

Éducation prénatale

Messages clés pour l'Ontario



Sécurité du nouveau-né

Messages clés

Gardez votre bébé en sécurité. Prenez des mesures pour protéger et créer un environnement sécuritaire pour votre nouveau-né.

Les blessures sont la principale cause de décès chez les enfants au Canada. Certains des plus grands dangers pour les bébés sont les accidents de voiture, l'étouffement, la suffocation, la strangulation, les chutes, la noyade et les brûlures. La majorité de ces blessures peuvent être évitées.

Reconnaissez les risques quotidiens et prenez des précautions. Pensez aux bébés et aux nouvelles habiletés qu'ils développent au fil du temps. Préparez-vous aussi à de nouveaux dangers au fur et à mesure que votre bébé devient plus mobile. Supervisez de façon active votre bébé en tout temps, et faites plus attention lorsqu'il y a des distractions. La meilleure façon de prévenir des blessures à votre bébé est de :

- ▶ Rester près de votre bébé.
- ▶ Voir votre bébé à tout moment.
- ▶ Pouvoir écouter tous les sons qu'il fait.

En tout temps, lorsque vous vous éloignez de votre bébé, mettez-le dans un endroit sûr, comme son berceau, son lit ou son moïse.

Offrez un environnement de sommeil sécuritaire pour réduire le risque de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN), les blessures et la mort par suffocation ou strangulation.

Il existe des moyens de réduire les risques de SMSN et d'autres causes de mortalité infantile liées au sommeil :

- ▶ Allaiter votre bébé afin de réduire le risque de SMSN.
- ▶ Gardez votre bébé dans votre chambre à côté de votre lit pendant les six premiers mois. Cela s'appelle le partage de chambre.
- ▶ Dès la naissance, placez toujours votre bébé sur le dos pour dormir, au moment de la sieste et la nuit.
- ▶ Placez votre bébé pour dormir sur une surface de sommeil séparée, dans un berceau, un lit ou un moïse qui convient à l'âge de votre bébé et qui répond aux normes canadiennes en matière de sécurité. Rappelez-vous que :

- ▶ Partager le lit ou n'importe quelle surface de sommeil avec votre bébé n'est pas sécuritaire.
- ▶ Les articles dont la surface n'est pas approuvée pour le sommeil des bébés comprennent, les sièges de bébé, les balançoires, les sièges d'auto, les exercices, les poussettes, les porte-bébés, les parcs pour enfants et les dispositifs de couchage de nourrissons placés dans ou fixés sur le côté d'un lit d'adulte.
- ▶ L'endroit le plus sécuritaire pour faire dormir votre bébé est dans son berceau, son lit ou son moïse.
- ▶ Placez votre bébé sur une surface de sommeil ferme et plate.
- ▶ Enlevez du lit tout tissu ample ou mou qui pourrait étouffer ou suffoquer votre bébé, comme les oreillers, les édredons, les courtepointes, les animaux en peluche, les contours coussinés et les dispositifs de positionnement.
- ▶ Si vous allaitez votre bébé là où vous dormez, ramenez votre bébé pour se rendormir dans son lit, son berceau ou son moïse lorsque vous êtes prête à aller dormir. Partager le lit ou n'importe quelle surface de sommeil avec votre bébé n'est pas sécuritaire. L'endroit le plus sécuritaire pour faire dormir votre bébé est dans son lit, son berceau ou son moïse.
- ▶ Habillez votre bébé d'un vêtement de nuit confortable, ajusté et d'une seule pièce.
- ▶ Surveillez votre bébé pour qu'il n'ait pas trop chaud lorsqu'il dort. Ayez une température ambiante qui est confortable pour vous et votre bébé.
- ▶ Assurez un environnement sans fumée pour votre bébé.

Il existe plusieurs façons de calmer et de tranquilliser votre bébé.

Il existe plusieurs façons de calmer un bébé. Si votre bébé s'agite :

- ▶ Vérifiez si vous devez lui changer les couches.
- ▶ Nourrissez-le s'il a faim.
- ▶ Ajoutez une couche de vêtements s'il a froid. S'il a chaud, enlevez une couche de vêtements.
- ▶ Tenez-le peau à peau.
- ▶ Soyez en mouvement, comme aller vous promener avec le bébé en poussette ou en porte-bébé.

