

Donner toutes les chances à son bébé



Guide pour les parents et les personnes qui prennent
soin des enfants sur la grossesse et les soins de bébé



BRITISH
COLUMBIA



Perinatal
Services BC

Provincial Health Services Authority



8^e édition

Coordonnées de mon cercle de soutien

Équipe personnelle de soutien

Nom/titre

Coordonnées

Équipe de soins de santé

Nom/titre

Coordonnées



Introduction

Voici la 8^e édition du guide *Donner toutes les chances à son bébé : Guide pour les parents et les personnes qui prennent soin des enfants sur la grossesse et les soins de bébé*, publié par le gouvernement de la Colombie-Britannique.

Le premier numéro de *Donner toutes les chances à son bébé* a été publié en 1979 à l'occasion de l'Année de l'enfant. Dans cette édition, nous vous livrons de l'information mise à jour, appuyée par des données probantes récentes et inspirée du vécu de parents et de personnes qui prennent soin des enfants. Nous en avons aussi révisé le contenu afin de tenir compte de la formidable diversité des familles en Colombie-Britannique.

Les joies et les défis auxquels on fait face en tant que parents sont influencés par de nombreux facteurs, notamment par ce que nous avons vécu étant nous-mêmes enfants, par notre famille et notre culture. Mais nous avons aussi la possibilité de créer nous-mêmes la route que nous parcourons en tant que parents. Nous espérons que cet ouvrage vous fournira les ressources qui vous aideront à rendre ce parcours conforme à ce que vous souhaitez pour votre famille comme pour vous-même.

Donner toutes les chances à son bébé est destiné à offrir des informations générales sur la grossesse et la parentalité, en mettant l'accent sur la santé et le bien-être de vous et de votre bébé. Cet ouvrage se veut aussi un guide à consulter pour obtenir de l'aide supplémentaire au besoin.

Bien sûr, chaque grossesse et chaque famille sont uniques, et en tant que parents et personnes qui prennent soin des enfants, nous apprenons au fur et à mesure. Lorsque vous consulterez *Donner toutes les chances à son bébé*, rappelez-vous qu'aucun parent n'est parfait. C'est davantage votre amour et votre présence, et non votre perfection, qui constituent l'un des plus beaux cadeaux que vous puissiez donner à votre bébé.

Donner toutes les chances à son bébé est le premier de deux ouvrages sur la grossesse et le développement de la petite enfance offert par le gouvernement de la Colombie-Britannique. Le deuxième livre, *Les premiers pas de votre enfant : Un guide parental pour donner toutes les chances à votre enfant de 6 à 36 mois*, traite du développement, de l'alimentation, de la santé, de l'art d'être parent et de la sécurité des tout-petits. Ces deux ouvrages sont offerts dans les unités de santé publique ou en ligne à healthlinkbc.ca.

La 8^e édition de *Donner toutes les chances à son bébé* continue de s'appuyer sur des données probantes et d'être conforme aux pratiques exemplaires.

Ce livre est mis à jour tous les deux ans. Si vous avez des suggestions pour la prochaine édition, veuillez nous envoyer un courriel à l'adresse suivante : chbcadmin@phsa.ca ou psbc@phsa.ca.

Comment utiliser ce guide

Facile à utiliser. C'était l'objectif que nous avions en tête lors de la création du livre *Donner toutes les chances à son bébé*. Alors, que vous lisiez ce livre en entier ou que vous préférerez le feuilleter pour obtenir des renseignements précis, vous y trouverez rapidement et facilement ce que vous cherchez.

Donner toutes les chances à son bébé comporte 6 sections principales :

La section 1, **La grossesse**, parle de vous et de l'enfant que vous portez, au fil des trimestres.

La section 2, **La naissance**, fournit l'information dont vous avez besoin pour vous préparer au travail et à l'accouchement.

La section 3, **La vie avec votre bébé**, est remplie de renseignements pratiques qui vous aideront à vous habituer à votre rôle de parent et aux soins à donner à votre nouveau-né.

La section 4, **Prendre soin de votre bébé**, explique tout ce que vous devez savoir sur une foule de sujets, des couches au dodo en passant par les pleurs, toujours avec comme objectif d'assurer la sécurité et la santé de votre enfant.

La section 5, **Le développement de votre bébé**, offre des renseignements sur les étapes de développement typiques de votre bébé et sur la manière dont vous pouvez le soutenir dans l'ensemble des domaines – de ses habiletés cérébrales et langagières à sa croissance physique, sociale et émotionnelle.

La section 6, **Nourrir votre bébé**, traite des besoins nutritionnels de votre bébé et regroupe des renseignements complets sur l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine, les préparations pour nourrissons ainsi que des conseils utiles pour l'introduction des aliments solides.

