l'asthme, les infections respiratoires et les infections de l'oreille.
- Il assure une protection contre les infections et les maladies gastro-intestinales, comme la maladie de Crohn.
- Il assure une protection contre les maladies chroniques, comme le diabète, les maladies du cœur, et certains cancers.
- Il réduit le risque de syndrome de mort subite du nourrisson.
- Il est associé à un QI élevé.



Importance pour la mère

- Il favorise une production hormonale naturellement apaisante, ce qui renforce le sentiment de calme et de confiance.
- Il diminue les risques d'hémorragie après l'accouchement.
- Il offre une protection contre le cancer du sein, de l'ovaire et de l'utérus.

Importance pour la famille et la communauté

- C'est gratuit.
- C'est pratique.
- Le contact peau à peau favorise la création d'une relation d'amour durable.
- Comme les enfants sont en santé, les parents s'absentent moins du travail.
- Il réduit les coûts liés aux soins de santé.
- Il protège l'environnement.

Partir du bon pied

Partir du bon pied dès les premiers boires facilitera les choses pour vous et votre bébé. Commencez à allaiter dès que vous et bébé êtes stables sur le plan médical. Si vous et votre bébé êtes séparés pour des raisons de santé, exprimez le lait manuellement ou avec un tire-lait au moins 8 fois en 24 heures afin d'établir votre production de lait.

Allaitez dès que vous et votre bébé en êtes capables

- Le réflexe de succion de votre bébé est fort, ce qui facilitera une bonne prise du sein.
- Placez votre bébé sur vous, peau à peau, dès que possible après la

naissance. Tenez votre bébé sans interruption pendant au moins une heure ou aussi longtemps que vous le voulez.

- Le colostrum contient d'importants facteurs immunitaires. C'est toute la nourriture qu'il faut à votre bébé.

Pour établir votre production de lait :

- Mettez bébé au sein au moins 8 fois en 24 heures, le jour et la nuit.
- Assurez-vous que votre bébé a une bonne prise.
- Offrez les deux seins à chaque boire.
- Exprimez du lait manuellement. Pour en savoir plus long, voir la section « Exprimer le lait manuellement » à la page 11.

Éviter les biberons et les sucres

Les biberons et les sucres peuvent nuire à l'allaitement. Si vous donnez à votre bébé un biberon ou une suce, bébé :

- pourrait finir par préférer l'écoulement rapide du lait;
- pourrait ne pas bien prendre le sein;
- pourrait se nourrir au sein moins souvent.

Une telle situation entraînerait une baisse de votre production de lait, ce qui pourrait faire que vous arrêtez d'allaiter bébé plus tôt que prévu.

Donner du lait maternel seulement

Les suppléments de préparation pour nourrissons sont rarement nécessaires. Rappelez-vous ce qui suit :

- Le meilleur supplément, c'est le lait maternel.
- S'il faut des suppléments, vous pouvez les donner au moyen d'un dispositif d'aide à l'allaitement au sein, d'un gobelet ou d'une cuillère.
- Il faut à vous et à votre bébé du temps pour apprendre à maîtriser l'allaitement. Au besoin, vous pouvez exprimer du lait manuellement ou avec un tire-lait. Votre bébé n'a besoin que d'une cuillère à thé de lait maternel par boire le premier jour!

Demander une aide compétente au besoin

Si jamais vous vous inquiétez de la qualité de la mise au sein ou que vous vouliez vous assurer que bébé grandit bien, il y a de l'aide dans votre communauté. Appelez un membre du personnel infirmier de BSES du bureau de santé publique au 1 866 747-4305 pour vous renseigner sur les cliniques d'allaitement et les programmes de soutien par les pairs offerts dans votre région. Le bureau de santé publique a aussi une consultante en lactation IBCLC (International Board – Certified Lactation Consultant) qui peut aider les parents à qui l'allaitement pose des problèmes.

Vous pouvez aussi obtenir jour et nuit des conseils et des recommandations de Santé 811 en visitant le health811.ontario.ca/static/fr-ca ou en composant le 811 (ATS : 1 866 797-0007).

Nourrir votre bébé

L'allaitement est un moyen naturel et merveilleux de nourrir votre enfant et d'en prendre soin. Votre bébé reçoit du lait maternel en plus de profiter de la chaleur et du confort de vos seins et de vos bras. Comme toute autre compétence, l'allaitement ne se maîtrise pas du jour au lendemain; il faut s'y exercer.

Comment positionner mon bébé?

- Installez-vous confortablement.
- Portez bébé près de la hauteur des seins.
- Bébé devrait vous faire face, ventre contre ventre.
- Le contact peau à peau garde bébé plus éveillé.



Position inclinée (voir la photo ci-dessus)

Cette position est utile lorsque vous apprenez à allaiter ou si la mise au sein vous pose des difficultés.

- Inclinez-vous vers l'arrière, sans vous étendre complètement, mais juste assez pour que, quand vous placez bébé sur votre poitrine, la gravité l'aide à garder sa position.
- Votre tête, votre cou, vos épaules et votre dos devraient être bien soutenus et votre corps devrait être détendu.
- Laissez le devant de tout le corps du bébé reposer sur le vôtre et s'y mouler.
- Les cuisses et les pieds de bébé devraient vous toucher ou toucher autre chose, comme une couverture, un lit ou une chaise. Cela stimule les réflexes de bébé.
- Laissez la joue de bébé reposer contre votre poitrine nue.
- La gravité aidera bébé à prendre le sein. Vous pouvez l'aider au besoin.
- Tenez votre sein si vous le voulez.

Position de la madone inversée

Cette position est utile pendant que vous apprenez à allaiter.

- Tenez bébé dans le bras opposé au sein duquel vous allaiterez.
- Étendez bébé sur le côté, face à vous à la hauteur du sein.
- Utilisez votre avant-bras pour soutenir le dos de bébé, et votre main pour soutenir son cou et ses épaules.
- Serrez le fessier de bébé contre vous avec le coude.

Position du ballon de football

Cette position est utile pendant que vous apprenez à allaiter, si vous avez eu une césarienne, si vous avez une forte poitrine, ou si vos mamelons sont plats et douloureux.

- Installez des oreillers derrière vous pour vous avancer.
- Tenez bébé dans le bras du côté du sein duquel vous allaiterez.
- Installez le corps de bébé sous votre bras, à côté de vous.
- Soutenez le haut du dos de bébé sur votre avant-bras et nichez son cou dans votre main. Sa tête sera sous votre sein.
- Servez-vous du coude pour serrer bébé contre vous.

Position du berceau

Cette position fonctionne bien une fois que vous allaitez aisément et que votre bébé prend facilement le sein.

- Tenez bébé dans le bras du côté du sein duquel vous allaiterez.
- Placez bébé sur le côté, ventre contre ventre.
- Soutenez la tête de bébé avec votre avant-bras et le reste de son corps avec l'autre bras.



Position couchée sur le côté (voir la photo ci-dessus)

Cette position fonctionne bien si la position assise vous cause trop de douleur, si vous voulez vous reposer en allaitant, si vous avez eu une césarienne ou si vous avez une forte poitrine.

- Étendez-vous sur le côté et appuyez-vous la tête sur un oreiller.
- Étendez bébé sur le côté, face à vous, ventre contre ventre. Rapprochez bébé de votre corps.

Comment mettre bébé au sein

L'allaitement devrait être confortable. Si vous avez les mamelons douloureux, vérifiez pour voir si votre bébé a bien pris le sein.

Conseils pour vous aider à positionner votre bébé et à lui faire prendre le sein

1. Choisissez une position pour nourrir votre bébé.
2. Soutenez votre sein avec la main. Gardez les doigts derrière l'aréole (partie colorée autour du mamelon).
3. Installez bébé le nez près du mamelon. Sa tête devrait être légèrement inclinée vers l'arrière. Rapprochez son menton de votre sein. Chatouillez sa lèvre du haut avec votre mamelon. Attendez que bébé ouvre grand la bouche, comme un bâillement, et mettez rapidement bébé au sein. Sa lèvre du bas devrait toucher le sein en premier, puis celle du haut.
4. Si votre bébé a bien pris le sein et qu'il boit du lait de votre sein :
 - Sa bouche semble pleine et il n'y a pas de creux dans les joues.
 - Vous sentez un bon tirtement dans le sein, mais pas de douleur.
 - Les lèvres de bébé sont légèrement retroussées.

- La mâchoire inférieure de bébé monte et descend.
 - La lèvre du bas couvre une plus grande partie de l'aréole que celle du haut.
 - Le mamelon est rond et allongé quand bébé se retire du sein (pas creux ou plat).
5. Si vous ressentez de la douleur, retirez bébé du sein; brisez la succion en plaçant le doigt dans la bouche de bébé, entre les gencives. Essayez de remettre bébé au sein. Une mauvaise mise au sein peut rendre les mamelons douloureux, ce qui peut réduire la quantité de lait que bébé tire du sein et ainsi avoir un effet sur le poids de bébé.
 6. Prêtez attention aux sons d'avalement (un léger « K »). Au début de la tétée, le mouvement de succion sera léger et rapide. Puis, quand le lait se met à couler, il deviendra plus lent et profond. Si vous avez de la difficulté à entendre bébé avaler, prêtez attention au rythme mettant en jeu le mouvement de succion et les pauses. Pendant une pause, le menton descend avant la reprise de la succion.
 7. Nourrissez votre bébé sur le premier sein aussi longtemps qu'il le veut. Lorsque bébé se retire du sein ou s'il n'avale plus activement, vous pouvez lui faire faire un rot et changer sa couche au besoin. Offrez-lui ensuite l'autre sein. La plupart des bébés boiront du deuxième sein, mais habituellement moins longtemps.
 8. Votre bébé devrait avoir l'air satisfait après un boire.
 9. Après la tétée, vos seins devraient être plus mous.

La fréquence et la durée des boires

À quelle fréquence devrais-je allaiter mon bébé?

Les bébés devraient boire chaque fois qu'ils semblent avoir faim. Surveillez les signes de faim suivants :

- bébé bouge les yeux rapidement sous les paupières avant le réveil;
- il porte les mains à la bouche;
- il fait des mouvements de succion;
- il bouge la tête d'un côté et de l'autre pour trouver le sein;
- il remue les bras et les jambes et produit de petits sons.

Les pleurs sont un signe tardif de faim. Si bébé pleure, il pourrait avoir de la difficulté à prendre le sein. Faites une courte pause, calmez-le et réessayez.

Les bébés doivent boire au moins 8 fois en 24 heures, le jour et la nuit. Certains peuvent dormir 4 ou 5 heures d'affilée au cours d'une période de 24 heures.



Les nouveau-nés doivent boire souvent, car leur estomac est petit (taille d'une noix de Grenoble) et ils digèrent rapidement le lait maternel. Dans bien des cas, les bébés boivent plus souvent en soirée – parfois toutes les heures. C'est normal. C'est ce qu'on appelle les « tétées groupées ».

Combien de temps un boire devrait-il durer?

Il est important que votre bébé boive assez pour satisfaire son appétit. Les premières semaines, offrez les deux seins pour stimuler la production de lait. Même si certains bébés continueront à boire des deux seins, d'autres bébés seront satisfaits après un sein.

Si votre bébé dort au sein, stimulez-le en lui touchant la peau. Quand il commence à téter, comprimez le sein et bébé devrait commencer à téter. Quand il arrête d'avalier, arrêtez de comprimer le sein. Répétez ce cycle jusqu'à ce que bébé ait bu des deux côtés.

Votre corps produira autant de lait que votre bébé peut en boire. Vos seins ne sont jamais vides. Lorsque l'allaitement se déroule bien, vous pourriez avoir l'impression que vos seins ne sont pas aussi pleins qu'au début. Il y aura assez de lait pour votre bébé. Vous produisez du lait à mesure que votre bébé en boit.

Comment savoir quand mon bébé a assez bu?

Voici quelques signes qui indiquent que votre bébé a assez bu :

- il boit bien au moins 8 fois en 24 heures, le jour et la nuit, et a une bonne prise au sein;
- sa bouche est mouillée et rose, et ses yeux sont vifs et alertes;
- il mouille et souille ses couches;
- il prend du poids (la plupart des bébés ont repris leur poids à la naissance à 2 semaines);
- il pleure fortement et bouge activement;
- il est calme et il dort après avoir bu.

Durant les poussées de croissance, votre bébé aura plus faim. Les tétées groupées peuvent alors être plus fréquentes que d'habitude. C'est normal.

SIGNES QUE LE BOIRE SE DÉROULE BIEN									
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. Votre bébé tète avec force, lentement, régulièrement et avale souvent.									
Taille de l'estomac de votre bébé	 Grosseur d'une cerise		 Grosseur d'une noix		 Grosseur d'un abricot		 Grosseur d'un oeuf		
Couches mouillées : Combien et 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	La plupart des bébés perdent un peu de poids dans les trois premiers jours après la naissance.				À partir de la 4 ^e journée, la plupart des bébés prennent du poids régulièrement.				
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.								
best start meilleur départ by/par health  santé Le lait maternel est tout ce dont un bébé a besoin pendant les six premiers mois. Vous pouvez obtenir de l'aide, de l'information ou du soutien concernant l'allaitement maternel en consultant : — Votre prestataire de soins de santé. — Télésanté Ontario au 1 866 797-0000 ou au 1 866 797-0007 (ATS) disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine. — Le répertoire en ligne bilingue des services d'allaitement de l'Ontario à l'adresse www.allaiterontario.ca.									

2020

2020

Prendre soin de vos seins

Vos seins ont changé durant la grossesse et ils changeront encore durant l'allaitement. Ils peuvent devenir très lourds à mesure que votre production de lait augmente. Pour assurer votre confort, portez un soutien-gorge bien ajusté sans armature.

Les seins ont tendance à être remplis avant la tétée et plus mous après. Vers le troisième jour, ils sont habituellement très remplis et pourraient entraîner un inconfort (engorgement). La situation devrait s'améliorer en quelques jours. Pour réduire l'enflure, appliquez sur les seins de la glace ou un sac de légumes surgelés enveloppé dans une serviette légère. Continuez à allaiter souvent. Si vous voulez d'autres suggestions, appelez un membre du personnel infirmier de BSES au bureau de santé publique.

