



Quoi de neuf?

Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à 2 ans Édition 2026

Annuellement, le guide *Mieux vivre avec notre enfant* est mis à jour. L'édition 2026 intègre de nouveaux contenus qui présentent un intérêt particulier pour les intervenantes et intervenants en périnatalité et petite enfance. Vous les retrouverez dans ce *Quoi de neuf?*

Cette année, vous pouvez également être informés du processus de mise à jour du guide *Mieux vivre* et des changements apportés à l'édition 2026 par le biais d'un webinaire! Inscrivez-vous dès maintenant à notre webinaire [Mieux vivre avec notre enfant : la mise à jour annuelle d'un outil de santé publique destiné aux parents](#).

Une mise à jour de la section **Bébé**

L'ensemble de la section **Bébé** a été révisé et amélioré. Les premiers chapitres **L'apparence du nouveau-né** et **Le fonctionnement du nouveau-né** présentent des contenus bonifiés et réorganisés. Le chapitre **Le développement de l'enfant** a été entièrement revu à la lumière des connaissances scientifiques actuelles, notamment en ce qui concerne les étapes de développement des tout-petits. Des idées concrètes pour soutenir le développement des enfants au quotidien sont également données aux parents.

Une reconnaissance des multiples façons de faire famille

La section **Famille** a été actualisée. La mise à jour met au premier plan l'expérience des parents lors de la transition vers la parentalité. Plusieurs rubriques ont également été ajoutées afin de refléter les différentes façons de faire famille, par exemple : être parent en contexte d'immigration, en situation de handicap ou être parent d'un enfant adopté. De nombreux exemples ont aussi été intégrés dans l'ensemble du guide pour représenter l'ensemble des réalités familiales.

Un nouveau site web

Au cours des prochaines semaines, vous aurez accès au tout nouveau site web du guide *Mieux vivre avec notre enfant*! Toujours à l'écoute des besoins des parents (et des vôtres!), le site web a été entièrement revisité afin d'améliorer l'expérience de consultation et de faciliter l'accès à l'information. Nous vous informerons de la date de mise en ligne et nous vous souhaitons déjà une bonne navigation!

Vous avez des suggestions pour notre équipe?

Votre position privilégiée auprès des parents et votre connaissance de leurs questions et besoins d'information sont un atout précieux. N'hésitez pas à nous transmettre vos suggestions pour améliorer le guide *Mieux vivre*!

Vous avez aussi des idées pour bonifier nos façons de vous informer des changements apportés aux nouvelles éditions? Faites-nous-en part!

Envoyez vos commentaires à : mieuxvivre@inspq.qc.ca

L'équipe du Mieux vivre

Grossesse

Grossesse

Le quotidien pendant la grossesse

Soins personnels

Chasse-moustique (page 58)

- Retrait de l'huile de soya comme protection efficace.
- Ajout des vêtements traités à la perméthrine comme mode de protection des piqûres.
- Ajout de l'huile d'eucalyptus comme protection efficace contre les moustiques (mais pas contre les tiques).
- Réorganisation de la rubrique pour mettre en évidence les précautions à prendre.

Animaux de compagnie (page 70)

- Changement de titre de la rubrique [Chats](#), qui s'inutile désormais [Animaux de compagnie](#).
- Bonification de la rubrique de manière à aborder les dangers infectieux liés aux animaux pendant la grossesse.
- Ajout d'indications sur plusieurs gestes permettant de réduire le risque de transmission des microbes en lien avec la présence d'animaux de compagnie pendant la grossesse.

Grossesse

La préparation à l'allaitement

Prendre la décision d'allaiter (page 171)

- Ajout d'un encadré sur la possibilité d'allaiter un bébé que vous n'avez pas porté en suivant un protocole pour démarrer la production de lait sans avoir vécu une grossesse.