L'allaitement à la poitrine est un terme de plus en plus courant et utilisé dans les discussions sur la nutrition des nourrissons. C'est un terme qui peut être utilisé par n'importe qui, mais qui est souvent utilisé par les parents transmasculins ou non binaires pour décrire comment ils nourrissent et élèvent leur bébé à partir de leur corps. La langue évolue constamment. L'utilisation du terme « allaitement à la poitrine » ne concerne pas uniquement l'anatomie humaine. Il s'agit d'aider tous les parents et les personnes qui prennent soin des enfants à trouver le soutien et les ressources dont ils ont besoin pour nourrir leurs bébés. Pour en savoir plus sur l'allaitement à la poitrine, rendez-vous sur : transcarebc.ca/

Nous avons aussi joint divers outils qui vous aideront à vous y retrouver dans le guide :

Vous cherchez de l'information de première main sur un sujet ou un mot clé précis?

Reportez-vous à la **Table des matières** aux pages 1 et 2 ou à l'**index** à la page 167.

Vous voulez des renseignements sur les services et les aides offerts pour vous aider, ainsi que votre famille, à vous épanouir?

Consultez la section sur les **Ressources**, à la page 125.

Vous comprenez mal la signification d'un mot ou d'un concept?

Consultez les encadrés **Qu'est-ce que... ?** qui paraissent tout au long du livre.

Vous voulez plus d'information sur l'alimentation saine?

Consultez le **Guide alimentaire canadien** à la page 148.


Vous souhaitez consulter un professionnel de la santé en personne?


Appelez **HealthLink BC**, un service précieux – et gratuit! – offert par le gouvernement de la Colombie-Britannique. **Composez sans frais le 8 1 1**, ou le 7 1 1 pour les personnes sourdes ou malentendantes. Ces services sont offerts dans 130 langues, 24 heures par jour. Parlez à une infirmière diplômée (à tout moment), à un pharmacien (tous les soirs, de 17 h à 9 h), à un diététiste diplômé ou à un professionnel qualifié en exercice physique (de 9 h à 17 h, du lundi au vendredi).


Vous souhaitez trouver de l'info rapide en un coup d'œil? Recherchez les encadrés colorés.


Tout au long du présent guide, vous trouverez des encadrés de différentes couleurs. Consultez ces ressources pour obtenir des renseignements essentiels qui vous aideront à traverser votre grossesse et votre vie de nouveau parent ou de personne qui prend soin des enfants, qu'il s'agisse de conseils pour une alimentation saine ou d'astuces pour faire des économies.


Les encadrés **C'est quoi...?** donnent des définitions de mots et de concepts importants en termes clairs et faciles à comprendre.


 Les encadrés **À essayer** proposent des premières étapes simples à mettre en pratique pour être plus à l'aise dans chacun des nouveaux aspects de la grossesse et de votre rôle de parents.

 Les encadrés **À retenir** résument l'information essentielle à retenir de toute une section.

 Les encadrés **Partenaires** suggèrent des moyens, pour votre équipe de soutien, de vous donner un coup de main.

 Les encadrés **Le saviez-vous?** offrent de l'information privilégiée pour vous aider à mieux comprendre certains concepts.

 Les encadrés **Histoires de familles** permettent d'en savoir plus sur ce qu'ont fait de futurs parents ou de nouveaux parents comme vous.

 Les encadrés **Comment faire** vous aident à maîtriser les tâches pratiques liées à l'éducation des enfants en les décomposant en étapes faciles à suivre.



Les encadrés **Choix futé** livrent des trucs pour faire des économies sur une foule de choses, des suppléments alimentaires à prendre avant l'accouchement jusqu'aux services de garde.



Les encadrés **C'est bon pour le... cerveau!** proposent des moyens tout simples de favoriser le développement du cerveau de votre enfant dans le cadre d'activités de tous les jours.



Les encadrés **Prudence!** attirent votre attention sur certaines choses qui risquent de nuire à la sécurité de votre enfant.



Les encadrés **Attention, danger!** vous avertissent des dangers qui peuvent poser des risques graves pour votre enfant.



Les encadrés **Urgence médicale** vous aident à évaluer si la situation nécessite une aide médicale immédiate.



Les encadrés **Demandez de l'aide** expliquent à quels moments communiquer avec votre professionnel de la santé ou avec HealthLink BC.

Le corps

Un peu partout dans les pages du guide *Donner toutes les chances à son bébé*, diverses parties du corps féminin sont mentionnées. Dans la mesure du possible, nous avons essayé d'utiliser des termes faciles à comprendre. Dans certains cas, cependant, le nom plus formel est utilisé. Si vous rencontrez un mot dont vous n'êtes pas sûr, utilisez ces illustrations comme référence.