Conseils pour prendre soin des mamelons

- La plupart des bébés se retirent du sein une fois qu'ils ont terminé de boire. Si vous devez retirer bébé du sein, assurez-vous d'abord de placer le doigt dans le coin de la bouche de bébé pour briser la succion.
- Exprimez du lait et frottez-le sur les mamelons après une tétée et laissez-les sécher à l'air.
- Lorsque vous portez des compresses d'allaitement, changez-les souvent pour garder les mamelons au sec. Il est préférable de ne pas utiliser les compresses avec une doublure en plastique.

Est-ce que je peux donner à mon bébé une suce ou un biberon? Afin d'établir et de maintenir votre production de lait de manière à répondre aux besoins changeants de votre bébé, il est important que ce dernier prenne le sein. Il est déconseillé d'offrir une suce ou un biberon aux bébés nourris au sein. Pour calmer votre bébé, essayez plutôt de le prendre dans vos bras et de marcher ou de le bercer.

Les tétines des sucres ou des biberons peuvent :

- provoquer une confusion sein-tétine;
- mener à une mauvaise prise du sein, à des mamelons douloureux et à une diminution de la production de lait;
- contribuer à la diminution du temps d'allaitement de votre bébé.

Quand vous ne pouvez pas donner le sein

Si vous ne pouvez pas donner le sein, donnez à votre bébé du lait maternel exprimé et évitez d'utiliser un biberon. Le passage du mamelon à la tétine d'un biberon ou d'une suce pourrait provoquer de la confusion chez bébé. Pour nourrir bébé sans biberon, vous pouvez utiliser une cuillère, un gobelet ou le doigt. Pour obtenir de l'aide en matière d'allaitement, appelez l'équipe de BSES au bureau de santé publique.

Exprimer et conserver le lait

Vous pourriez devoir exprimer du lait si vous êtes séparée de votre bébé en raison d'une maladie ou d'une naissance prématurée ou parce que vous voulez augmenter votre production de lait.

Vous préparer

- Lavez-vous les mains et rappelez-vous de vous les laver souvent durant la journée. Le lavage des mains est votre première ligne de défense contre les infections.
- Assurez-vous d'avoir un verre propre, un contenant de plastique dur ou des sacs de plastique expressément conçus pour conserver le lait maternel.

Il faut un certain temps pour apprendre à exprimer du lait

- Détendez-vous et réduisez les distractions pour favoriser la descente du lait. Pensez à votre bébé.
- Utilisez des compresses chaudes ou prenez une douche chaude, puis massez-vous doucement les seins pour stimuler l'écoulement du lait.
- Exprimez le lait dès que possible après une tétée si votre horaire le permet. C'est habituellement le matin que la production de lait est la plus abondante.
- Si vous êtes malade ou séparée de votre bébé, exprimez du lait au moins 8 fois par tranche de 24 heures, le jour et la nuit, afin de maintenir votre production.
- La quantité de lait que vous tirez dépend de nombreux facteurs, notamment le moment de la journée, le temps qui s'est écoulé depuis le dernier boire et votre niveau de stress.

Exprimer du lait manuellement

- Formez un « C » avec le pouce et les doigts derrière l'aréole (partie foncée du sein) à environ 1 po ou 1 1/2 po du mamelon.
- Poussez le sein vers la poitrine.
- Pressez le sein entre le pouce et l'index et glissez la main vers le mamelon.
- Répétez ces étapes à différents endroits autour du sein pour tirer le plus de lait possible.
- Lorsque l'écoulement de lait ralentit, changez de sein.
- Procédez ainsi pendant de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le lait s'écoule très lentement.

Lignes directrices concernant la conservation du lait maternel pour les bébés en bonne santé qui sont à la maison

	Température ambiante	Glacière avec des contenants réfrigérants	Réfrigérateur	Compartiment congélateur du réfrigérateur	Congélateur du réfrigérateur (porte distincte)	Congélateur (coffre ou vertical)
Lait maternel frais	4 heures (optimal) 6-8 heures (acceptable dans des conditions idéales) (pas plus de 25 °C [77 °F])	10 heures (optimal) 24 heures (acceptable)	4 jours (optimal) De 5 à 8 jours (dans des conditions idéales) (à une température de moins de 4 °C [39 °F])	2 semaines (ne pas mettre dans la porte)	De 3 à 6 mois (ne pas mettre dans la porte)	6 mois (optimal) 12 mois (acceptable) (à une température inférieure à 20 °C sous 0 [-4 °F])
Lait maternel décongelé	Ne pas laisser à la température ambiante	24 heures (acceptable)	24 heures	Ne pas recongeler	Ne pas recongeler	Ne pas recongeler

Exprimer du lait avec un tire-lait

Assemblez le tire-lait en suivant les instructions du manuel. Installez le tire-lait sur votre sein de manière à ce qu'il soit centré sur le mamelon. Si vous utilisez un tire-lait électrique :

- Assurez-vous que la tétérille est de la bonne taille.
- Installez le tire-lait avant de le mettre en marche.
- Réglez la force d'aspiration au niveau le plus bas, puis augmentez-la lentement, selon votre tolérance. Cela ne devrait pas être douloureux.
- Tirez le lait pour une durée de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le lait coule très lentement.
- Répétez avec l'autre sein.

Vous pouvez allaiter ou exprimer du lait au travail ou à l'école. Selon la loi, votre employeur doit vous donner de courtes pauses pendant la journée de travail pour vous permettre d'allaiter votre enfant ou exprimer du lait.

Quelle est la meilleure façon de conserver mon lait maternel?

- Afin de réduire les pertes, conservez le lait en portions de 2 à 4 onces dans une bouteille de verre ou des sacs pour lait maternel et indiquez-y la date.
- Laissez un espace de 1 pouce pour laisser au lait la place nécessaire pour prendre de l'expansion lors de la congélation.
- Inscrivez la date et l'heure sur chaque contenant.
- Placez-les à l'arrière du frigo ou du congélateur, là où c'est le plus froid.
- Vous pouvez ajouter du lait refroidi à un contenant partiellement rempli de lait déjà refroidi exprimé le même jour.

Comment faire dégeler le lait?

- Le lait décongelé pourrait avoir une odeur et une apparence différentes, mais il est propre à la consommation. Mélangez-le doucement pour répartir le gras. N'ajoutez pas de lait refroidi à du lait qui a déjà été congelé ou décongelé.
- Utilisez le lait le plus vieux en premier. Placez le

lait congelé au frigo la veille.

- Pour accélérer la décongélation, faites couler de l'eau froide sur le lait, puis de l'eau chaude. Vous pouvez aussi placer le contenant dans un bol d'eau chaude ou utiliser un appareil de réchauffage et de décongélation sans eau.
- Important : Ne faites jamais décongeler le lait maternel à la température ambiante, car cela favoriserait la prolifération de bactéries. De même, n'utilisez pas un four à micro-ondes pour décongeler ou réchauffer du lait maternel, car des poches de lait bouillant pourraient brûler la bouche de votre bébé. En outre, comme le four à micro-ondes détruit les cellules vivantes, le lait perdrait certains de ses bienfaits. Ne mélangez jamais du lait frais avec du lait réfrigéré ou congelé, car cela favoriserait la prolifération de bactéries et pourrait causer une intoxication alimentaire.

L'utilisation des préparations pour nourrissons : les risques et les coûts

Lait maternel ou préparation pour nourrissons?

L'allaitement est la façon naturelle de fournir aux nourrissons les nutriments nécessaires à une croissance et à un développement sains. Vous avez le droit de prendre une décision éclairée quant à la façon de nourrir votre bébé; sachez que l'équipe du bureau de santé publique vous appuiera, quelle que soit votre décision. Il est important d'avoir tous les renseignements, y compris ceux concernant les risques et les coûts, avant de prendre cette décision. Il importe aussi de déterminer si la méthode choisie est acceptable pour vous, faisable, abordable, durable et sécuritaire dans votre situation.

Quels sont les risques associés à l'utilisation de préparations pour nourrissons?

Les mères qui veulent allaiter trouvent habituellement qu'il est difficile d'établir leur production de lait si elles donnent à leur bébé les préparations pour nourrissons. Celles qui ont établi leur production de lait trouvent qu'elle diminue une

Les bébés nourris aux préparations pour nourrissons sont plus vulnérables aux troubles suivants :

Problèmes chroniques		Maladies aiguës
Diabète	Problèmes gastro-intestinaux	Infections des poumons et respiration sifflante
Maladies du cœur	Allergies	Diarrhée
Cancers infantiles	Maladie de Crohn	Infections de l'oreille
Obésité	Syndrome de mort subite du nourrisson	Infection attribuable à une préparation contaminée
QI moins élevé		Effets secondaires de poisons environnementaux
		Grave maladie des intestins chez les bébés prématurés et les bébés ayant un faible poids à la naissance

Les femmes qui n'allaitent pas sont plus vulnérables aux troubles suivants :

Troubles après l'accouchement	Cancer	Maladies chroniques
Hémorragie	Sein	Arthrite
Lenteur du retour au poids d'avant la grossesse	Ovaire	Diabète
Moins d'espace entre les naissances		Ostéoporose

fois que leur bébé a été initié à la préparation. La plupart des mères trouvent qu'il est difficile de retourner à l'allaitement si elles ont utilisé les préparations pour nourrissons, puis décident de recommencer l'allaitement.

Si vous donnez des préparations pour nourrissons à votre bébé, il risquera davantage d'être malade et hospitalisé durant l'enfance et à l'âge adulte.

Ce risque accru est attribuable au fait que la préparation pour nourrissons modifie la paroi de l'estomac de bébé et ne procure aucune protection immunitaire.

Si je donne à mon bébé des préparations pour nourrissons, quel en sera l'effet sur ma vie et ma communauté?

- Il en coûtera plus cher à votre famille, ce qui laissera moins d'argent pour répondre à d'autres besoins.
- Cela pourrait augmenter le nombre de jours d'absence du travail pour prendre soin d'un enfant malade ou aller chez le médecin.
- Cela crée plus de déchets.

Qu'en coûte-t-il pour donner à un bébé des préparations pour nourrissons plutôt que de l'allaiter?

En Ontario, le coût moyen des préparations pour nourrissons ordinaires pendant un an est d'environ 1 500 \$ ou même plus, selon la préparation. Cette somme n'inclut pas le coût des biberons, des tétines et des autres fournitures nécessaires.

L'utilisation des préparations pour nourrissons peut subir les conséquences de pénuries, de ruptures de stock et de changements de prix. En revanche, le lait maternel est toujours disponible et procure au bébé tout ce qu'il lui faut pour bien

grandir et se développer.

Les suppléments et les aliments solides

Supplément de vitamine D

La vitamine D est un nutriment qui aide le corps à absorber le calcium. Le calcium et la vitamine D travaillent ensemble pour maintenir la santé des os et des dents. La vitamine D favorise aussi le bon fonctionnement des muscles, des nerfs et du système immunitaire.

Santé Canada recommande que tous les bébés allaités ou partiellement allaités reçoivent un supplément liquide de 400 UI (10 µg) de vitamine D tous les jours jusqu'à 2 ans. Si vous avez des questions à ce sujet, parlez-en avec votre professionnel de la santé.

De 9 à 12 mois, continuez à allaiter et initiez bébé au lait de vache homogénéisé (3,25 % M.G.), pasteurisé et non sucré.

Si vous donnez de la préparation pour nourrissons à votre bébé et que ce dernier mange une variété d'aliments au moins deux fois par jour, initiez-le au lait de vache homogénéisé (3,25 % M.G.), pasteurisé et non sucré entre 9 et 12 mois.

Dans tous les cas, offrez 500 ml de lait par jour dans un gobelet ouvert et limitez l'apport à 750 ml (3 tasses) par jour.

Commencer à donner des aliments solides à 6 mois

Il est important d'introduire les aliments solides vers 6 mois parce que votre bébé a besoin de plus de fer à cet âge. Le lait maternel demeure l'aliment le plus important pour votre bébé. Les aliments solides lui fourniront une variété de nutriments, de saveurs et de textures. Votre bébé est prêt pour les aliments solides lorsqu'il :

- peut se tenir assis, la tête droite, et se pencher vers l'avant;
- ouvre grand la bouche lorsque vous lui offrez de la nourriture;
- peut ramasser des aliments et essayer de les mettre dans sa bouche;
- peut vous le faire savoir quand il ne veut plus de nourriture en détournant la tête.

Assurez-vous que tous ces signes sont présents avant de donner des aliments solides à votre bébé.

Les textures

- Offrez toutes sortes de textures (aliments grumeleux, mous, coupés finement, en purée, écrasés à la fourchette et hachés).
- Assurez-vous d'offrir des aliments grumeleux au plus tard à 9 mois.
- À un an, votre enfant devrait manger de la nourriture qui fait partie des repas familiaux.
- Ne lui offrez pas des aliments qui contiennent du sel ou du sucre.



Le fer

- La plupart des nourrissons nés à terme et en bonne santé viennent au monde avec des réserves de fer suffisantes pour répondre à leurs besoins en fer jusqu'à vers l'âge de 6 mois.
- À 6 mois, il faut offrir aux nourrissons des aliments riches en fer au moins 2 fois par jour.
- Il peut s'agir de viande, comme du bœuf, de l'agneau, du gibier, de la volaille, du poisson, des œufs, du tofu, des légumineuses (haricots, lentilles et pois chiches), des céréales pour nourrissons enrichies de fer et d'autres aliments enrichis de fer.
- Pour favoriser l'absorption du fer, ajoutez aux sources végétales de fer, comme les légumineuses, une source de vitamine C, comme du jus de citron ou des fruits et des légumes.
- Si l'alimentation de votre enfant est végétarienne ou végétalienne, consultez une diététiste pour vous assurer qu'il reçoit assez de fer et de nutriments essentiels.

Les allergies alimentaires

- Figurent parmi les allergènes alimentaires courants les produits laitiers, les œufs, les arachides, les noix, le poisson, les fruits de mer, le blé et le soja.
- Pour prévenir les allergies alimentaires, introduisez les allergènes alimentaires à 6 mois, un à la fois, et surveillez l'apparition de toute réaction.
- Continuez à offrir les allergènes tolérés quelques fois par semaine afin de maintenir la tolérance et de prévenir les allergies.

