

Donner toutes les chances à son bébé



**Guide parental sur la grossesse
et les soins de bébé**



Coordonnées de mes équipes

Partenaire : _____

N° de cellulaire : _____

Équipe de soins de santé

Nom/titre

Coordonnées

Équipe personnelle de soutien

Nom/titre

Coordonnées



Introduction

Voici la 7^e édition du guide *Donner toutes les chances à son bébé : Guide parental sur la grossesse et les soins de bébé*, publié par le gouvernement de la Colombie-Britannique.

Le premier guide *Donner toutes les chances à son bébé* a été publié en 1979, à l'occasion de l'Année internationale de l'enfant. Dans cette nouvelle édition du guide, nous vous livrons de l'information mise à jour, appuyée par des données probantes récentes et inspirée du vécu de parents et de personnes comme vous, qui prennent soin de jeunes 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 a comme objectif de fournir des renseignements généraux sur la grossesse et l'art d'être parent, particulièrement en ce qui concerne votre santé et votre bien-être et ceux de votre bébé. Cet ouvrage se veut aussi un guide à consulter pour obtenir de l'aide supplémentaire au besoin.

Bien sûr, chaque grossesse est différente et chaque famille est unique. En tant que parents, nous apprenons au jour le jour. 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 enfant.

Donner toutes les chances à son bébé est le premier de deux ouvrages sur la grossesse et le développement de la petite enfance offerts par le gouvernement de la Colombie-Britannique. Le deuxième guide, *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 7^e édition de *Donner toutes les chances à son bébé* continue de satisfaire les critères de l'Initiative Amis des bébés (IAB), un programme mondial mis sur pied par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et par l'UNICEF en vue d'accroître l'appui offert par les hôpitaux et les collectivités pour la promotion, la protection et l'aide à l'allaitement. Les critères permettant aux hôpitaux, aux services de maternité et aux collectivités de devenir des « amis des bébés » font appel à des pratiques fondées sur des données probantes dans le domaine des soins mère-enfant et visent à soutenir toutes les familles.

Ce guide est mis à jour tous les deux ans. Pour nous envoyer des suggestions en vue de la prochaine édition, écrivez-nous à healthlinkbc@gov.bc.ca.

Comment utiliser ce guide

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**, vous renseigne sur les étapes habituelles du développement de votre enfant et sur les façons de l'aider dans de multiples domaines – pour le développement de son cerveau ou l'acquisition du langage, jusqu'au développement physique, social et affectif.

La section 6, **Nourrir votre bébé**, traite des besoins nutritionnels de votre bébé et regroupe des renseignements complets sur l'allaitement, ainsi que des trucs et des conseils utiles pour l'introduction des aliments solides.

Vous remarquerez peut-être que dans cet ouvrage, nous parlons toujours de votre bébé et de votre enfant *au masculin*. Vous aurez évidemment compris que nous parlons dans tous les cas des bébés de tous les sexes et de tous les genres. Nous avons aussi choisi d'utiliser le masculin dans le texte afin de simplifier la lecture, mais il inclut, bien sûr, le féminin.

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

Consultez la section sur les **ressources**.

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

Jetez un coup d'œil à la nouvelle version du **Guide alimentaire canadien**.

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 811**, ou le 711 si vous êtes une personne malentendante. Le service est offert en 130 langues et disponible jour et nuit. Vous pourrez parler à du personnel infirmier autorisé (en tout temps), à un pharmacien ou à une pharmacienne (le soir et la nuit, de 17 h à 9 h le lendemain), à un ou à une diététiste et à une personne qualifiée spécialisée en activité physique (de 9 h à 17 h, du lundi au vendredi).

Vous souhaitez trouver de l'info rapide en un coup d'œil? Consultez nos encadrés avec pictogrammes.

Partout dans les pages de ce guide, vous verrez des encadrés de couleurs variées. Ils contiennent des renseignements qui vous aideront à cheminer tout au long de votre grossesse et à amorcer votre nouveau rôle de parent. On y trouve de tout sur tous les sujets, des trucs pour manger sainement jusqu'aux conseils pour économiser de l'argent.

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



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 aideront à accomplir des tâches pratiques liées à votre rôle de parent en suivant des étapes simples et préétablies.



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



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 **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 **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 prestataire de soins de santé ou avec HealthLink BC.

Le corps féminin

Un peu partout dans les pages du guide *Donner toutes les chances à son bébé*, diverses parties du corps féminin sont mentionnées. Nous avons essayé autant que possible d'utiliser des mots faciles à comprendre, mais dans certains cas, seuls les mots plus savants faisaient l'affaire. Si vous voyez un mot que vous ne comprenez pas, revenez sur cette page pour consulter notre schéma détaillé.