Accouchement

Accouchement

Les premiers jours

Séjour au lieu de naissance

- Retrait du dépistage urinaire conformément au rehaussement du [Programme québécois de dépistage néonatal sanguin](#).

Quand tout ne se passe pas comme prévu

Bébé prématuré (page 245)

- Bonification de la sous-rubrique sur la prématurité afin de mieux répondre aux questions des parents d'enfants prématurés.

Le corps après l'accouchement

Activités physiques (page 257)

- Mise à jour de la rubrique sur l'activité physique après l'accouchement basée sur les nouvelles [Directives canadiennes sur l'activité physique, la sédentarité et le sommeil pour la première année postpartum](#).

Bébé

Tous les chapitres de la section **Bébé** ont été révisés et mis à jour. Les changements apportés visent à mieux répondre aux besoins des parents, à fournir de l'information scientifique à jour et à s'arrimer aux pratiques actuelles en périnatalité et petite enfance.

L'organisation de la section a aussi été revue. Diverses rubriques ont été regroupées dans le chapitre **L'apparence du nouveau-né** et d'autres, dans le chapitre **Le fonctionnement du nouveau-né**. Le chapitre **Le développement de l'enfant** a fait l'objet d'une refonte complète. Le chapitre **Le sommeil de l'enfant** n'a pas été modifié.

Faits saillants de la mise à jour du chapitre Le développement de l'enfant

- Une attention particulière a été portée à la normalisation des défis que peuvent rencontrer les parents dans la relation parent-enfant, ainsi que dans l'encadrement et le soutien au développement de l'enfant.
- L'importance pour l'enfant de développer un sentiment de sécurité et de confiance envers son parent, de jouer avec lui et d'explorer son environnement de façon autonome est en trame de fond du chapitre sur le développement de l'enfant.
- La nouvelle rubrique **Le soutien au développement de l'enfant** (page 320) présente notamment des façons d'accompagner l'enfant dans les quatre sphères de son développement (moteur, cognitif, socioaffectif et langagier).
- La nouvelle rubrique **Des activités pour soutenir le développement de l'enfant** (page 326) regroupe des idées d'activités concrètes qui peuvent être réalisées avec l'enfant. Elle donne un aperçu des tranches d'âge pendant lesquelles ces activités sont pertinentes.
- Le contenu sur le jeu a été intégré à la rubrique portant sur le soutien au développement de l'enfant.

- Une rubrique [Les jouets](#) (page 330) a été ajoutée.
- La rubrique [Les livres](#) (page 331) a été bonifiée, notamment pour intégrer l'information sur l'éveil à la lecture et à l'écriture.
- La rubrique [Les écrans](#) (page 333) a également été bonifiée, de manière à rendre compte des dernières données scientifiques, notamment celles publiées dans le mémoire [Mieux vivre avec les écrans – réflexions pour une régulation favorable à la santé publique](#) et dans la synthèse de connaissances [Perceptions des parents au regard de l'usage des écrans de leur enfant âgé de 0 à 5 ans](#).
- La rubrique [Les étapes de développement](#) (page 335) a été revue en profondeur, de manière à synthétiser l'information la plus pertinente à connaître pour le parent. L'information sur les cinq sens et sur les bébés prématurés a été intégrée en introduction.
- Une rubrique [Vous avez des questions?](#) (page 358) a été ajoutée pour accompagner le parent qui se questionne sur le développement de son enfant.
- La rubrique [L'apprentissage de la propreté](#) (page 360) a été mise à jour. Elle met l'accent sur l'importance de respecter le rythme de l'enfant.

Alimentation

Alimentation

Nourrir bébé au sein

Allaiter, est-ce toujours possible?

Si vous avez subi une chirurgie mammaire (page 451)

- Bonification de la sous-rubrique sur l'allaitement à la suite d'une chirurgie mammaire.

Si vous souhaitez allaiter et que vous n'avez pas porté votre bébé (page 451)

- Création d'une rubrique spécifique sur l'allaitement sans avoir vécu une grossesse.