Les bébés sont naturellement capables de réguler leur faim et leur satiété, et ils vous donneront des signes pour vous indiquer qu'ils ont faim ou qu'ils ont assez mangé. Votre responsabilité, en tant que parent, consiste à reconnaître ces signes et à éviter de trop donner à manger, ou pas assez, à votre bébé.

C'est aux parents ou aux autres personnes qui s'occupent des enfants de choisir les aliments à offrir ainsi que le moment et l'endroit où nourrir bébé.

La responsabilité du bébé consiste à déterminer combien de nourriture manger ainsi qu'à choisir de manger ou non les aliments offerts.

- Encouragez une alimentation sensible aux besoins de l'enfant, car elle favorise l'acquisition de saines habitudes alimentaires.
- Prêtez attention aux signes de faim et de satiété que vous donne votre enfant.
- Favorisez les aliments à manger avec les doigts pour encourager l'enfant à se nourrir lui-même.
- Encouragez l'enfant à boire dans un gobelet ouvert à 6 mois; aidez-le au début.

La salubrité des aliments

- Pour éviter les intoxications alimentaires, n'offrez pas de miel avant un an.
- Pour prévenir les maladies d'origine alimentaire, préparez et conservez les aliments de façon sécuritaire.
- Évitez les aliments qui sont crus ou insuffisamment cuits comme la viande, les œufs, la volaille, le poisson, le lait non pasteurisé ainsi que les produits laitiers et les jus non pasteurisés.
- Évitez la contamination croisée entre les aliments cuits et les aliments non cuits.

Les liquides

- Vous pouvez introduire l'eau dans un gobelet ouvert au plus tôt à 6 mois. Il n'y a pas de quantité d'eau recommandée pour les nourrissons de 6 à 12 mois. Toutefois, il est préférable de limiter la quantité d'eau pour faire place au lait maternel et aux aliments solides.
- N'offrez pas de jus avant 1 an, car ils contiennent beaucoup de sucre et n'offrent aucun bienfait nutritionnel.
- Après 1 an, évitez le jus et remplacez-le par de l'eau. Si vous en donnez, limitez-en la quantité à 125 ml (4 oz) par jour de jus de fruits pur à 100 % servi dans un gobelet ouvert avec une collation ou un repas.

Pour en savoir plus long sur l'introduction des aliments solides, consultez

DecouvrezLesAliments.ca.



Les pleurs de bébé

Pleurer est la première forme de communication des bébés. C'est normal. Les bébés s'en servent pour « signaler » quelque chose, car les pleurs font venir les parents à l'enfant. Demandez-vous ce que votre bébé essaie de vous signaler.

Quand votre bébé pleure, c'est un important appel à l'aide et une des façons dont il exprime ses besoins. Essayez de le réconforter. Si vous répondez rapidement et chaleureusement aux pleurs de votre bébé, il aura tendance à moins pleurer et pourrait, plus tard, mieux dormir la nuit.

Pendant les premières semaines hors de l'utérus, bébé peut éprouver de l'insécurité et une certaine solitude. Se caresser contre maman ou contre papa lui procure un sentiment de sécurité et établit les fondements de la confiance entre le parent et l'enfant. Vous ne pouvez pas « gâter » votre bébé en le prenant dans vos bras lorsqu'il a besoin de vous.

Faits importants au sujet des pleurs

- Les bébés en santé peuvent pleurer jusqu'à 2 ou 3 heures sur une période de 24 heures.
- La plupart des bébés pleurent davantage entre 6 et 8 semaines et moins après 3 mois.
- C'est souvent en soirée et durant la nuit que les bébés pleurent plus souvent.

Pourquoi est-ce que mon bébé pleure?

Pleurer est la première forme de communication des bébés.

Votre bébé pourrait pleurer pour les raisons suivantes :

- il a faim;
- sa couche est mouillée ou souillée;
- il a trop chaud ou trop froid;
- il a besoin d'être pris ou de sucer;
- il a mal au ventre;
- il s'ennuie, il est trop stimulé ou il est fatigué.

Autres façons d'aider bébé qui pleure

- Tenez bébé contre votre poitrine. Entendre votre cœur battre peut être réconfortant.
- Faites-lui faire un rot et frottez-lui doucement le dos.
- Essayez des mouvements doux et rythmiques (p. ex. faire une balade en voiture ou en poussette ou bercer bébé).
- Utilisez des sons lents et répétitifs (p. ex. ventilateur ou aspirateur) ou faites jouer de la musique.
- Donnez un bain chaud à bébé.

Que faire si mon bébé continue à pleurer? Il

arrivera parfois que malgré tous vos efforts, bébé continue à pleurer. Une telle situation peut susciter en vous de l'anxiété et de la frustration, mais il est essentiel que vous preniez une respiration profonde et que vous gardiez votre calme. Votre bébé pleure pour toutes sortes de raisons, mais jamais pour vous mettre en colère.

- Ne secouez jamais votre bébé.
- Posez votre bébé dans un endroit sûr (p. ex. son lit) et sortez de la pièce le temps de vous calmer.
- Défoulez-vous loin de votre bébé. Prenez des respirations profondes, faites des exercices physiques vigoureux ou de la méditation; prenez une douche; buvez une boisson chaude, écoutez de la musique... tout ce qui vous aide à vous détendre.
- Si vous avez besoin d'aide, appelez une amie, un membre de la famille, votre professionnel de la santé, un membre du personnel infirmier de BSES du bureau de santé publique ou une des lignes d'écoute ci-dessous.

ACSM

Kirkland Lake, 705 567-9596

New Liskeard, 705 647-4444

Ligne d'aide en cas de crise de suicide

Appelez ou envoyez un message

texte au 9-8-8



Les bébés et le sommeil

Les habitudes de sommeil de votre bébé changeront à mesure qu'il vieillit. Les nouveau-nés dorment en moyenne de 14 à 18 heures par jour. Après un mois, les nourrissons ont plus de périodes d'éveil.

Les habitudes de sommeil des nourrissons

En règle générale, les nouveau-nés ont chaque jour une longue période de sommeil qui dure entre 2 et 3 heures. Ils ne font pas la différence entre le jour et la nuit et pourraient être plus réveillés la nuit.

Les nouveau-nés se réveillent souvent pour se nourrir, car ils ont un petit estomac et ils prennent rapidement du poids. Peu à peu, les bébés finissent par avoir plus de tétées durant le jour et dormir plus longtemps la nuit.

Est-il trop tôt pour adopter une routine de l'heure du coucher?

Il n'est jamais trop tôt pour adopter une routine de l'heure du coucher. Un bain en soirée, un boire ou une activité tranquille (chanter, lire, bercer bébé et lui réciter des comptines) peuvent faire partie de cette routine. Une routine quotidienne prévisible et constante aide les enfants à se sentir en sécurité et à avoir de bonnes habitudes de sommeil.

Beaucoup de parents nourrissent ou bercent leur bébé pour l'endormir. Si cette routine vous convient, rien n'indique qu'elle empêchera votre nouveau-né d'acquérir de bonnes habitudes de sommeil en vieillissant.

Partager votre chambre, pas votre lit

Des études ont montré que les bébés qui partagent un lit avec les parents risquent davantage de rester pris et de suffoquer. Partagez une chambre avec votre nourrisson pendant au moins les 6 premiers mois de sa vie. Installez-le dans un lit d'enfant, un berceau ou un moïse à côté de votre lit. C'est ce qu'on appelle le partage de chambre.

Les avantages du partage de chambre

- Le risque de syndrome de mort subite du nourrisson est réduit.

- Votre bébé pourrait mieux dormir.
- Vous pourriez dormir davantage.
- La prise de conscience des besoins de votre bébé en matière de boires la nuit peut vous aider à allaiter plus longtemps.

Les pratiques de sommeil sécuritaire : réduire le risque de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN)

Le SMSN est le décès soudain et inattendu d'un nourrisson en santé de moins de 1 an. Ce genre de décès inexplicable survient habituellement quand le bébé dort.

Les recommandations ci-dessous peuvent aider à réduire le risque de SMSN.

Les bébés devraient dormir sur le dos

La Société canadienne de pédiatrie recommande que les bébés de moins de 1 an dorment sur le dos dans leur lit d'enfant. Une fois que votre bébé peut se tourner du dos vers le ventre, vous n'avez pas à le remettre sur le dos.

Désencombrez le lit

Retirez les oreillers, les douillettes, les édredons, les peluches, les bordures de protection, les dispositifs de positionnement ou tout autre article de literie mobile ou mou qui pourrait suffoquer ou étouffer votre bébé. Ne laissez jamais votre bébé dormir sur un lit d'eau ou un divan.

Gardez votre bébé au chaud, mais pas trop chaud

Mettez-lui un vêtement de nuit une pièce confortable et à sa taille. Vous pouvez vérifier si votre bébé a trop chaud en plaçant votre main sur sa nuque. Si la nuque est moite, il a trop chaud. Si ses jambes et ses bras sont froids au toucher, songez à lui faire porter un vêtement plus chaud. Rappelez-vous qu'il est normal que les nouveau-nés aient les mains et les pieds frais.

Il y a de nombreux facteurs à prendre en compte concernant l'emballage. Pour en savoir plus long à ce sujet, cherchez « Dors bien, en toute sécurité » sur le site Web suivant : meilleurdepart.org. Vous pouvez aussi communiquer avec les Services de santé du Timiskaming pour obtenir un exemplaire de ce livret.

Allaitez

L'allaitement réduit le risque de SMSN et l'allaitement exclusif, encore plus.

Gardez votre maison sans fumée

Ne permettez pas aux gens de fumer chez vous. Allez à la p. 30 pour découvrir des moyens de faire de votre maison un lieu sans fumée.

Les soins de santé pour votre bébé

Quand dois-je consulter mon professionnel de la santé?

Dans la semaine suivant votre retour à la maison, faites un suivi auprès du professionnel de la santé de votre bébé. Il vous indiquera quand faire vacciner et examiner votre bébé.

Quand obtenir immédiatement des soins médicaux?

Appelez votre professionnel de la santé si votre bébé :

- ne mouille pas et ne souille pas le bon nombre de couches (voir à la p. 11);
- est trop somnolent pour boire ou très léthargique;
- devient plus jaune;
- pleure et est inconsolable;
- a une fièvre de 38 °C ou plus.

La jaunisse

Dans la plupart des cas, le jaunissement de la peau, appelé jaunisse, est normal. Il atteint habituellement son point culminant entre le 3^e et le 7^e jour.



Traiter la jaunisse

Nourrissez votre bébé plus souvent. Ainsi, ses selles seront plus fréquentes, ce qui fera disparaître la jaunisse plus rapidement.

Mettez seulement une couche à votre bébé et installez-le dans une pièce ensoleillée pendant de courtes périodes (5 minutes, 3 fois par jour suffit). N'exposez pas votre bébé directement à la lumière du soleil.

Appelez votre professionnel de la santé si votre bébé :

- devient plus jaune;
- ne peut pas rester éveillé pour les tétées;
- refuse le sein ou le biberon;
- mouille moins de 6 couches par jour après une semaine.

La fièvre

La fièvre est une réaction normale du corps pour lutter contre les infections. On considère qu'un enfant a une fièvre quand la température axillaire (aisselle) est de 38 °C (100 °F) ou plus. La température peut varier de jusqu'à 0,5 °C (1 °F) durant la journée. Dans la plupart des cas, la fièvre ne dure pas plus de 3 jours, car elle est attribuable à des infections mineures qui disparaissent rapidement.

Si votre bébé a une fièvre et qu'il a moins de 6 mois, consultez immédiatement votre professionnel de la santé. Ne donnez jamais d'aspirine (AAS) ou de médicaments contenant de l'AAS à un enfant de moins de 18 ans. Utilisez seulement les médicaments que votre professionnel de la santé recommande.

Les éruptions cutanées

Comme la peau d'un bébé est très sensible, les éruptions cutanées sont courantes. La plupart disparaîtront sans traitement.

Comment prévenir les éruptions cutanées

- Séchez bien votre bébé après un changement de couche ou un bain. Appliquez une crème de protection de la peau. Nettoyez la peau avant d'appliquer de la crème de nouveau.
- Utilisez des savons, des lingettes et des lotions non parfumés.
- Lavez les nouveaux vêtements de bébé avant de les lui faire porter.
- Utilisez une petite quantité de détergent pour la lessive, rincez deux fois les vêtements de bébé et n'utilisez pas d'agent de blanchiment ni d'assouplissant.
- Pour prévenir les boutons de chaleur, n'habillez pas votre bébé trop chaudement. Vérifiez dans les plis de sa nuque avec votre doigt pour voir s'il y a de la sueur (signe que bébé a trop chaud).

La calotte séborrhéique

Il s'agit de la présence de plaques jaunâtres, graisseuses ou écailleuses sur le cuir chevelu d'un bébé au cours des premiers mois de sa vie.

Comment éviter la calotte séborrhéique

- Massez la tête de votre bébé avec un shampoing.
- Assurez-vous de bien rincer les cheveux et le cuir chevelu et qu'il ne reste plus de savon ou de shampoing.
- Brossez doucement les cheveux de bébé tous les jours.

Comment traiter la calotte séborrhéique

- Appliquez du lait maternel, de l'huile minérale ou de l'huile végétale sur le cuir chevelu et laissez agir de 20 à 30 minutes.
- Servez-vous d'une brosse souple pour bébé ou d'un peigne fin pour décoller les croûtes.
- Lavez ensuite les cheveux de votre bébé et rincez-les bien.
- N'essayez pas de gratter la croûte.

Le cordon ombilical

Le cordon ombilical ne requiert pas de soins particuliers. Vous pouvez donner un bain à votre bébé pendant que le cordon est encore en place. Laissez celui-ci sécher et tomber naturellement. Entre 7 et 14 jours après la naissance, le cordon deviendra plus foncé et plus petit et finira par tomber. C'est normal de voir de petits points de sang jusqu'à 1 ou 2 jours après que le cordon est tombé.

Appelez votre professionnel de la santé dans les situations suivantes :

- la région autour du cordon devient rouge et enflée;
- il y a une mauvaise odeur;
- il y a un écoulement de pus, de liquide ou de sang.

