



Famille en devenir

MAJ : 2024-01-25

Québec 

Pour en savoir plus sur votre bébé, le post-partum et la famille

[Enfance de 0 à 5 ans | CIUSSSCN](#)

[Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à 2 ans](#) – Sections :

- [Bébé | MVANE](#)
- [Santé | MVANE](#)
- [Famille | MVANE](#)
- [Informations utiles | MVANE](#)

Vidéos : [Soins aux nourrissons | CHU de Québec-Université Laval](#)

Vidéos : [Soins postnataux | CHU Sainte-Justine](#)

[Grossesse et parentalité | Québec.ca](#)

[Santé post-partum, des enfants et des nourrissons | Canada.ca](#)

- [Votre guide sur la santé post-partum et des soins pour votre bébé | Canada.ca](#)

Capsule 15 : Mon bébé, ses caractéristiques

Pour en savoir plus

[Caractéristiques du nouveau-né | MVANE](#)

[Bébé en santé | MVANE](#)

[Soins et bien-être bébé 0 à 12 mois | Naître et grandir](#)

[Maladie, santé et urgence | Naître et grandir](#)

Vidéos : [Soins généraux | CHU de Québec-Université Laval](#)

- [Le peau à peau, un cadeau pour la vie](#)
- [Donner le bain](#)
- [Soins du cordon](#)
- [Prévenir la plagiocéphalie](#)

[Torticolis et plagiocéphalie | CHU Sainte-Justine](#)

[Jaunisse du nouveau-né | MVANE](#)

[La jaunisse | Naître et grandir](#)

Couleur des selles de bébé



Fièvre

[Fièvre | MVANE](#)

[La fièvre chez l'enfant | Naître et grandir](#)

Prendre la température : Le meilleur choix est le thermomètre électronique, à affichage numérique en matière plastique pour usage rectal (précis, plus fiable, sécuritaire et rapide).

Normale: entre 36,5°C et 37,5°C

Si l'enfant à moins de 3 mois et fait de la fièvre (plus de 38°C)

★★★ Consulter immédiatement ★★★

Si l'enfant a plus de 3 mois :

- Consultez Info-Santé (811) ou un médecin, ils vous conseilleront.
- [Si la température atteint 38,5°C, un médicament contre la fièvre est recommandé](#)
Ps : Ne pas mélanger le médicament avec un autre liquide, car il sera difficile de connaître la quantité donnée si votre enfant ne le prend pas au complet.

Acétaminophène 1^{er} choix

- Tyléol, Tempra Atasol, Pediaphen, Pediatrix.
- Toujours se fier au poids de l'enfant avant d'administrer la médication.
- Donner 15mg d'acétaminophène par kilogramme.
- Administrer aux 4h si nécessaire
Maximum de 5 doses par 24h.

Ibuprofène 2^{ème} choix

- Motrin, advil
- Ne pas administrer si moins de 6 mois.
- Toujours se fier au poids de l'enfant avant d'administrer la médication.
- La dose recommandée est de 10 mg/kg
- Administrer aux 8 heures si nécessaire.
Maximum de de 4 doses par 24h.

➔ Un pharmacien ou Info-Santé (811) peut vous aider à calculer la bonne dose.

Capsule 16 : Mon bébé, son développement

Pour en savoir plus

[Le développement de l'enfant | MVANE](#)

[Développement bébé 0 à 12 mois | Naître et grandir](#)

[Le développement de l'enfant au quotidien de 0 à 6 ans | CHU Sainte-Justine](#)

[Les façons de communiquer | MVANE](#)

[Le sommeil | MVANE](#)

[Sommeil sécuritaire pour nourrissons, bébés et enfants | Canada.ca](#)

Pleurs de bébé

[Pleurs | MVANE](#)

[Les pleurs de bébé | Naître et grandir](#)

[Le syndrome du bébé secoué | Naître et grandir](#)

[Ce qu'il faut savoir: syndrome du bébé secoué | CHU Sainte-Justine](#)

Les bébés pleurent pour communiquer leurs besoins, par exemple lorsqu'ils:

- Ont faim
- Ont trop froid ou trop chaud
- Ont besoin de sucer
- Sont inconfortables ou qu'ils éprouvent de la douleur
- Ont besoin d'être pris ou câlinés
- S'ennuient
- Sont trop stimulés
- Sont fatigués

En temps normal, un bébé de 6 à 8 semaines peut pleurer de façon plus intense. Cette phase diminuera graduellement jusqu'à 4 mois.

Comme le bébé peut ressentir votre stress et vos malaises, essayez de rester calme lorsque vous tentez de le calmer. **Si vous vous sentez impatient, il vaut mieux laisser le bébé dans sa couchette le temps de vous calmer, plutôt que de risquer de lui faire du mal.**

Voici quelques suggestions si votre enfant pleure:

- Vérifier que les pleurs ne signalent pas un besoin précis.
- Si vous pensez perdre les pédales : ARRÊTEZ-VOUS, placez votre enfant en sécurité dans sa couchette et quittez la chambre quelques minutes.
- Parlez et obtenez du soutien.
- Prévoyez un plan de secours.