Certaines personnes préfèrent emmailloter un bébé qui s'agite. L'emmaillotage est un sujet controversé. Si vous choisissez d'emmailloter votre bébé, il est plus sécuritaire pour votre bébé si vous :

- ▶ Surveillez les signes donnés par votre bébé et ne l'emmaillotez pas si votre bébé résiste.
- ▶ Utilisez une couverture légère et habillez votre bébé d'un pyjama léger, d'une pièce ajustée ou d'une petite camisole pour éviter que votre bébé ait trop chaud.
- ▶ Emmaillotez votre bébé de sorte qu'il puisse plier ses jambes.
- ▶ Gardez la tête de votre bébé découverte et ses mains libres pour voir quand il aura faim.
- ▶ Placez votre bébé emmailloté sur le dos pour le faire dormir dans un lit, un berceau ou un moïse.
- ▶ Arrêtez d'emmailloter vers l'âge de deux mois ou avant que votre bébé apprenne à se rouler.

Ne jamais secouer ou frapper votre bébé. Si vous vous sentez incapable de contrôler vos émotions ou avez peur de blesser votre bébé, placez votre bébé dans un endroit sûr. Ensuite, appelez quelqu'un à l'aide.

Secouer votre bébé peut causer des blessures graves à son cou et peut causer des dommages à son cerveau. Il peut aussi causer des convulsions et même la mort. Les pleurs de bébé sont la raison principale que les personnes qui s'occupent d'un bébé causent des blessures au bébé.

Si vous vous sentez en colère, découragée ou frustrée par les pleurs de votre bébé :

- ▶ Demandez de l'aide. Prenez du temps pour vous reposer.
- ▶ Laissez votre bébé seulement avec des personnes en qui vous avez confiance et qui peuvent contrôler leurs émotions.
- ▶ Mettez votre bébé dans un endroit sûr (un lit, un berceau, ou un moïse approuvé) si vous êtes en colère. Appelez aussi une personne en qui vous avez confiance.
- ▶ Parlez à votre prestataire de soins de santé ou à un membre de la famille, surtout si :
 - ▶ Vous êtes anxieuse.
 - ▶ Vous êtes plus inquiète que d'habitude.
 - ▶ Vous êtes moins intéressée par vos activités habituelles.
 - ▶ Vous êtes déprimée, triste, irritable, ou sans espoir pendant plus de deux semaines.
- ▶ Consultez les messages clés de Santé mentale pour plus d'informations sur la dépression post-partum et pour connaître les ressources dans votre communauté.

Utilisez un siège d'auto orienté vers l'arrière pour voyager avec votre bébé dans une voiture.

Il est plus sécuritaire d'utiliser un siège d'auto orienté vers l'arrière jusqu'à ce que votre enfant atteigne les spécifications de poids et de taille du fabricant en question. Lisez les instructions du fabricant et suivez toutes les spécifications d'âge, de taille et de poids.

Rappelez-vous les directives suivantes :

- ▶ Utilisez seulement un siège d'auto avec l'étiquette de la Marque nationale de sécurité Vérifiez l'emballage ou l'arrière du siège d'auto pour apercevoir ce symbole.
- ▶ Vérifiez la date d'expiration du siège d'auto. Il est possible que les sièges d'auto manufacturés avant décembre 2012 ne respectent pas les règlements de sécurité
- ▶ Suivez les instructions du siège d'auto pour l'installation et l'utilisation.
- ▶ Installer toujours le siège d'auto sur la banquette arrière.
- ▶ Enfillez les sangles du harnais juste au niveau de, ou en dessous des épaules de votre bébé. L'attache de la poitrine doit être au niveau de l'aisselle, et le harnais doit être bien ajusté.
- ▶ Trouvez une clinique de sièges d'auto, où des experts peuvent vérifier l'installation de votre siège d'auto.
- ▶ Habillez votre bébé avec des vêtements d'intérieur légers. Vous pouvez utiliser une couverture et un chapeau pour la chaleur si nécessaire. Les habits de neige ou une enveloppe pour bébé empêcheront de bien boucler la ceinture de sécurité de votre bébé.