Les fontanelles

Les nouveau-nés ont 2 espaces mous sur la tête. Celui qui est à l'arrière de la tête n'est habituellement pas aussi évident. Le plus gros se trouve sur le dessus de la tête et a la forme d'un losange. Il se referme entre l'âge de 12 et 18 mois. Nettoyez et touchez les fontanelles comme vous le feriez pour toute autre partie de la tête.

Le bain

Le bain est un moyen agréable pour vous et votre bébé de passer du temps ensemble. C'est à vous de décider à quelle fréquence donner le bain à votre bébé. Certaines familles le font tous les jours, d'autres, moins souvent.



Conseils

- Assurez-vous qu'il fait chaud dans la pièce.
- N'utilisez jamais un siège pour la baignoire.
- L'eau du bain devrait être un peu plus chaude que la température du corps. N'ajoutez jamais d'eau chaude ou d'eau bouillante dans la baignoire quand votre bébé s'y trouve.
- Soutenez toujours la tête et la nuque de votre bébé.
- Ayez toujours votre bébé en vue et à votre portée dans la salle de bain. Ne tournez jamais le dos, ne serait-ce qu'une seconde.
- Utilisez seulement de l'eau sur son visage. Il n'est pas nécessaire d'utiliser du savon.



- N'utilisez pas de coton-tige pour lui nettoyer le nez et les oreilles.
- Nettoyez et séchez les plis dans le cou, les aisselles et l'aîne de votre bébé.
- N'utilisez pas de poudre pour bébé, car elle peut endommager les poumons de votre bébé s'il la respire.
- Videz la baignoire après le bain.

Tailler les ongles de bébé

Les ongles de votre bébé sont mous et collés à la peau à la naissance. Attendez qu'ils dépassent le bout des doigts avant de les couper. Il est plus facile de le faire quand votre bébé dort.

- Tenez la peau loin de l'ongle et taillez doucement l'ongle en ligne droite, d'un côté à l'autre.
- Si les ongles accrochent, vous pouvez les limer. Ne rongez jamais les ongles de votre bébé.

Votre bébé garçon Non circoncis

Un pénis non circoncis ne requiert aucun soin particulier. Il se nettoie pendant qu'il trempe dans la baignoire. Ne rétractez jamais le prépuce, car cela peut causer une blessure.

Circoncis

La Société canadienne de pédiatrie ne recommande pas la circoncision systématique. D'ailleurs, l'Assurance-santé de l'Ontario ne couvre plus les frais de cette intervention.

Si vous choisissez de faire circoncire votre bébé, suivez les instructions de votre professionnel de la santé. Pour en savoir plus long sur la circoncision, allez au soinsdenosenfants.cps.ca et cherchez « circoncision ».

Appelez votre professionnel de la santé dans les situations suivantes :

- Votre bébé ne mouille pas sa couche en 24 heures.
- Il y a des signes d'infection, par exemple un saignement, un écoulement ou une mauvaise odeur.

Votre bébé fille

Quand vous changez la couche de votre fille, nettoyez toujours la partie couverte par la couche de l'avant vers l'arrière afin d'empêcher que des germes s'introduisent dans le vagin ou la vessie. Vous pourriez remarquer la présence d'un peu de mucus teinté de sang ou une légère enflure des petites lèvres les premiers jours. C'est normal.

PARTIE 3 | Garder maman en bonne santé



Prenez soin de vous aussi!

Donnez-vous le temps nécessaire pour vous habituer aux changements qu'a subis votre corps et à votre nouveau rôle parental.

Quand vous répondez à vos besoins physiques et affectifs, il vous est plus facile de prendre soin de votre bébé, et c'est plus agréable.

Obtenez immédiatement une aide médicale dans les situations suivantes :

- Vous avez une douleur, une enflure ou une rougeur dans les jambes ou l'aîne.
- Vous avez de la difficulté à respirer ou vous êtes essouffée.
- Vous avez une douleur à la poitrine.
- Vous avez un mal de tête intense qui ne disparaît pas.
- Votre vision est trouble.
- Vous êtes très étourdie.
- Vous avez des saignements rouge vif abondants ou qui augmentent.

Les soins de la région vaginale

- Utilisez des serviettes hygiéniques plutôt que des tampons. Vous pouvez parler de l'utilisation de tampons avec votre professionnel de la santé lors de votre examen à 6 semaines.
- Lavez-vous les mains avant le changement de serviette, et après.
- Continuez à utiliser votre bouteille compressible en plastique remplie d'eau chaude chaque fois que vous allez à la toilette, et ce, jusqu'à ce que vos saignements cessent. Cette mesure sert tant à vous soulager qu'à vous nettoyer.
- Pour vous essuyer, tapotez-vous doucement avec du papier hygiénique en allant de l'avant vers l'arrière.

Points de suture

- Les points de suture utilisés pour refermer votre épisiotomie ou une déchirure vaginale devraient tomber d'eux-mêmes en moins de 2 semaines. La majeure partie de la guérison se fait durant la première semaine, mais la région pourrait être sensible plus longtemps.

Saignement vaginal

- Le saignement vaginal dure de 2 à 6 semaines après l'accouchement. La couleur changera peu à peu, allant de rouge à brun en passant par le rose.
- Si le sang redevient rouge, cela pourrait indiquer que vous êtes trop active. Ralentissez votre rythme et reposez-vous au besoin.
- Si vous allaitez, il est normal durant les premières semaines d'avoir un écoulement vaginal plus abondant après une tétée.

Appelez votre professionnel de la santé dans les situations suivantes :

- Vous imbibez une serviette hygiénique en moins de 1 heure.
- L'écoulement est toujours abondant.
- Vous remarquez beaucoup de caillots de sang et la présence de gros caillots (plus gros qu'une pièce de 2 dollars).
- Le saignement demeure rouge vif après que vous vous êtes reposée pendant 1 heure.
- L'écoulement de sang dégage une forte odeur ou une odeur inhabituelle.
- Vous avez une fièvre ou des frissons.
- Vous éprouvez de la douleur quand vous urinez.
- La région vaginale est chaude au toucher, enflée et douloureuse.

Le rétablissement après une césarienne

L'incision

Après une césarienne, l'incision pourrait vous démanger. La peau autour de l'incision pourrait vous sembler engourdie ou vous donner une sensation de tiraillement. L'incision pourrait demeurer sensible pendant jusqu'à 2 mois.

Prendre soin de l'incision

- Prenez une douche tous les jours pour garder l'incision propre. Utilisez un savon non parfumé.
- Laissez l'incision exposée à l'air le plus possible – elle guérira plus rapidement.
- Si vos vêtements frottent contre l'incision, installez une serviette hygiénique le long de l'élastique de vos sous-vêtements.

Votre corps

- Ne soulevez rien de plus lourd que votre bébé.
- Reposez-vous souvent.
- Acceptez toutes les offres d'aide.

Appelez votre professionnel de la santé dans les situations suivantes :

- La rougeur, l'enflure ou la chaleur autour de l'incision s'intensifie.
- L'incision commence à s'ouvrir.
- Il se dégage une mauvaise odeur de l'incision.
- Il y a un écoulement de sang ou de liquide de l'incision.
- Vous avez de la fièvre ou des frissons.
- Pour obtenir plus d'informations sur la façon de prendre soin de vous après la naissance de votre bébé, veuillez appeler votre professionnel de la santé.

Vos règles

Vous pourriez recommencer à avoir vos règles 6 semaines après l'accouchement, mais ce sera probablement plus tard si vous nourrissez votre bébé au sein exclusivement. Vous pourriez remarquer un changement concernant l'écoulement. Rappelez-vous que vous pouvez tomber enceinte avant le retour de vos règles!

La constipation

La constipation est un problème courant durant la grossesse et après l'accouchement. Aller à la selle peut alors causer un certain inconfort.

Comment prévenir la constipation

Gardez vos selles molles en buvant de 6 à 8 verres d'eau par jour. Il est important de vous reposer après l'accouchement, mais vous pouvez faire de l'activité physique légère (comme marcher) pour vous aider à aller à la selle.

Mangez des aliments riches en fibres comme :

- du pain multigrain et des produits à base de son;
- des fruits (y compris des pruneaux) et des légumes;
- des pois secs, des haricots et des lentilles.

S'il vous est difficile d'aller à la selle ou si vous n'êtes pas allée à la selle depuis un certain temps, demandez à votre professionnel de la santé de vous recommander un médicament en vente libre pour régler le problème.

Les hémorroïdes

Il s'agit de veines enflées à l'intérieur du rectum et autour de celui-ci. Vous pourriez éprouver de la douleur, une sensation de brûlure et des démangeaisons et remarquer la présence d'une bosse sur l'anus.

Dans certains cas, les hémorroïdes surviennent durant la grossesse et dans d'autres, durant l'accouchement. Parfois, elles durent pendant quelques semaines après l'accouchement.

Comment traiter les hémorroïdes

- Faites-les tremper dans de l'eau chaude (bain de siège).
- Pour réduire l'enflure, appliquez de la glace ou une compresse froide sur la région anale.
- Buvez de 6 à 8 verres d'eau par jour et consommez beaucoup de fibres pour garder vos selles molles.

Les soins de la vessie

Au cours des premières semaines suivant la naissance de votre bébé, vous pourriez remarquer une différence en ce qui a trait à la fréquence à laquelle vous devez vous vider la vessie. Si vous ne sentez pas le besoin d'uriner, rappelez-vous d'aller souvent à la toilette. Pour prévenir les infections, essuyez-vous de l'avant vers l'arrière.

Appelez votre professionnel de la santé si n'importe lequel des symptômes suivants se manifeste :

- urine foncée;
- douleur quand vous urinez;
- envie fréquente ou urgente d'uriner;
- fuites d'urine;
- urine qui sent fort et mauvais.

Les exercices de Kegel

Les exercices de Kegel servent à renforcer les muscles du plancher pelvien, ce qui peut aider à diminuer la douleur, à restaurer la tonicité de la vessie, à guérir une épisiotomie ou des hémorroïdes ainsi qu'à rehausser le plaisir sexuel durant une pénétration. Ces exercices peuvent se faire n'importe où, n'importe quand.

Comment faire les exercices de Kegel

1. Contractez les muscles du périnée. Faites comme si vous essayiez de retenir l'urine (mais ne faites pas les exercices de Kegel lorsque vous vous videz la vessie!).
2. Tenez la contraction 5 secondes, puis relâchez.
3. Répétez 5 fois au début, puis augmentez le nombre de répétitions à mesure que vous prenez de la force.
4. Faites-en autant que vous pouvez et aussi souvent que possible.

Intégrez ces exercices à votre routine quotidienne. Faites-les régulièrement pour bâtir et maintenir la force des muscles du plancher pelvien. Continuez à les faire toute votre vie.



La nutrition

Bien manger est une habitude qui fait partie d'un mode de vie sain. Cela veut dire savourer une variété d'aliments délicieux tout en limitant les aliments hautement transformés, lesquels sont riches en matières grasses, en sucre et en sel. Le Guide alimentaire canadien recommande de manger des légumes et des fruits en abondance, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés. Si vous avez des questions au sujet de l'alimentation saine, communiquez avec une diététiste par l'entremise de votre professionnel de la santé ou consultez le Guide alimentaire canadien au <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>.

Une alimentation à l'appui de l'allaitement

Pendant que vous allaitez, vous aurez besoin de manger un peu plus pour vous assurer de tirer suffisamment de nutriments à l'appui de l'allaitement. Choisissez des grains entiers, des fruits et des légumes ainsi que des aliments protéinés. Incluez des aliments contenant de bons gras, comme les noix, les graines et les poissons gras. Les collations santé ou les petits repas qui se préparent facilement vous aideront à satisfaire vos besoins en énergie. Santé Canada recommande de continuer à prendre une multivitamine contenant 0,4 mg d'acide folique tous les jours pendant l'allaitement.

Buvez beaucoup d'eau et faites-en votre boisson de choix. Limitez votre apport en caféine à au plus 300 mg de caféine de toutes les sources. À noter : 300 mg de caféine équivaut à environ deux tasses de 8 oz (237 ml) de café par jour.

L'alcool et le cannabis

Quand vous consommez de l'alcool ou du cannabis, ces substances finissent par se retrouver dans votre lait. Même si l'alcool est une substance légale et réglementée, il peut nuire au développement du bébé, modifier ses habitudes de sommeil et réduire votre production de lait. Compte tenu des risques, le choix le plus sécuritaire, c'est d'éviter l'alcool, le tabac, le vapotage et le cannabis durant l'allaitement.

Si vous avez des questions ou des préoccupations concernant votre consommation de substances, obtenez des conseils auprès de votre professionnel de la santé ou appelez l'ACSM (1 877 677-9596). Parlez avec votre partenaire, des proches, des amis et des membres de la communauté qui peuvent vous aider à régler vos préoccupations.



L'exercice et l'activité

Reprenez votre routine habituelle seulement lorsque vous vous en sentez prête. Si vous avez eu une césarienne, renseignez-vous auprès de votre professionnel de la santé pour ce qui est du niveau d'activité que vous pouvez faire sans risque. Quand vous serez prête à recommencer à faire de l'exercice, commencez par une activité d'intensité modérée, comme la marche, ou inscrivez-vous à des séances d'exercice post-partum. Peu à peu, ajoutez des exercices et des activités à votre quotidien. Vous pouvez viser d'accumuler, chaque jour, les 60 minutes d'activité recommandées par le Guide d'activité physique canadien par tranche d'au moins 10 minutes.

Si vous avez de la douleur ou un saignement plus abondant :

- Cessez l'activité.
- Consultez votre professionnel de la santé.



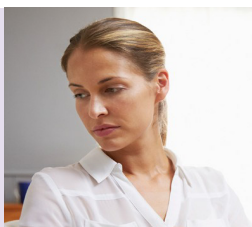
Le repos et le sommeil

Beaucoup de parents se sentent très fatigués les premières semaines après l'arrivée d'un bébé. Rappelez-vous de prendre soin de vous aussi.

