

Si celui-ci dure plus de trois jours ou s'empire, emmenez votre bébé chez le médecin. Lavez toujours vos mains au savon après avoir changé la couche de votre bébé et ce, pour éviter toute propagation des microbes.

### **LAVEZ VOTRE BÉBÉ**

NE laissez JAMAIS votre bébé tout seul. Si vous devez absolument sortir de la salle de bains, enveloppez votre bébé dans une serviette et emmenez-le avec vous. Après le bain, enveloppez immédiatement votre bébé dans une serviette en veillant à couvrir sa tête.

### **JOUEZ AVEC VOTRE BÉBÉ**

Jouer avec votre bébé peut être amusant et est également important pour le développement de son cerveau. Même si votre bébé est trop jeune pour comprendre ce que vous dites, il est important qu'il apprenne à communiquer. Voici quelques activités que vous pouvez entreprendre pour faciliter le développement social de votre bébé.

- Tenez votre bébé dans vos bras aussi souvent que possible et montrez-lui que vous l'aimez.
- Lisez à votre bébé au moins 6 heures par semaine.
- Chantez à votre bébé.
- Parlez à votre bébé.

**Pour de plus amples informations sur la santé de l'enfant, veuillez consulter les sites Web :**

[www.cdc.gov/women/kids/index](http://www.cdc.gov/women/kids/index)

[www.momandbaby.org](http://www.momandbaby.org)

[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)



*Cette brochure a été développée avec l'aide des informations et ressources provenant de :*

*Centers for Disease Control*

*National Center for Education in Maternal and Child Health*

*Cette brochure a été développée grâce au financement du Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement.*

#### **COORDONNÉES DE CONTACT :**

**[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)**

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW**

**Suite 200**

**Washington, DC 20036 USA**

**Téléphone : 202 • 347 • 3507**

**Fax : 202 • 347 • 7177**

**[www.refugees.org](http://www.refugees.org)**



**Gardez votre bébé en bonne santé**  
**Keeping Your Baby Healthy**  
**(French)**



**[www.refugees.org](http://www.refugees.org)**

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## **PRENEZ SOIN DE VOTRE BÉBÉ**

Observer son bébé grandir et apprendre peut être un moment passionnant dans la vie d'un parent. Il y a des activités que vous pouvez faire pour aider votre bébé à grandir à la fois physiquement et émotionnellement. Cette brochure vous permet de garder votre bébé heureux et en bonne santé dans votre nouvelle résidence aux États-Unis.

## **LE MÉDECIN DE VOTRE BÉBÉ**

Les parents et les médecins sont des partenaires qui collaborent à la bonne santé des bébés. Les parents connaissent leurs bébés mieux que quiconque et ce, parce qu'ils passent le plus de temps avec eux. Le médecin de votre bébé connaît sa santé, sa croissance et sa nutrition.

## **ALIMENTEZ VOTRE BÉBÉ**

Le lait maternel est une très importante source d'alimentation pour votre bébé et est plus nourrissant que le lait de vache ou le lait en poudre. Allaitiez votre bébé aussi longtemps que possible. Ne lui donnez des aliments solides qu'à partir de l'âge de 6 mois. Assurez-vous que votre bébé mange beaucoup de légumes et de fruits. Évitez le miel, les jus de fruits et le lait de vache jusqu'à l'âge d'un an.

## **CONSULTEZ LE MÉDECIN DE VOTRE BÉBÉ**

Les bébés grandissent et se développent rapidement au cours de la première année de leur vie. Les médecins et infirmières en Amérique souhaitent voir votre bébé à plusieurs reprises. En général, lorsque votre bébé a deux jours, un mois, deux mois, quatre mois, six mois, neuf mois et un an.

Ces consultations sont très importantes parce qu'elles offrent au médecin l'occasion d'observer et de s'assurer que votre bébé est en bonne santé et que son développement est adéquat. Le médecin de votre bébé examinera les yeux et les oreilles du bébé et lui administrera des vaccins.

Aux États-Unis, les médecins recommandent que votre bébé soit vacciné pour ce qui suit :



- hépatite B,
- DTaP,
- PCV,
- hib,
- polio,
- MMR
- hép A et
- varicelle.

Le médecin de votre bébé vous donnera une liste des vaccins dont aura besoin votre bébé et quand ceux-ci devront être administrés.

## **POUR ÉVITER TOUT ÉRYTHÈME FESSIER**

Les bébés qui portent des couches développent souvent des érythèmes fessiers. Pour éviter et guérir ces derniers, tenez compte des quelques conseils suivants :

- Changez les couches dès qu'elles sont sales.
- Utilisez un onguent pour couches afin de guérir les érythèmes. Il est recommandé d'utiliser un onguent à l'oxyde de zinc ou A&D.
- Laissez votre bébé sans couche une partie de la journée.
- Si un érythème se développe sur les jambes et à la taille de votre bébé, changez la marque de couches que vous utilisez.
- Des érythèmes se produisent parfois lorsque votre bébé est allergique à un nouveau type d'aliments. Arrêtez tout aliment nouveau pour voir si l'érythème disparaît.