- ▶ Utilisez un siège d'auto qui est en bon état seulement. Tout signe de dommages peut rendre un siège d'auto dangereux. Il n'est pas sécuritaire d'utiliser un siège d'auto qui a été dans un accident de voiture, même un accident mineur.
- ▶ Assurez-vous que votre bébé ne soit jamais laissé sans surveillance dans une voiture, même pour une courte période.
- ▶ S'il fait trop chaud dans la voiture, surveillez que votre bébé n'ait pas trop chaud.
- ▶ Placez les sièges d'auto sur le sol (endroit le plus sûr) et non sur le comptoir, la table, ou sur d'autres endroits élevés. Les sièges d'auto sont instables et peuvent facilement tomber d'une hauteur élevée.
- ▶ Utilisez une combinaison poussette/siège d'auto pour les transports en commun. C'est la solution la plus sécuritaire.
- ▶ Utilisez un siège d'auto uniquement pour le transport. Retirez votre bébé du siège d'auto une fois que vous avez atteint votre destination.

Protégez votre bébé contre les chutes.

Les chutes sont la principale cause de blessures chez les enfants de moins de 1 an.

Voici les moyens de prévenir les chutes:

- ▶ Soyez près de votre bébé quand votre bébé est sur une surface surélevée comme une table à langer, un comptoir ou un sofa.
- ▶ Occupez-vous des distractions (p. ex., sonnerie du téléphone ou sonnette de la porte) une fois que vous avez terminé de vous occuper de votre bébé ou prenez votre bébé avec vous.
- ▶ Ayez à votre portée de main tout ce dont vous avez besoin pour changer votre bébé. Évitez de tourner votre dos à votre bébé.
- ▶ Assurez-vous que votre porte-bébé est adapté à l'âge et à la taille de votre bébé. Si vous vous penchez, tenez votre bébé contre vous avec une main. Votre bébé ne doit pas glisser et tomber dans le porte-bébé.
- ▶ Évaluez votre maison pour les risques de chute.
- ▶ Surveillez les jeunes frères et sœurs quand ils tiennent ou s'occupent du bébé.

Prévenez la noyade de votre bébé lors du bain.

Un bébé peut se noyer dans aussi peu que 5 cm (2 po) d'eau.

Pour réduire le risque de noyade au moment du bain :

- ▶ Ayez toujours au moins une main sur votre bébé lorsqu'il est dans la baignoire ou dans l'eau. Les anneaux de bain et les sièges de bain ne sont pas sécuritaires.
- ▶ Ayez tout ce dont vous avez besoin pour le bain près de vous pour que vous n'ayez jamais à vous détourner de votre bébé.
- ▶ Surveillez toujours votre bébé lors du bain de votre bébé avec un autre enfant.
- ▶ Ignorez les distractions telles que la sonnerie du téléphone et les sonnettes de porte au moment du bain. Si vous devez répondre au téléphone ou aller ouvrir la porte, prenez votre bébé avec vous.

Prévenez les risques d'étouffement, de suffocation et de strangulation de votre bébé.

L'étouffement, la suffocation, ou la strangulation peuvent ralentir ou arrêter la respiration d'un bébé, et le cerveau du bébé peut ne pas recevoir suffisamment d'oxygène. Cela peut causer des blessures ou la mort.