Capsule 17 : Mon bébé, sa santé et sa sécurité

Pour en savoir plus

[Bébé en sécurité | MVANE](#)

[Santé prévention | Naître et grandir](#)

[Santé pratique | Naître et grandir](#)

Vidéos : [Santé et sécurité | CHU de Québec-Université Laval](#)

- [Réanimation cardiorespiratoire \(RCR\) chez les bébés](#)
- [Dégagement des voies respiratoires chez les bébés](#)
- [Sommeil sécuritaire pour bébé](#)
- [Sièges d'auto](#)
- [Virus respiratoire syncytial \(VRS\)](#)

Rendez-vous médical

Lors de votre grossesse, si vous ou votre partenaire avez un médecin de famille, demandez-lui s'il accepte de devenir le médecin de famille de votre bébé à venir. Dans le cas où vous trouvez pour votre bébé un professionnel de la santé (médecin de famille ou une infirmière praticienne spécialisée) attitré qui assure son suivi, veuillez prendre ses rendez-vous de suivis avec celui-ci.

Si vous ou votre enfant n'avez pas de médecin de famille, voici des sites qui pourraient vous guider dans vos démarches :

- [Que faire si vous n'avez pas de médecin de famille ? | CIUSSSCN](#)
- [Guichet d'accès à la première ligne \(GAP\) de la Capitale-Nationale | CIUSSSCN](#)

Infographies en PDF à imprimer :

- [Je n'ai pas de médecin de famille - Quoi-faire.pdf | CIUSSSCN](#)
- [Bébé sans médecin de famille - Quoi-faire.pdf | CIUSSSCN](#)

Problème de santé

[Problèmes de santé courants | MVANE](#)

[Quand aller à l'urgence? | Naître et grandir](#)

[Hygiène nasale | CHU de Québec-Université Laval](#)

Signes permettant de suspecter un problème de santé :

- Pleure de façon différente pendant plus d'une heure
- Est chaud au toucher
- Comportement modifié
- Changement des habitudes d'alimentation
- Se tire les oreilles, roule sa tête d'un côté à l'autre
- Vomissement ou diarrhée
- Respiration rapide et bruyante

Consulter un professionnel de la santé si:

- Vomissement forcé ou plus fréquent
- Refus du boire pour plus de 6 à 8 heures
- Toute fièvre avant l'âge de 3 mois
- Toux persistante
- Un bébé qui se plaint excessivement ou qui est inhabituellement irritable
- Un bébé qui est inhabituellement léthargique ou endormi
- Un changement de couleur des lèvres ou du visage
- Un bébé ayant une diarrhée sévère ou des selles inhabituellement fréquentes et liquides
- Un bébé qui semble déshydraté
- Un bébé qui manifeste tous symptômes inhabituels

★★★ À tout moment, si vous vous inquiétez de la santé ou du bien-être de votre bébé, n'hésitez pas à consulter votre médecin ou à rechercher une attention médicale.

Vaccination

[Vaccination | Québec.ca](#)

[Programme québécois d'immunisation | Québec.ca](#)

[Vaccination | MVANE](#)

Calendrier de vaccination recommandé				
Vaccin qui protège contre :	À 2 mois	À 4 mois	À 12 mois	À 18 mois
Diphtérie-coqueluche-tétanos-hépatite B-polio-Hib	X	X	-	-
Diphtérie-coqueluche-tétanos-polio-Hib	-	-	X	-
Pneumocoque	X	X	X	-
Rotavirus	X	X	-	-
Méningocoque C	-	-	-	X
Rougeole-rubéole-oreillons-varicelle	-	-	X	X
Hépatite A-hépatite B	-	-	-	X

Bébé en sécurité

[Sécurité des produits pour bébés | Canada.ca](#)

[Sécurité des jouets | Canada.ca](#)

[Le portage | Naître et grandir](#)

Siège d'auto

[Se déplacer en sécurité : siège d'auto | MVANE](#)

[Sécurité routière | Canada.ca](#)

[Sièges d'auto pour les enfants | SAAQ](#)

- Vidéo : [Le siège d'auto pour bébé | SAAQ](#)
- Vidéo : [Siège d'auto pour prématuré | CHU Sainte-Justine](#)
- Vidéo : [Le siège d'auto pour enfant | SAAQ](#)
- Vidéo : [Le siège d'appoint | SAAQ](#)

Sorties à l'extérieur

[Protéger votre bébé du soleil | MVANE](#)

[Soleil: comment bien protéger son enfant? | Naître et grandir](#)

[Protéger votre bébé des piqûres d'insectes | MVANE](#)

[Piqûres d'insectes chez l'enfant: prévenir et traiter | Naître et grandir](#)

[L'engelure | Naître et grandir](#)

Capsule 18 : Devenir un parent, tout un chambardement!