Comment obtenir le repos dont vous avez besoin

- Limitez le nombre de visiteurs.
- Faites la sieste en même temps que bébé, ou, si vous ne pouvez pas dormir, détendez-vous.
- Quand vous avez besoin de repos, accrochez une pancarte « Ne pas déranger » ou « Maman et bébé font dodo » sur votre porte.
- Essayez de ne pas répondre au téléphone. Laissez les appels se rendre à la boîte vocale.
- Prenez le temps de faire au moins une pause durant la journée.
- Parlez avec votre partenaire ou vos personnes de soutien des façons dont ils peuvent vous aider à prendre soin de bébé et à accomplir les tâches ménagères.
- Acceptez les offres d'aide.
- Simplifiez les choses.





Vos émotions

Que sont les troubles de l'humeur post-partum?

Jusqu'à 4 mères sur 5 auront le « baby blues » au cours des 2 semaines après la naissance d'un bébé. Jusqu'à 20 % des femmes éprouvent quelque chose de plus fort que le « baby blues ». Il pourrait s'agir d'un trouble de l'humeur post-partum, lequel peut se manifester n'importe quand durant la première année. Habituellement, ces sentiments s'aggravent lentement au fil des semaines plutôt que de s'améliorer. Dans bien des cas, ils ont un effet sur la façon dont la mère prend soin d'elle et de son bébé.

Il y a plusieurs types de troubles de l'humeur post-partum, y compris la dépression post-partum, l'anxiété post-partum, le trouble obsessionnel-compulsif et la psychose post-partum.

Vous pourriez être plus à risque d'avoir un trouble de l'humeur post-partum si vous avez une ou plus des prédispositions suivantes :

- vous avez déjà eu une maladie mentale, y compris la dépression ou l'anxiété;
- vous avez déjà été touchée par la dépression ou l'anxiété durant une grossesse ou après un accouchement;
- vous avez eu un accouchement difficile;
- votre bébé est un bébé aux besoins intenses;
- vous avez de la difficulté à vous entendre avec votre partenaire;
- un membre de votre famille est malade, vous avez des inquiétudes financières ou vous n'avez pas assez de soutien.

Symptômes possibles

- Être triste et pleurer sans raison apparente.
- Avoir de la difficulté à dormir ou être fatiguée.
- Se sentir dépassée et incapable de composer avec la situation.
- Ne pas avoir d'appétit ou vouloir trop manger.
- Éprouver de l'anxiété ou avoir des crises de panique.

Que devrais-je faire?

- Parlez avec votre partenaire, une amie ou votre professionnel de la santé, ou appelez le personnel infirmier de BSES au bureau de santé publique.
- Prenez bien soin de vous chaque jour (assez de repos, bonne alimentation, pauses et exercice).
- Trouvez quelqu'un pour vous aider à faire les travaux ménagers.
- Sortez prendre l'air.
- Joignez-vous à un groupe d'entraide pour les troubles de l'humeur post-partum ou à un groupe sur le rôle parental.

Quand obtenir de l'aide

Obtenez de l'aide si les symptômes durent plus de 2 semaines ou s'ils sont assez graves pour nuire à votre quotidien. Si vous songez à vous faire du mal ou à en faire à votre bébé, obtenez immédiatement de l'aide. Appelez votre professionnel de la santé ou :

L'ACSM 1 877 677-9596

[La ligne d'aide en cas de crise](#)

Appelez ou envoyez un message texte au 9-8-8

La sexualité et la planification familiale

Quel est le bon temps pour reprendre l'activité sexuelle?

Les nouveaux parents sont parfois tellement fatigués que les relations sexuelles les intéressent moins. Surtout, parlez de ce que vous ressentez avec votre partenaire.



Vous pouvez essayer d'aviver l'intimité en vous tenant par la main, en vous faisant des câlins et en passant du temps ensemble.

Le bon moment d'avoir des relations sexuelles devrait être quand vous êtes tous les deux à l'aise de le faire. Beaucoup de couples trouvent qu'il est utile d'essayer de nouvelles positions et d'utiliser un lubrifiant.

Quels choix s'offrent à moi en matière de contraception?

L'idée de la contraception ne vous passe probablement pas par la tête après l'accouchement, mais sachez que vous pouvez tomber enceinte avant le retour de vos règles. Il est important de vous présenter à votre rendez-vous de suivi post-partum à 6 semaines. Faites part de vos questions et de vos préoccupations à votre partenaire et à votre professionnel de la santé afin de choisir la méthode de contraception qui vous convient.

Pour vous renseigner sur les différentes méthodes de contraception, y compris la méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée, consultez le site Web suivant : sexandu.ca/fr.

Pour en savoir plus long sur la contraception durant l'allaitement, visitez le waba.org.my/resources/lam/ ou appelez un membre du personnel infirmier de BSES au bureau de santé publique.

PARTIE 4 | Garder votre famille en bonne santé



La vie familiale

N'essayez pas d'être parfaite. Essayez simplement d'être le meilleur parent possible. Vous prendrez de l'assurance à mesure que vous en découvrirez sur le rôle parental et acquérez de l'expérience.

Les partenaires

Les partenaires ont besoin de temps pour s'adapter au nouveau bébé. Passer beaucoup de temps avec maman et bébé vous aidera à tisser des liens. Les partenaires actifs et attentionnés bâtissent avec leur enfant une relation étroite et agréable. Ce lien d'attachement durera toute la vie.

Apprendre à connaître votre bébé

La meilleure façon d'apprendre à connaître votre bébé, c'est de prendre soin de lui.

- Donnez-lui le bain et changez sa couche.
- Parlez à votre bébé, lisez et chantez pour lui – il adorera le son de votre voix.
- Participez aux boires – apportez un verre d'eau à maman ou faites faire un rot à votre bébé.

Quand votre bébé est bouleversé, malade ou blessé, il a besoin de savoir que vous vous souciez de lui. En répondant à ses besoins, vous l'aidez à se sentir en sécurité.

- Réconfortez et tenez votre bébé – vous découvrirez ce qu'il aime et ce qui le dérange.
- Prenez votre bébé et calmez-le – vous apprendrez comment il aime se faire prendre.

Conseils pour renforcer votre confiance en tant que parent

- Acceptez le fait que personne n'est parfait. Félicitez-vous d'apprendre à être un bon parent!
- Adoptez une attitude positive quant aux façons dont bébé a changé votre vie.
- Prenez soin de bébé et jouez avec lui. Fiez-vous à vos instincts.
- Aidez-vous et soutenez-vous l'un l'autre. Communiquez vos sentiments à votre partenaire, à vos amis et à vos proches.
- Prenez soin de votre santé – mangez bien et restez active.
- Tâchez d'accumuler de 6 à 9 heures de sommeil chaque jour. Faites la sieste ou reposez-vous quand bébé fait la sieste. Éteignez votre téléphone quand vous voulez vous reposer.
- Joignez-vous à un groupe pour parents ou pour enfants.

Les frères et les sœurs

Les frères et les sœurs ont habituellement très hâte de faire la connaissance du nouveau membre de la famille. Laissez les plus vieux tenir le bébé ou effectuer de petites tâches pour vous et le bébé.

Dans certains cas, il leur faut du temps pour s'adapter aux changements qu'entraîne la naissance d'un nouveau bébé. Voici quelques-unes des réactions normales des frères et des sœurs à ce chapitre :

- sembler ne pas s'intéresser au bébé;
- faire preuve de jalousie;
- régresser sur le plan du comportement (p. ex. mouiller leur lit ou faire des crises de colère).



Conseils pour aider les frères et les sœurs à s'adapter

- Tâchez de maintenir la majorité de leurs routines.
- Ne les forcez pas à passer du temps avec le bébé.
- Prenez le temps de faire une activité spéciale avec eux (comme lire une histoire ou jouer avec eux).



La famille élargie

Il est plus facile d'élever des enfants quand vous avez de l'aide! Vos proches vont vouloir s'occuper du bébé. Votre enfant profitera du contact avec d'autres adultes attentionnés. Encouragez vos proches à passer du temps avec vos enfants.

Les membres de la famille peuvent aussi donner un coup de main d'autres façons. Demandez-leur de vous aider à faire des courses ou des tâches ménagères. Vous aurez ainsi l'occasion d'accorder toute votre attention à votre bébé.

Les conseils

Les membres de la famille offrent des conseils bien intentionnés et peuvent vous proposer de précieuses compétences parentales. Vous n'avez pas à suivre ces conseils, mais vous pouvez écouter et en remercier vos proches. Si vous devez leur expliquer pourquoi vous prenez soin de votre bébé d'une certaine façon, montrez-leur des renseignements fournis par votre professionnel de la santé ou le présent guide.

Le stress

Être parent peut parfois être stressant! Parlez avec votre partenaire, votre famille et d'autres parents de ce qui vous stresse. Quand on est parent, il est normal d'avoir des hauts et des bas. Demandez de l'aide quand vous en avez besoin.

Autres façons utiles de gérer le stress

- Mettre votre enfant dans un endroit sûr et faire une courte pause.
- Parler de ce que vous ressentez avec une personne en qui vous avez confiance.
- Sortir prendre l'air ou faire de l'exercice.

Les techniques parentales positives

En tant que parents, vous pouvez offrir à votre bébé des expériences qui lui permettent de réaliser pleinement son potentiel. En répondant aux signes que vous donne votre bébé, vous favorisez l'établissement d'un lien positif avec lui. Le temps que vous passez ensemble stimulera aussi le développement de son cerveau et servira plus tard à cultiver son bien-être socioémotionnel.

N'oubliez pas que c'est en observant les autres, vous surtout, que votre enfant apprend le plus. Vous êtes le modèle le plus important pour votre enfant et vous façonnez sa santé, sa croissance et son développement. À mesure que votre bébé grandit, vous pouvez savoir à quoi vous attendre et suivre les grandes étapes de son développement en utilisant la liste de vérification de lookseechecklist.com.

La violence familiale vous préoccupe? Appelez une des lignes d'aide ci-dessous.

Centre des femmes Pavilion

Clavardage en ligne au pavilionwc.com

1 888 871-9090 ou

705 672-2128 ou

705 567-1777

Assaulted Women's Helpline (plus de 200

langues) Ligne de crise jour et nuit

1 866 863-0511/ATS 1 866 863-7868

Jeunesse, J'écoute (pour les enfants et les adolescents)

Service de counseling offert jour et nuit

1 800 668-6868

Talk 4 Healing

Ligne de crise, ressources et soutien offerts jour et nuit

aux femmes autochtones 1 855 554-4325 (HEAL)

Ligne de crise : 1 888 200-9997

Texto et clavardage en ligne au

beendigen.com/programs/talk4healing

Fem'aide (pour les femmes francophones)

Ligne de soutien jour et nuit

1 877 336-2433

LGBT Youthline (pour les membres de la communauté LGBT de moins de 29 ans)

1 800 268-9688, entre 16 h 30 et 21 h 30 tous les jours

Texto et clavardage en ligne également offerts

La violence familiale

On entend par violence familiale tout comportement violent commis par un membre de la famille envers un autre. Dans tous les cas, il s'agit d'un abus de pouvoir.

La violence peut se produire une seule fois ou plusieurs fois et devenir cyclique. Dans une relation intime, on se sert de la violence pour intimider, embarrasser ou effrayer l'autre personne afin de la contrôler.

La violence peut prendre les formes suivantes :

- violence physique;
- violence sexuelle;
- violence psychologique;
- harcèlement ou intimidation;
- exploitation financière;
- négligence.

Si vous êtes victime de violence, vous pourriez souffrir de douleur chronique, de dépression, d'anxiété ou d'une mauvaise estime de soi. Vous pourriez avoir de la difficulté à prendre des décisions ou croire que les choses changeront. Parlez à une personne en qui vous avez confiance des caractéristiques d'une relation saine. Une infirmière de la santé publique peut vous proposer des services de soutien offerts dans la communauté.

Le fait d'être témoin de violence familiale peut accabler les enfants aussi. Il est important de protéger vos enfants de la violence. Les enfants qui vivent dans un foyer où il y a de la violence peuvent avoir de la difficulté à dormir, à manger, à faire leurs travaux scolaires et à nouer des amitiés.

Les enfants apprennent beaucoup de la façon dont leurs parents mènent leur vie. Vous pouvez leur montrer à se respecter en prenant soin de vous et de vos enfants.

La parole et l'audition

Comment les bébés apprennent-ils à parler?

Un bébé apprend à parler en écoutant les voix et les sons. Il est important que vous chantiez pour votre bébé, que vous lui racontiez des histoires et que vous jouiez à des jeux comme « coucou ».

Les bébés apprennent le langage en observant des visages, pas des écrans. Parlez à votre bébé pendant que vous prenez soin de lui et que vous vazez à vos activités quotidiennes. Les expressions faciales et les bruits que produit votre bébé constituent sa façon de vous « répondre ». Sous peu, votre bébé commencera à faire des sons pour vous dire comment il se sent et ce qu'il veut.

Est-ce que le développement du langage de mon bébé est sur la bonne voie?

Vous devriez songer à faire examiner votre bébé par un orthophoniste dans les situations suivantes :

- votre bébé avait un faible poids à la naissance (moins de 2 500 g ou de 5 lb 8 oz);
- votre bébé est né prématurément (avant 37 semaines);
- votre bébé a eu une exposition prénatale à l'alcool ou à d'autres drogues.

Obtenez une aide professionnelle si votre bébé de 6 mois :

- ne regarde pas votre visage;
- ne fait pas de sons en guise de réponse quand vous lui parlez;
- n'utilise pas différents pleurs pour exprimer différents besoins;
- ne sourit pas.

Si vous avez des questions ou des préoccupations au sujet du développement de la parole et du langage de votre enfant, appelez La place des enfants (705 476-5437) ou le Programme de développement du jeune enfant du Centre de ressources Cochrane Temiskaming (705 567-3598).

L'audition

En Ontario, tous les nouveau-nés peuvent subir un test de dépistage des troubles auditifs effectué par un professionnel en milieu hospitalier ou dans la communauté. Le test est gratuit, fiable et rapide, et il ne cause pas de douleur à votre bébé. Appelez le Programme de dépistage néonatal des troubles auditifs et d'intervention précoce du Nord-Est de l'Ontario (Jeux de mots) au 705 522-6655. Dans le cas d'un enfant plus vieux, vous pouvez aussi communiquer avec un audiologiste pour demander un test de l'audition.