Voici des moyens pour réduire le risque d'étouffement, de suffocation, et de strangulation :

- ▶ Assurez-vous que votre bébé dort dans un endroit sécuritaire, sans objet libre. Consultez les astuces de sommeil sécuritaire ci-dessus.
- ▶ Si votre bébé utilise une tétine (sucette), assurez-vous d'utiliser une seule pièce avec un bouclier pour l'empêcher de sucer la tétine et de l'avalier. Jetez une tétine qui montre des signes d'usure ou datant de plus de deux mois. Utilisez une pince pour la fixer aux vêtements de votre bébé. Les rubans, cordons et colliers, (y compris l'ambre) peuvent s'enrouler autour du cou de votre bébé et risquer de l'étrangler.
- ▶ Utilisez un cache-cou plutôt qu'un foulard et des pinces pour tenir les mitaines.
- ▶ Assurez-vous que votre bébé soit « visible et à portée de câlin » lorsque vous le transportez dans une écharpe porte-bébé ou un autre porte-bébé (son visage peut être vu et assez proche pour l'embrasser; son nez et sa bouche doivent être découverts, et son cou doit être droit et non plié).

Prévenir le risque de brûlures de votre bébé.

Voici des moyens de réduire le risque de brûlures :

- ▶ Installez des avertisseurs de fumée à chaque étage de la maison et dans chaque chambre à coucher. Vérifiez vos détecteurs de fumée chaque mois et changez les piles deux fois par an.
- ▶ Gardez votre maison sans fumée. De nombreux incendies de maison sont causés par des fumeurs négligents ou des enfants jouant avec des briquets et des allumettes.
- ▶ Réglez la température de votre chauffe-eau à 49 °C (120 °F), ou mettez un dispositif anti-brûlure sur vos robinets. La peau d'un bébé brûle plus facilement que la peau d'un adulte.
- ▶ Vérifiez la température de l'eau avec votre coude ou votre poignet avant le bain de votre bébé. L'eau doit vous paraître tiède, et non chaude. Baignez votre bébé loin des robinets, et sortez votre bébé de la baignoire avant de faire couler l'eau chaude.
- ▶ Déposez toute boisson chaude avant de prendre ou de tenir un bébé.
- ▶ Évitez d'utiliser une nappe que votre bébé pourrait tirer et provoquer le renversement d'un liquide chaud.
- ▶ Réchauffez le lait maternel et d'autres aliments de bébé dans un bol d'eau chaude. Testez le lait sur votre poignet avant de le donner. Les fours à micro-ondes peuvent créer des points chauds qui peuvent brûler la bouche d'un bébé.

Protégez votre bébé du soleil.

Exposition excessive au soleil est un risque élevé de cancer de la peau plus tard dans la vie de votre bébé. Lorsqu'il fait chaud, votre bébé risque d'être déshydraté.

Pour protéger votre bébé :

- ▶ Limitez le temps exposé au soleil surtout entre 10 h et 14 h.
- ▶ Couvrez votre bébé dans des vêtements amples et assurez-vous que votre bébé porte un chapeau à large bord.
- ▶ Utilisez le pare-soleil de la poussette.
- ▶ Cherchez des aires de jeux ombragées ou utilisez un parasol. Attendez que votre bébé ait l'âge de 6 mois avant de lui appliquer un écran solaire.
- ▶ Allaitiez plus fréquemment lors des journées chaudes pour vous assurer que votre bébé ait suffisamment de liquides.

Protégez votre bébé des produits chimiques nocifs.

Les bébés peuvent être exposés à des produits chimiques nocifs comme les vapeurs ou poussières de nettoyage, aux produits de rénovation et aux produits chimiques dans les plastiques. Les bébés sont plus à risque que les adultes parce que leur système immunitaire n'est pas complètement développé. Les bébés explorent le monde avec leurs mains et leurs bouches, ce qui augmente leur exposition.

Voici des moyens pour réduire les risques :