Pour en savoir plus

[Grandir en famille | MVANE](#)

[Vie de famille bébé 0 à 12 mois | Naître et grandir](#)

[Dépliant – Jouer aux exercices! | Gouvernement du Québec](#)

[Exercices post-partum étape 1 | CHU Sainte-Justine](#)

[Exercices pour le périnée \(Kegel\), les cuisses et les abdos | Naître et grandir](#)

Adaptation à la parentalité

[Être maman | MVANE](#)

[Être parents ensemble | MVANE](#)

Avec l'arrivée de bébé, certains pères se sentent un peu maladroits ou encore intimidés. Certains ont peu de référence sur ce nouveau rôle et d'autres peuvent avoir envie d'échanger avec d'autres pères. Voici quelques sites internet portant sur le rôle de père et qui valorisent la paternité :

[Regroupement pour la valorisation de la paternité | rvpaternite.org](#)

[Être papa | MVANE](#)

[Devenir père | Naître et grandir](#)



Partage des tâches

[Le partage des tâches entre partenaires | Naître et grandir](#)

Comment ça se passe chez-nous?

Tâches reliées à la maison	Parent 1	Parent 2
Qui planifie les repas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui prépare les repas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui fait la vaisselle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui fait l'épicerie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui fait le ménage (aspirateur, époussetage, planchers, comptoirs, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui fait le grand ménage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui fait le lavage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui fait le repassage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui fait le budget	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui paie les comptes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui voit aux différentes réparations (ex. : frigo, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui s'occupe des poubelles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui s'occupe de l'entretien du terrain, de la pelouse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui s'occupe de l'entretien du déneigement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui s'occupe de l'entretien du jardin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui s'occupe de l'entretien extérieur de la maison	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tâches reliées au bébé et/ou aux enfants	Parent 1	Parent 2
Qui va lui donner son bain	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui va le faire manger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui restera à la maison lorsqu'il sera malade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui ira chez le médecin avec l'enfant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui se lèvera la nuit pour l'enfant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui amènera l'enfant à la garderie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui ramassera les jouets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui pensera aux nécessaires de l'enfant (vêtements, couches, lait...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui jouera avec l'enfant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Souvenez-vous que le partage équitable des tâches, le respect de vos différences, la communication de vos attentes et de vos frustrations et la création de moments d'intimité sont des éléments favorisant une relation égalitaire et prévient la violence. Vous êtes un modèle important pour votre enfant.

Baby blues vs dépression post-partum (maternelle et paternelle)

[Baby blues | MVANE](#)

[Dépression | MVANE](#)

[La dépression post-partum | Naître et grandir](#)

Échelle d'Édimbourg

Dans les 7 derniers jours, j'ai ...

1. J'ai pu rire et prendre les choses du bon côté 0 – Aussi souvent que d'habitude 1 – Pas tout à fait autant 2 – Vraiment beaucoup moins souvent ces jours-ci 3 – Absolument pas	6. J'ai eu tendance à me sentir dépassée par les événements 3 – Oui, la plupart du temps, je me suis sentie incapable de faire face aux situations 2 – Oui, parfois je ne me suis pas sentie aussi capable de faire face que d'habitude 1 – Non, j'ai pu faire face à la plupart des situations 0 – Non, je me suis sentie aussi efficace que d'habitude
2. Je me suis sentie confiante et joyeuse en pensant à l'avenir 0 – Autant que d'habitude 1 – Plutôt moins que d'habitude 2 – Vraiment moins que d'habitude 3 – Pratiquement pas	7. Je me suis sentie si malheureuse que j'ai eu des problèmes de sommeil 3 – Oui, la plupart du temps 2 – Oui, parfois 1 – Pas très souvent 0 – Non, pas du tout
3. Je me suis reprochée, sans raison, d'être responsable quand les choses allaient mal 3 – Oui, la plupart du temps 2 – Oui, parfois 1 – Pas très souvent 0 – Non, jamais	8. Je me suis sentie triste ou peu heureuse 3 – Oui, la plupart du temps 2 – Oui, très souvent 1 – Pas très souvent 0 – Non, pas du tout
4. Je me suis sentie inquiète ou soucieuse sans motifs 0 – Non pas du tout 1 – Presque jamais 2 – Oui, parfois 3 – Oui, très souvent	9. Je me suis sentie si malheureuse que j'en ai pleuré 3 – Oui, la plupart du temps 2 – Oui, très souvent 1 – Seulement de temps en temps 0 – Non jamais
5. Je me suis sentie effrayée ou paniquée sans vraiment de raison 3 – Oui, vraiment souvent 2 – Oui, parfois 1 – Non, pas très souvent 0 – Non, pas du tout	10. Il m'est arrivé de penser à me faire du mal 3 – Oui, très souvent 2 – Parfois 1 – Presque jamais 0 – Jamais

Contactez votre CLSC si vous ne vous sentez pas bien. Nous sommes-là pour vous...