Les dents et les gencives de bébé

La santé buccodentaire est un élément important de la santé générale de votre enfant. En prenant soin de la bouche de votre bébé dès un jeune âge, vous pouvez :

- instaurer de bonnes habitudes de nettoyage;
- soulager les gencives durant les percées de dents;
- vous assurer que la bouche de bébé est propre et prête pour l'apparition des premières dents.

Quand mon bébé aura-t-il des dents?

Habituellement, la première dent du bas fait son apparition vers 6 mois. Certains bébés commencent à avoir des dents à 3 mois et d'autres, à 10 mois. Il faudra de 2 à 3 ans avant que votre bébé ait ses 20 dents.

La percée des dents

Quand bébé perce des dents, il pourrait :

- être plus grincheux que d'habitude;
- avoir besoin de mordiller des choses;
- baver plus que d'habitude;
- avoir les joues rouges et les gencives enflées.

La diarrhée et la fièvre ne sont pas des symptômes d'une percée de dents. Il s'agit de signes indiquant que votre bébé est malade.

Comment réconforter mon bébé qui perce des dents?

- Faites-lui beaucoup de câlins.
- Offrez-lui des anneaux de dentition propres et froids (pas congelés) remplis d'eau.
- Frottez-lui les gencives avec un doigt propre ou une brosse à dents à doigt en caoutchouc.

À éviter

- Les gels et médicaments de dentition qui causent un engourdissement qui pourrait empêcher le bébé de bien avaler.
- Les biscuits de dentition, car ils pourraient contenir beaucoup de sucre et causer des caries dentaires.



Comment prendre soin des dents de mon bébé?

Ce qu'il vous faut	Ce qu'il faut faire
Avant l'apparition de la première dent	
Une débarbouillette, une brosse à dents de bébé ou une brosse à dents à doigt en caoutchouc.	Essuyer la bouche et les gencives.
Après l'apparition de la première dent	
Brosse à dents et eau (ne pas utiliser de dentifrice fluoré jusqu'à ce que bébé puisse cracher).	Brosser les gencives et les dents de bébé 2 fois par jour pendant 2 minutes.

Qu'est-ce que la carie du jeune enfant?

La carie du jeune enfant, qu'on appelle aussi carie du biberon, est une maladie dentaire grave.

Les liquides sucrés (p. ex. les préparations pour nourrissons, le jus, les boissons gazeuses ou le lait maternel) qui restent dans la bouche pendant trop longtemps peuvent endommager les dents. C'est surtout au coucher que ces liquides posent un risque. C'est quand l'enfant s'endort avec un tel liquide dans la bouche que celui-ci peut causer des caries dentaires ou des infections de l'oreille.

Comment prévenir la carie dentaire

- Tenez toujours votre bébé quand vous le nourrissez. Ne le mettez pas au lit avec un biberon.
- Ne trempez jamais une suce dans du sucré, comme du sucre, du sirop de maïs ou du miel.
- Ne « nettoyez » jamais la suce dans votre bouche et ne partagez pas de cuillères. Les bactéries causant la carie qui se trouvent dans votre bouche pourraient ainsi être transmises à votre bébé.
- Commencez à nettoyer la bouche de votre bébé dès la naissance, avant l'apparition des dents. Essuyez les gencives avec un linge propre, de la gaze ou une brosse à dents à doigt.
- Continuez à nettoyer la bouche et les dents de votre bébé, à mesure qu'elles apparaissent, avec une petite brosse à dents à poils souples et de l'eau.
- Utilisez une petite quantité (l'équivalent de la taille d'un petit pois) de dentifrice fluoré une fois que votre enfant peut cracher, soit vers 3 ans, à moins qu'un professionnel dentaire vous conseille de commencer plus tôt.
- Donnez à votre bébé le goût de boire de l'eau. Offrez-lui de petites quantités d'eau une fois qu'il peut boire d'un gobelet. Les bébés n'ont pas besoin de jus.

Créer un beau sourire

- Une fois par mois, soulevez la lèvre du haut de votre bébé et examinez les 4 dents du devant pour détecter tout changement. Si vous voyez des lignes blanches ou des taches brunes sur les dents, appelez votre dentiste.

- Encouragez votre enfant à se brosser les dents au moins 2 fois par jour pendant 2 minutes chaque fois. Aidez-le à le faire jusqu'à l'âge de 6 ans, puis supervisez-le de 7 à 10 ans.
- Donnez le bon exemple; brossez-vous les dents et passez la soie dentaire tous les jours. Allez régulièrement chez le dentiste.
- Vers le premier anniversaire de votre enfant, emmenez-le chez le dentiste pour qu'il subisse un examen rapide.
- Retardez l'introduction du sucre. Les enfants n'ont pas envie d'aliments qu'ils n'ont jamais goûtés. Limitez la quantité d'aliments acides ou riches en sucre dans l'alimentation de votre enfant ainsi que la fréquence à laquelle vous servez ces aliments.
- Tâchez d'éviter le grignotage durant la journée, surtout les grignotines riches en sucre.

Si vous avez des préoccupations concernant les dents de votre bébé, parlez-en à votre professionnel de la santé ou à votre dentiste.

Que faire si je ne peux pas me permettre les soins dentaires dont mes enfants ont besoin?

Si vous n'avez pas d'assurance dentaire et que vous ne pouvez pas vous permettre des soins dentaires pour vos enfants, l'équipe du bureau de santé publique peut vous aider. Les enfants peuvent se faire nettoyer les dents gratuitement à nos cliniques dentaires. Nous pouvons aussi aider les enfants qui ont des caries ou d'autres problèmes urgents à obtenir le traitement nécessaire.

Pour savoir si vous pouvez utiliser ces services, appelez le programme **Beaux sourires Ontario** aux Services de santé du Timiskaming au 1 866 747-4305.



Les vaccins

Les vaccins protègent votre enfant contre des maladies infectieuses. Au Canada, tous les vaccins sont soumis à des essais rigoureux et sont homologués aux fins d'utilisation seulement après qu'on a déterminé qu'ils sont sécuritaires.

Le Ministère de la Santé et de Soins de Longue durée recommande le calendrier de vaccination présenté dans le tableau ci-dessous.

Les réactions courantes aux vaccins

Les effets secondaires suivants pourraient se manifester chez votre enfant :

- légère douleur;
- fièvre;
- agitation;
- enflure et rougeur au point d'injection du vaccin (pour soulager la douleur, appliquez de la glace).

Allaiter votre bébé juste avant, durant et après la vaccination contribue à réduire la douleur. Des médicaments peuvent réduire la fièvre et la douleur, et faire en sorte que votre bébé se sente mieux. Renseignez-vous auprès de votre professionnel de la santé ou de votre pharmacien concernant les médicaments qui pourraient être utiles.

N'utilisez pas de produits qui contiennent de l'acide acétylsalicylique, comme l'aspirine. Ces médicaments peuvent causer une maladie grave appelée syndrome de Reye.

Le vaccin contre la grippe

En plus des vaccins figurant au calendrier ci-dessous, les personnes de 6 mois ou plus qui veulent se protéger et protéger les autres contre la grippe devraient recevoir le vaccin antigrippal.

- Le vaccin contre la grippe est offert à toutes les personnes de plus de 6 mois.
- Ce vaccin annuel gratuit est habituellement disponible à partir du mois d'octobre. Pour savoir comment obtenir ce vaccin, communiquez avec votre professionnel de la santé ou allez au timiskaminghu.com.
- Le vaccin contre la grippe est considéré comme étant sécuritaire pour les mères qui allaitent.

Âge	Diphtérie, coqueluche, tétanos, polio et Hib	Diphtérie, coqueluche, tétanos et polio	Pneumocoque (vaccin conjugué)	Rotavirus	Méningocoque (vaccin conjugué)	Rougeole, oreillons et rubéole	Varicelle (picote)	Rougeole, oreillons, rubéole et varicelle
2 mois	X		X	X				
4 mois	X		X	X				
6 mois	X							
12 mois			X		X	X		
15 mois							X	
18 mois	X							
4 ans		X						X

Consultez le site Web du ministère de la Santé de l'Ontario pour obtenir des mises à jour : www.health.gov.on.ca.

La fumée secondaire

La fumée secondaire est nocive pour votre bébé. Il importe de protéger vos enfants de la fumée secondaire chez vous et dans la communauté.

Quel est l'effet de la fumée secondaire sur mon bébé?

Les bébés et les enfants sont très vulnérables à l'exposition à la fumée secondaire.

- Leur corps absorbe plus de substances chimiques que celui des adultes. Celles-ci peuvent modifier le développement des cellules de leur corps.
- Leur système immunitaire est moins développé et plus faible que celui des adultes.

Les enfants qui vivent dans un foyer rempli de fumée :

- sont plus grincheux et irritables;
- pourraient refuser de se nourrir et régurgiter;
- toussent et éternuent plus souvent;
- ont plus souvent des infections de l'oreille, un écoulement nasal et des infections de la gorge;
- risquent plus d'avoir une bronchite, une pneumonie ou des crises d'asthme assez graves pour nécessiter une visite à l'hôpital;
- courent un risque accru de mourir du syndrome de mort subite du nourrisson.

Faites de votre maison un lieu sans fumée

Parlez-en. Rassemblez toutes les personnes qui vivent chez vous pour discuter de façons de faire de votre maison un lieu sans fumée.

Prenez les mesures suivantes, entre autres :

- Aménagez une zone fumeurs à l'extérieur.
- Retirez tous les cendriers à l'intérieur.
- Placez un écriteau « maison sans fumée » sur la porte principale.
- Demandez aux visiteurs d'aller fumer dehors.

Faites de votre voiture un environnement sans fumée

En 2009, le gouvernement de l'Ontario a adopté une loi qui interdit de fumer dans les voitures transportant des enfants de moins de 16 ans. Tout conducteur ou tout passager tenant une cigarette allumée dans un véhicule transportant des enfants de moins de 16 ans est passible d'une amende de 125 \$ à 250 \$.

Si une personne fume dans une voiture, tout le monde fume. La fumée secondaire est encore plus nocive dans le petit espace d'une voiture, car la fumée y est 27 fois plus concentrée que dans un grand espace. Ouvrir une fenêtre ne suffit pas. Le vent envoie la fumée vers le siège arrière, où les enfants sont assis.

- Prenez la décision d'interdire aux gens de fumer dans votre voiture en tout temps.
- Dites à vos passagers de ne pas fumer.
- Prévoyez des arrêts fréquents durant les longs trajets. Dites aux fumeurs d'aller fumer à l'extérieur.
- Retirez le cendrier et le briquet pour éliminer toute tentation.
- Rendez les cigarettes moins accessibles en les rangeant dans la valise.
- Célébrez chaque trajet sans fumée.

Comment protéger mon bébé à l'extérieur de chez nous?

- Ne permettez à personne de fumer dans la voiture.
- Trouvez un service de garde sans fumée.
- Allez seulement aux endroits et aux domiciles sans fumée.

Devrais-je allaiter si je fume?

Allaitez votre bébé même si vous fumez.

L'allaitement demeure le meilleur choix pour la santé.

- Fumez après avoir allaité, pas avant.
- Lavez-vous les mains et changez vos vêtements extérieurs après avoir fumé.
- Essayez de fumer moins.
- Ne fumez pas pendant que vous allaitez ou que vous tenez votre bébé.
- Le mieux, c'est d'arrêter de fumer.

Comment puis-je arrêter de fumer?

- Fixez une date d'abandon et ayez un plan d'action (p. ex. thérapie de remplacement de la nicotine ou participation à un groupe).
- Demandez à vos proches, à vos amis et à vos colocataires de vous aider et de faire preuve de compréhension.
- Jetez vos cigarettes, briquets, allumettes et cendriers.
- Débarrassez-vous de ce qui vous rappelle le tabac chez vous, au bureau et dans la voiture.
- Connaissez vos déclencheurs et prévoyez des moyens d'y résister.
- Adoptez de nouvelles façons de gérer le stress.
- Faites des réserves de gomme sans sucre, de bonbons durs et de bâtonnets de carotte.

L'abandon du tabac nécessite de la planification et des efforts. Plus vous arrêtez tôt, mieux c'est. Vous pouvez augmenter vos chances d'arrêter de fumer avec l'aide de **Téléassistance pour fumeurs** (1 877 513-5333 ou teleassistancepourfumeurs.ca) ou de **Pregnets** (pregnests.org); vous pouvez aussi jeter un coup d'œil à **STOP on the Net** (nicotinedependenceclinic.com/en/stop).

Prévenir les blessures à la maison

Créez un endroit sécuritaire où les enfants peuvent apprendre et grandir. Surveillez toujours les enfants de près. Chez les enfants de moins de 5 ans, les blessures à la maison résultent le plus souvent d'une chute, d'une brûlure, d'une intoxication, d'un étouffement, d'une suffocation ou d'une noyade.

Pour en savoir plus long sur la prévention des blessures, allez au parachute.ca/fr.

L'étouffement et la suffocation

- Tenez votre bébé quand vous lui donnez un biberon. N'appuyez pas le biberon contre quelque chose pour le garder dans la bouche de votre bébé – cela augmenterait le risque d'étouffement.
- Gardez les petits objets, les petits morceaux de nourriture et le plastique hors de la portée de votre bébé.
- Restez avec les enfants qui veulent aider à nourrir le bébé.
- Dans le lit d'enfant, installez seulement un matelas et un drap-housse. Évitez les bordures protectrices, les couvertures, les peluches et les oreillers.
- Gardez le lit loin des cordons et des stores.

L'étouffement pose un danger pour les enfants de moins de 4 ans

- Avoir un haut-le-cœur, ce n'est pas la même chose que s'étouffer. Chez les bébés, le haut-le-cœur et la toux sont des réflexes de protection naturels qui aident à prévenir l'étouffement en mangeant.
- Assurez-vous que votre enfant est assis bien droit et qu'il se concentre sur son alimentation.
- Surveillez toujours votre enfant aux repas. Pour prévenir l'aspiration et l'étouffement, ne lui donnez pas d'aliments solides durs, ronds, lisses ou collants, ou de petite taille.

Les parfums et les huiles essentielles

N'utilisez pas d'assainisseurs d'air, de pots-pourris, d'encens, ni d'huiles essentielles. Ces produits peuvent causer des problèmes aux personnes sensibles au parfum. De plus, certains contiennent des substances chimiques ajoutées.