- ▶ Passez l'aspirateur ou une vadrouille humide une fois par semaine.
- ▶ Enlevez vos chaussures à l'entrée.
- ▶ Réduisez le désordre et rangez les jouets dans un contenant fermé.
- ▶ Lavez-vous les mains souvent avec du savon ordinaire et de l'eau tiède. Les savons antibactériens ne sont pas recommandés.
- ▶ Utilisez des produits de nettoyage non toxiques.
- ▶ Gardez votre bébé loin des zones qui sont en cours de rénovation. La poussière de rénovation contient souvent des substances nocives telles que le plomb. Ceci est toxique pour le cerveau en développement.
- ▶ Choisissez des peintures, des finitions et des colles moins toxiques. Optez pour des produits étiquetés zéro COV, sans COV ou à faible teneur en COV. Ouvrez les fenêtres et utilisez des ventilateurs pour amener de l'air frais pendant et après l'utilisation de ces produits.
- ▶ Évitez l'exposition aux matières plastiques nocives en évitant les jouets de bain, les rideaux de douche, et autres articles qui contiennent des PVC ou qui sont en vinyle (un type de plastique souple). Ces articles peuvent contenir des produits chimiques nocifs appelés phtalates, interdits dans les jouets pour enfants depuis juin 2011.
- ▶ Protégez votre enfant de la fumée secondaire et tertiaire. Voir le fichier Tabagisme pour plus d'informations.

Protégez votre bébé des piqûres d'insectes.

Les moustiques et les tiques peuvent être porteurs de maladies. Dans certaines parties de l'Ontario, il existe un risque de virus du Nil occidental de moustiques infectés et de maladie de Lyme de tiques infectées.

Voici des moyens pour éviter les piqûres d'insectes :

- ▶ Habillez votre bébé avec des chaussettes et des chaussures ou un pyjama couvrant les jambes et les pieds. Choisissez des vêtements de couleur pâle et à manches longues.
- ▶ Évitez d'être à l'extérieur à l'aube et au crépuscule, lorsque les moustiques sont les plus actifs.
- ▶ Évitez les endroits où les moustiques se reproduisent et vivent (eau stagnante).
- ▶ Nettoyez toute eau stagnante dans votre cour.
- ▶ Gardez les moustiquaires en bon état.
- ▶ Utilisez un filet à mailles fines pour couvrir la poussette ou le parc de votre bébé lorsque vous êtes à l'extérieur. Attendez que votre bébé ait l'âge de 6 mois avant d'utiliser un insectifuge sur votre bébé.

Déterminez si vous habitez dans une région ou allez visiter une région ayant des tiques de cerfs infectés. Sachez comment protéger votre famille.

Protégez votre bébé des animaux de compagnie.

Les animaux domestiques peuvent être porteurs de maladies ou causer des blessures à votre bébé.

Voici des moyens pour éviter les risques des animaux de compagnie :

- ▶ Assurez-vous que votre animal soit en bonne santé.
- ▶ Demandez des soins vétérinaires réguliers pour les vaccinations ou un traitement lorsqu'il est malade.
- ▶ Surveillez votre animal de compagnie ou d'autres animaux lorsqu'ils sont près de votre bébé.
- ▶ Empêchez votre animal de compagnie de lécher votre bébé.
- ▶ Lavez-vous les mains après avoir manipulé de la litière ou des excréments.
- ▶ Lavez les mains de votre bébé après un contact direct avec un animal de compagnie.

En savoir davantage sur la sécurité du nouveau-né et comment protéger votre bébé contre les blessures.

Vous pouvez trouver d'autres informations sur la sécurité du nouveau-né auprès des ressources suivantes. Vous en trouverez d'autres à la section Ressources et liens.

- ▶ Votre prestataire de soins de santé
- ▶ Votre bureau local de santé publique: 1-866-532-3161
- ▶ On y va - Centres pour l'enfant et la famille: 1-866-821-7770
www.ontario.ca/PetiteEnfance
- ▶ Société canadienne de pédiatrie (SCP)
 - ▶ Soins de nos enfants : La sécurité de votre bébé
http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/keep_your_baby_safe
 - ▶ Soins de nos enfants : Le syndrome du bébé secoué
http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/never_shake_a_baby
- ▶ Le Partenariat canadien pour la santé des enfants et l'environnement (PCSEE)
<http://www.healthyenvironmentforkids.ca/fr/content/le-partenariat-canadien-pour-la-sant%C3%A9-des-enfants-et-l%E2%80%99environnement>
- ▶ Parachute
 - ▶ Prévention des blessures chez les enfants (0 à 6 ans)
<http://www.parachutecanada.org/prevention-des-blessures-enfant>
- ▶ Prevent Child Injury (en anglais seulement)
www.preventchildinjury.ca