Pour en savoir plus long, allez au healthyenvironmentforkids.ca et cherchez « parfum ».

Prévenir les chutes

- Restez toujours avec votre bébé quand il est sur un meuble ou une table à langer.
- Utilisez les courroies et les harnais sur les accessoires de bébé, comme les poussettes, les porte-bébés et les sièges d'auto. Suivez les instructions du fabricant.
- Quand votre bébé commence à se déplacer, installez des barrières de sécurité au haut et au bas de l'escalier. Suivez les instructions du fabricant.
- N'utilisez pas de barrières fabriquées avant 1990 ni de barrières en accordéon qui s'ouvrent et forment de grands espaces en forme de losange. La tête d'un enfant peut rester coincée dans ces espaces, ce qui pourrait être mortel.
- Faites attention quand vous achetez des jouets et des accessoires d'occasion pour bébé. Pour connaître les rappels et les normes de sécurité, allez au canada.ca.
- Déposez toujours les sièges d'auto et les porte-bébés par terre et non sur des meubles.
- N'utilisez jamais de marchette à roulettes; optez plutôt pour un centre d'activités stationnaire.
- Placez tous les meubles loin des fenêtres et des poignées de porte de balcon.
- Installez des dispositifs de sécurité et des arrêts de fenêtre et gardez les portes de balcon verrouillées.

Les poisons

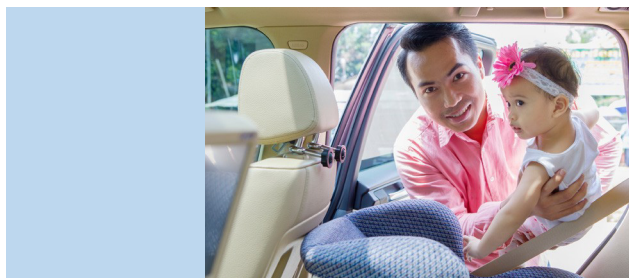
- Rangez les poisons sous clé et gardez-les hors de la portée des enfants. Il s'agit notamment des produits nettoyants, de l'alcool, du cannabis (y compris les comestibles), des médicaments, des vitamines, des produits d'hygiène personnelle, de l'essence et d'autres produits automobiles.
- Sauvegardez dans vos téléphones le numéro sans frais du **Centre antipoison de l'Ontario** (1 800 268-9017). Affichez-le pour les personnes qui gardent vos enfants.
- Composez le 911 si vous avez besoin d'aide.

Pour en savoir plus long sur les façons de réduire les risques d'empoisonnement à la maison, allez au <https://healthyenvironmentforkids.ca/fr/> et cherchez « **top 5 tips** ».

Un sommeil sécuritaire pour votre bébé

L'endroit le plus sûr où coucher votre bébé est dans un lit d'enfant, un berceau ou un moïse. Placez toujours bébé sur le dos pour dormir. Partagez la même chambre pendant au moins les 6 premiers mois. Le lit de votre bébé devrait être complètement vide à part un matelas et un drap-housse.

- Pour en savoir plus long sur les normes de sécurité pour les lits d'enfants, les berceaux, les moïses, les parcs et les vêtements de nuit, allez au canada.ca et cherchez « **sécurité des lits d'enfants** ».
- Pour plus de renseignements sur un sommeil sécuritaire pour bébé, allez à la p. 16.



Les sièges d'auto

La loi oblige les parents et les autres personnes qui s'occupent d'enfants à utiliser des sièges d'auto correctement installés, y compris les sièges d'appoint, pour les enfants :

- qui pèsent moins de 36 kg (80 lb);
- qui mesurent moins de 145 cm (4 pi 9 po);
- qui ont moins de 8 ans.

Les bébés doivent toujours être placés dans un siège d'auto orienté vers l'arrière approuvé aux fins d'utilisation au Canada. La loi exige que les enfants qui pèsent moins de 9 kg (20 lb) soient attachés dans un siège orienté vers l'arrière, mais il est beaucoup plus sécuritaire de les garder dans un tel siège le plus longtemps possible.

Lorsque votre enfant dépasse la taille limite ou le poids limite permis pour un siège d'auto orienté vers l'arrière, utilisez un siège d'auto convertible plus grand qui peut être orienté vers l'arrière. Suivez les instructions du fabricant concernant le poids et la taille pour savoir quand orienter le siège vers l'avant.

Lisez le manuel du propriétaire de votre véhicule pour savoir où installer un siège d'auto en toute sécurité. L'endroit le plus sûr pour votre bébé est le centre de la banquette arrière. Ne placez jamais un nourrisson devant un sac gonflable. Si vous avez des questions sur la sécurité des sièges d'auto pour les enfants de tout âge, appelez le bureau de santé publique.

Pour visionner des vidéos ou obtenir d'autres renseignements sur l'installation et la sécurité des sièges d'auto, allez sur le site Web du **ministère des Transports** (mto.gov.on.ca) ou celui de **Transports Canada** (tc.gc.ca) et cherchez « **siège d'auto** ».

L'équipe des Services de santé du Timiskaming offre gratuitement des services d'inspection des sièges d'auto et un enseignement sur l'installation d'un siège d'auto. Appelez-nous pour prendre un rendez-vous.

La prévention des brûlures

La température de l'eau

- Réglez la température de votre chauffe-eau à 49°C.
- L'eau du bain devrait être légèrement plus chaude que la température du corps.
- Quand vous faites couler l'eau, ouvrez l'eau froide d'abord, puis l'eau chaude. Au moment de fermer les robinets, inversez l'ordre.
- Vérifiez la température avec le coude.
- Ne lavez jamais les cheveux de bébé sous l'eau courante, car la température peut changer trop rapidement.
- Gardez les boissons chaudes hors de la portée de votre bébé.

Incendie

- Assurez-vous que votre famille a un plan d'évacuation en cas d'incendie.
- Ne laissez jamais des bougies brûler sans surveillance.
- Installez des alarmes et des détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone homologués par l'Association canadienne de normalisation : c'est la loi!
 - Installez au moins un détecteur de fumée à chaque étage de votre maison, y compris le sous-sol, et un dans le corridor près des chambres. Si on dort la porte fermée, il faut installer un détecteur dans chaque chambre.
- Changez les piles de vos détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone quand vous changez l'heure au printemps et à l'automne.

La sécurité au soleil

Les rayons ultraviolets (UV) du soleil causent des brûlures et les bébés attrapent des coups de soleil plus facilement que les adultes. Pour en savoir plus long à ce sujet, allez au dermatologue.ca et cherchez « **prudence au soleil pour les bébés** ».

- N'exposez pas votre bébé à la lumière directe du soleil.
- Couvrez votre bébé. Faites-lui porter des vêtements amples et légers ainsi qu'un chapeau de soleil.
- Limitez le temps passé au soleil entre 11 h et 16 h (lorsque le rayonnement du soleil est à son plus fort).
- Appliquez sur la peau exposée un écran solaire à large spectre (UVA/UVB) ayant un FPS de 30 ou plus. Renseignez-vous auprès de votre professionnel de la santé concernant l'utilisation d'un écran solaire sur les bébés de moins de 6 mois.

La sécurité des casques

Il est important de protéger les enfants quand ils sont actifs. Le port d'un casque pourrait sauver la vie de votre enfant. Les blessures à la tête sont une des principales causes de blessures graves et de décès chez les enfants qui se déplacent sur roues.

La loi oblige les cyclistes de moins de 18 ans à porter un casque de vélo approuvé.

- Procurez-vous la bonne sorte de casque. Différentes activités requièrent différents types de casques.
- Assurez-vous que le casque est bien ajusté. Suivez la règle « 2 V 1 ».
- Lisez les instructions du fabricant. Vous y trouverez des renseignements concernant les situations où il faut remplacer le casque.
- Donnez le bon exemple à votre famille en adoptant un mode de vie sécuritaire et en portant un casque.

Pour en apprendre davantage sur la prévention des blessures, allez au parachutecanada.org.





L'activité physique

Comme l'adoption d'un mode de vie sain et actif fournira de multiples bienfaits à tous les membres de votre famille, soyez actifs ensemble – n'importe comment, n'importe quand! Selon les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants de 0 à 4 ans :

- Les nourrissons (moins de 1 an) devraient être physiquement actifs plusieurs fois par jour de diverses manières, particulièrement par l'entremise de jeux interactifs au sol.
- Les tout-petits (1 à 2 ans) et les enfants d'âge préscolaire (3 à 4 ans) devraient accumuler au moins 180 minutes d'activité physique tous les jours, y compris :
 - toutes sortes d'activités tant à l'intérieur qu'à l'extérieur;
 - des activités nécessitant de petits mouvements et des grands;
 - au moins 60 minutes de jeu énergique à l'âge de 5 ans.

Vous trouverez aussi à participaction.com/fr des directives pour :

- les enfants (de 5 à 11 ans);
- les jeunes (de 12 à 17 ans);
- les adultes (de 18 à 64 ans);
- les aînés (65 ans ou plus).

Les parents actifs ont des enfants actifs

Toute activité compte! Essayez les suggestions ci-dessous pour faire bouger vos jeunes enfants.

- Créez des espaces de jeu sécuritaire où les enfants peuvent explorer et bouger.
- Dansez ensemble au son de la musique et apprenez des chansons à gestes.

- Habillez-vous en fonction du temps qu'il fait et explorez dehors.
- Prévoyez du temps pour le jeu avec d'autres enfants.
- Plutôt que de conduire ou de prendre l'autobus, marchez ou utilisez votre vélo.

Le temps d'écran

Même si un certain temps d'écran peut être éducatif, il est facile d'exagérer. Le temps d'écran, ce n'est pas juste regarder la télévision, c'est aussi utiliser un ordinateur, une tablette et d'autres petits dispositifs ou jouer à des jeux vidéo. Pour limiter le temps d'écran de votre enfant, suivez les directives ci-dessous.

- Enfants de moins de 2 ans : le temps d'écran est déconseillé.
- Enfants de 2 à 5 ans : moins de 1 heure de temps d'écran par jour; encore moins, c'est encore mieux.
- Enfants de 6 à 17 ans : moins de 2 heures de temps d'écran par jour.

Les conseils qui suivent peuvent vous aider à réduire le temps d'écran à un minimum.

- Prenez conscience de vos habitudes en matière de temps d'écran et donnez le bon exemple à vos enfants.
- Faites des repas une activité sans écran.
- Gardez le téléviseur, l'ordinateur et la console de jeu hors de la chambre de votre enfant.

Des habitudes alimentaires pour votre famille

Pour favoriser l'adoption de bonnes habitudes alimentaires, il est important de prendre le temps de manger en famille sans distractions. Au cours de la journée, offrez une variété d'aliments, comme des légumes, des fruits, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés. Faites de l'eau la boisson de choix. Permettez aux enfants de choisir la quantité d'aliments qu'ils mangeront et offrez-leur de petits repas et des collations à des heures fixes. Venez à bout des caprices à table en créant des routines et en faisant participer les enfants à la préparation des repas. Donnez le bon exemple en mangeant une variété d'aliments et en pratiquant la pleine conscience durant les repas pour vous aider et aider votre famille à prêter attention aux signes de faim et de satiété. Faire la cuisine avec les enfants est un moyen amusant de renseigner ces derniers sur les aliments.

Pour découvrir des recettes et des conseils de planification des repas, visitez Cuisinidées.com et la Cuisine du guide alimentaire : guide-alimentaire.canada.ca/fr/cuisine/.

PARTIE 5 | Ressources et services communautaires locaux

Soutien pour les parents

La Collaboration On y va du Timiskaming offre dans tout le district de Timiskaming des programmes aux enfants de 0 à 6 ans et à leur famille, en anglais et en français, ainsi que des programmes adaptés à la culture autochtone.

Nous vous invitons à vous joindre à nous pour participer à des programmes stimulants axés sur les nourrissons, la famille et le rôle parental. Tout le monde est bienvenu!

Nous offrons les programmes suivants, entre autres : massage du nourrisson, langage des signes pour bébé, chansons et comptines, club des bébés, yoga, « Tickles 'n Toes », la Mère l'Oie, baignades et services sans rendez-vous.

Nous proposons divers programmes sur le rôle parental qui portent sur des sujets comme le sommeil, l'alimentation et la préparation de nourriture pour bébé. Ces programmes proposent aussi des conseils et des ressources et qui facilitent les interactions.

Vous pouvez consulter notre calendrier mensuel et vous renseigner sur les activités sur la page Facebook du centre ON y va Timiskaming. Vous pouvez aussi consulter le site Web suivant : Keyon.ca

Communiquez avec un membre du personnel du centre On y va ou avec un membre du conseil ou du cercle de parents ou d'autres personnes qui s'occupent d'enfants.



Emplacements

Kirkland Lake
6, chemin Tweedsmuir
705 567-8837

Englehart
54 Third Street
705 544-8837

Haileybury
76, avenue Rorke
705 672-2100

Possibilités de programmes virtuels ou de programmes offerts dans les communautés périphériques.

www.Keyon.ca



Grandir ensemble

Ce programme offre un soutien aux familles et aux personnes qui s'occupent d'enfants de 0 à 6 ans et a pour but de s'assurer que les enfants ont le meilleur départ possible dans la vie. Tous les services sont gratuits.



Trouvez-nous
sur Facebook!



Services offerts dans le cadre de partenariats

- Soins prénataux et soutien à l'allaitement
- Ateliers de nutrition et de cuisine
- Promotion de la santé mentale
- Prévention des blessures
- Ateliers sur le rôle parental
- Pratiques parentales positives (programme Triple P)
- Groupes de jeu
- Ateliers sur divers sujets
- Activité physique
- Calendrier mensuel

Appelez-nous au
705 360-7100 ou au
1 866 229-5437 (sans frais)
pour en savoir plus long sur
ce que nous offrons.

Emplacements dans le Timiskaming

Kirkland Lake
6, chemin Tweedsmuir
705 567-9201
Jennifer, poste 4295
Marie, poste 4253

Englehart
40 Third Street
705 544-5437, poste 4456

North Cobalt
379, avenue Lakeview
705 672-3333
Diane, poste 4809

En plus des services de soins de santé, de garde d'enfants et de formation à l'emploi ainsi que des programmes culturels, Keepers of the Circle offre une aide aux familles et un soutien culturel à l'apprentissage inspiré de la terre.



Appelez-nous au
1 855 647-7874 (sans frais).

Emplacements

Kirkland Lake
109, promenade Burnside

Première Nation de Matachewan
maison 37

Temiskaming Shores
21, rue Scott

keepersofthecircle.com

En plus des services de soins de santé, le CSCT offre des activités et des programmes communautaires en français aux enfants de 0 à 12 ans et à leur famille.



Centre de santé
communautaire
du Temiskaming

Trouvez-nous
sur Facebook!



Emplacements

New Liskeard
705 647-5775
ou 705 647-5939
Sans frais : 1 800 835-CSCT

Earlton : 705 563-8110

Kirkland Lake : 705 567-1414

Larder Lake : 705 643-2442

Virginiatown : 705 634-2223

www.csctim.on.ca

Par l'entremise du programme Bébés en santé, enfants en santé, les Services de santé du Timiskaming offrent des services prénataux ainsi que des services aux familles ayant des enfants de 0 à 6 ans.



Services de santé du
TIMISKAMING
Health Unit



Emplacements

Kirkland Lake
31, chemin Station
705 567-9355
1 866 967-9355 (sans frais)

Englehart
63 Fifth Street
705 544-2221
1 877 544-2221 (sans frais)

New Liskeard
247, av. Whitewood, unité 43
705 647-4305
1 866 747-4305 (sans frais)

www.timiskaminghu.com/

Ce que les programmes offrent :

- Éducation prénatale
- Visites à domicile
- Soutien à l'allaitement et consultations en lactation
- Vaccination
- Rendez-vous à une Clinique bébés en santé
- Inspection des sièges d'auto et éducation
- Promotion de la santé des parents

Services de santé mentale

L'ACSM offre aux personnes de tous les âges et à leur famille des programmes et des services axés sur le rétablissement.



Canadian Mental
Health Association
Cochrane-Timiskaming
Mental health for all

Sans frais : 1 877 677-9596
Courriel : cmhatmsk@cmhact.ca

Emplacements dans le Timiskaming

Kirkland Lake
5, rue Kirkland Ouest
705 567-9596

New Liskeard
20, rue May
705 647-4444

cmhact.ca



Nous sommes ici pour vous écouter.
Si vous pensez au suicide ou si vous vous inquiétez pour quelqu'un, nous sommes là pour vous aider.

9-8-8

Ligne d'aide en cas
de crise de suicide

9-8-8

Appelez-nous ou textez-nous
sans frais en tout temps : la
ligne d'aide est ouverte 24
heures sur 24, sept jours sur
sept.



Soutien à la garde d'enfants

Les places dans les centres de garde sont limitées. Si vous prévoyez utiliser des services de garde d'enfants, vous auriez intérêt à examiner les choix qui s'offrent à vous assez tôt pour vous assurer d'avoir une place pour votre enfant.

Subvention pour la garde d'enfants

En quoi consiste la subvention?

La subvention est offerte par l'entremise d'un programme qui vise à aider les familles à couvrir le coût des services de garde agréés offerts dans un centre ou en milieu familial.

Qui peut présenter une demande?

Exemples de familles qui pourraient être admissibles à une aide financière :

- parents qui ont un emploi;
- parents qui sont aux études;
- parents qui ont des enfants ayant des besoins particuliers;
- parents qui ont des besoins particuliers;
- parents qui ont un problème médical qui les empêche de travailler ou de s'occuper des enfants, et autres circonstances exceptionnelles.



District of Timiskaming
Social Services Administration Board
Conseil d'administration des services
sociaux du district de Timiskaming

Appelez les Services à
l'enfance au **1 800 627-2944**
pour amorcer le processus de
demande (nouveau client) ou
pour prendre un rendez-vous
(client existant).

www.dtssab.com/childrens-services



Services de garde agréés dans le Timiskaming

REMARQUE : Tous les centres de garde portant un * sont exploités par le Centre pour enfants Timiskaming Child Care et ont une liste d'attente centralisée.

Pour en savoir plus long à ce sujet, allez au <https://www.timiskamingchildcare.ca/fr/liste-dattente-centralisee/> ou appelez le bureau principal au 705 672-2100, poste 224.

Kirkland Lake	Garderie Francofleur et Miel : 705 568-6565 Keepers of the Circle Aboriginal Family Learning Centre : 1 855 647-7874 Second Street Day Care Centre/emplacement rue Queen : 705 567-4225 Second Street Day Care Centre/emplacement chemin Government : 705 567-6930
Englehart	Englehart and Area Child Care Centre : 705 544-2448 Little Learners Child Care Centre : 705 544-2198 *
Earlton	Garderie d'Earlton : 705 563-2135 *
Temiskaming Shores	Centre des petits explorateurs : 705 647-1443 * Keepers of the Circle Aboriginal Family Learning Centre : 1 855 647-7874 (emplacement rue Scott, emplacement de l'hôpital) New Liskeard Stepping Stones Day Care Centre : 705 647-8816 Garderie des Moussaillons : 705 647-8705 *
Temagami	Temagami Day Care : 705 569-2720 *

Services de garde en milieu familial agréés

Dans le Timiskaming, les services de garde en milieu familial agréés sont exploités par le Centre pour enfants Timiskaming Child Care et Keepers of the Circle.

Pour en savoir plus long sur ce genre de service ou pour vous renseigner sur les disponibilités dans un service près de chez vous, communiquez avec :

Le Centre pour enfants Timiskaming Child Care

Christine Charette Brazeau, EPEI
Consultante de garde d'enfants à domicile
705 672-2100, poste 229
ccbrazeeu@timiskamingchildcare.ca



Keepers of the Circle

Lisa Sloan, EPEI
Superviseure des services de garde en milieu familial
1 855 647-7874, poste 4140
l.sloan@keepersofthecircle.com





GRANDIR ENSEMBLE

La période précédant l'âge de six ans est très importante pour le développement de l'enfant.

Nous vous fournissons avec les outils et les ressources nécessaires pour assurer un bon départ!

Appelez-nous au 705-360-7100 ou au 1866-229-5437 (sans frais) pour en savoir plus sur ce que nous offrons.

Tous nos services sont GRATUITS et nous accueillons les familles avec enfants de 0 à 6 ans.

Bienvenue dans notre espace!
Nous sommes impatients de vous servir et de vous mettre en contact avec les ressources nécessaires pour mieux vous servir dans notre communauté.

**BRIGHTER
FUTURES**
**GRANDIR
ENSEMBLE**

**Environnement sain et
sécuritaire**

**Explorez les
compétences parentales**

**Santé et développement
de l'enfant**

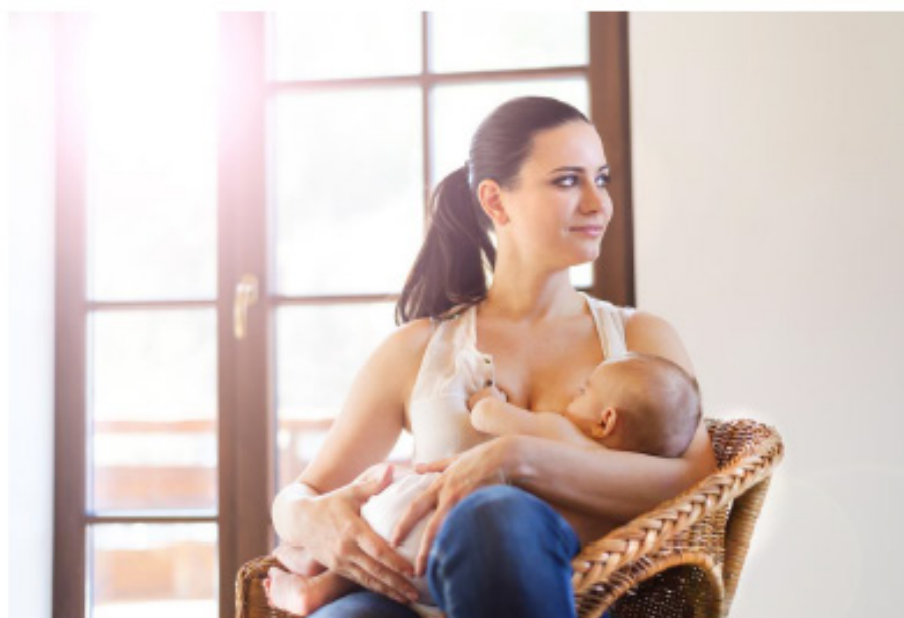
Nutrition / poids santé

**Prévention des
blessures**

**Relation parent enfant
positive**

**Santé mentale
maternelle et infantile**



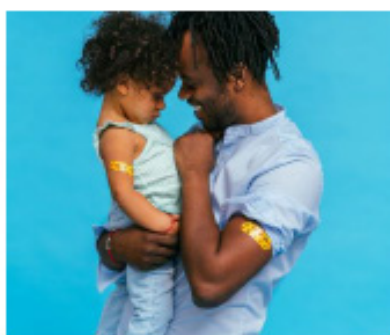


BÉBÉS EN SANTÉ, ENFANTS EN SANTÉ



Services prénataux et pour familles avec enfants de 0 à 6 ans.

Communiquez avec les Services de santé du Timiskaming pour obtenir des ressources, du soutien ou plus de renseignements.



Retrouvez-nous sur FB



Vient rejoindre notre group
privé sur Facebook!
Groupe de soutien à
l'allaitement du
Timiskaming



**Éducation
prénatale**

**Programme de
visites à domicile**

**Soutien à
l'allaitement et
consultation en
allaitement**

Immunisations

**Rendez-Vous pour
Cliniques bébé en
santé**

**Inspections des
sièges d'auto et
éducation**

**PRENEZ RENDEZ-VOUS
AVEC NOUS:**

1-866-747-4305

New Liskeard (705) 647-4305

Englehart (705) 544-2221

Kirkland Lake (705) 567-9355

www.timiskaminghu.com



Services de santé du
TIMISKAMING
Health Unit

R-436-HBHC (08.23)

Bibliothèques

Le coin des enfants dans les bibliothèques est un trésor à découvrir dans le Timiskaming. Beaucoup de bibliothèques offrent aussi aux enfants divers programmes en plus du prêt de livres.



Bibliothèque publique de McGarry

rue 27, Virginiatown

705 634-2145

<https://www.mcgarry.ca/en/residents-visitors/library.aspx>

Bibliothèque publique Teck Centennial

10, rue Kirkland, Kirkland Lake

705 567-7966

library@tkl.ca

<https://teckcentennialpl.ca/>

Bibliothèque publique d'Earlton

35, rue 10, Earlton

705 563-2717

armstrong.olsn.ca

Bibliothèque de Hudson

29, rue Second, Hudson

<http://hudson.ca/hudson-outreach-library/>

Bibliothèque du campus de Haileybury du Collège Northern

(Partenariat avec la bibliothèque publique de Temiskaming Shores. Ressources à la disposition du grand public.)

640, rue Latchford, Haileybury

705 672-3376, poste 8806

libraryh@northern.on.ca

<https://libguides.northernc.on.ca/home>

Bibliothèque publique de Larder Lake

69, av. Fourth, Larder Lake

705 643-2222

<https://www.larderlakepubliclibrary.ca/contact.html>

Bibliothèque publique d'Englehart

71, av. 4th, Englehart

705 544-2100

swilliams@englehartpubliclibrary.ca

<http://www.englehartpubliclibrary.ca/>

Bibliothèque publique d'Elk Lake

19, rue First, Elk Lake

705 678-2340

jamestwppl@gmail.com

Bibliothèque publique de Temiskaming Shores

285, av. Whitewood, New Liskeard

705 647-4215

<https://www.temiskamingshores.ca/en/residents/contact-library.aspx>

Bibliothèque Paul Penna

30, rue Lang

Cobalt (Ontario)

705 679-8120

Bibliothèque publique de Temagami

7, prom. Lakeshore, Temagami

705 569-2945

library@temagami.ca

<https://temagami.library.on.ca/>

Ressources en ligne

Développement de l'enfant

Meilleur départ – centre de ressources

Meilleur départ : Le Centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants de l'Ontario aide les fournisseurs de services de tout l'Ontario qui font la promotion de la santé à améliorer la santé des personnes enceintes, des nouveaux parents, des nouveau-nés et des jeunes enfants.

<https://www.beststart.org/>

Manuel du nouveau père

Créé par Dad Central, organisme voué au développement d'enfants forts et en santé grâce à l'affirmation et à la valorisation du lien entre les pères et leurs enfants.

<https://dadcentral.ca/newdadmanual/?lang=fr>

Liste de vérification Looksee

Créée en Ontario, la liste de vérification Looksee permet de surveiller le développement d'un enfant de 1 mois à 6 ans et offre des conseils pour l'aider à bien grandir.

<https://lookseechecklist.com/fr/default>

Mode de vie sain

Soins de nos enfants

Créé par la Société canadienne de pédiatrie, le site Web Soins de nos enfants fournit aux parents des renseignements sur la santé et le bien-être des enfants.

<https://soinsdenosenfants.cps.ca/>

Découvrez les aliments (ENG/ FR)

Site Web bilingue créé par les Diététistes du Canada pour aider les gens à entrer en contact avec un ou une diététiste et à trouver de l'information sur les aliments et la nutrition.

Gouvernement du Canada

- Guide alimentaire canadien (ENG/FR)
- Votre guide pour une grossesse en santé – Santé Canada (ENG/FR)
- La salubrité des aliments pour les femmes enceintes – Santé Canada (ENG/FR)
- 10 bonnes raisons d'allaiter votre bébé (ENG/FR)
- Dix conseils utiles pour réussir l'allaitement maternel (ENG/FR)

Ellyn Satter Institute - [Division of responsibility \(sDOR\)](#)

Services en ligne bilingues d'allaitement en Ontario (ENG/FR)

L'allaitement, ça compte : Guide essentiel sur l'allaitement pour les familles (EN/FR)

Mon guide d'allaitement (EN/FR)

Les préparations pour nourrissons : ce qu'il faut savoir (EN/FR)

Nutrition Connections

- [Feeding Your Baby](#)
- [Healthy Eating for A Healthy Baby](#)

La grossesse et l'allaitement – Commission ontarienne des droits de la personne (ENG/FR)



Services de santé du

TIMISKAMING

Health Unit