Difficultés courantes de l'allaitement

Vous avez plus de lait que ce dont votre bébé a besoin (surproduction) (page 476)

- Ajout d'un encadré sur le don de lait.



Vous avez beaucoup de lait? Votre don de lait maternel pourrait aider certains bébés. Héma-Québec s'occupe d'une Banque publique de lait maternel pour venir en aide aux familles dont les bébés nécessitent des soins médicaux. Si vous souhaitez y participer, consultez hemaquebec.ca/don-lait-maternel afin d'en apprendre sur les critères d'admissibilité.

Santé

Santé

Bébé en santé

Vaccination

Où et quand faire vacciner votre enfant? (page 618)

- Modification de l'information concernant la prise de rendez-vous pour la vaccination, qui doit maintenant être faite sur [Quebec.ca/vaccination](https://quebec.ca/vaccination).

Santé

Problèmes de santé courants

Les quelques occurrences traitant de la COVID-19 dans les rubriques de symptômes liées à la COVID-19 (ex. : toux, nausées) ont été retirées. Une rubrique sur les infections respiratoires incluant la COVID-19 a été ajoutée.

Fièvre (page 643)

- Retrait de la sous-rubrique Quand consulter?

Que faire si votre enfant fait de la fièvre? (page 646)

- Bonification de la rubrique, afin de regrouper l'information liée à la consultation médicale en cas de fièvre. Cela permet de simplifier et de clarifier l'information.

Rhume, grippe et autres infections respiratoires (page 655)

- Bonification de l'ancienne rubrique **Rhume et grippe** afin d'y inclure d'autres infections respiratoires comme la COVID-19 et les infections par le virus respiratoire syncytial (VRS). La rubrique a été renommée **Rhume, grippe et autres infections respiratoires**.

Santé

Bébé en sécurité

Se déplacer en sécurité (page 673)

- Ajout de trois sous-rubriques, soit **En poussette** (page 683), **En porte-bébé** (page 684), **En bicyclette** (page 685) afin d'inclure les déplacements actifs. Ces rubriques, qui dans les éditions précédentes se retrouvaient dans la section **Famille - Promenade avec bébé**, ont été revues afin de se centrer sur la sécurité lors des déplacements.

Améliorer la qualité de l'air intérieur (page 696)

- Bonification de l'ancienne rubrique **Vivre dans un environnement sans fumée**, afin d'y inclure une plus grande diversité de contaminants et les façons d'améliorer la qualité de l'air intérieure.

Protéger votre bébé de la grande chaleur et du froid (page 711)

- Création d'une nouvelle rubrique portant sur les jeunes enfants en contexte de grande chaleur et de froid, qui inclut différentes façons de protéger l'enfant de ces températures.

Protéger votre bébé des piqûres d'insectes (page 714)

- Mise à jour de l'information sur le chasse-moustique pour les enfants.
- Retrait de l'huile de soya comme protection efficace.
- Ajout d'information sur la prévention contre les piqûres de tiques (ex. : mettre les vêtements à la sècheuse avant de les laver) et sur l'importance de vérifier la présence de tiques sur le corps de l'enfant.

Santé

Premiers soins

Piqûres d'insectes (page 729)

- Ajout d'information sur les premiers soins en cas de piqûre de tiques, notamment en référant à [Retrait d'une tique en cas de piqûre](#) du Gouvernement du Québec.

Famille

La section **Famille** a entièrement été mise à jour afin de mieux représenter les parents d'aujourd'hui et de répondre à leurs préoccupations. La section est basée sur les connaissances scientifiques actuelles en matière de parentalité.

Faits saillants de la mise à jour de la section Famille

- La section **Famille** comporte désormais deux chapitres : **Devenir parents** et **Grandir en famille**.
- **Devenir parents** a été réécrit afin de mettre l'expérience parentale au cœur du chapitre, notamment en se basant sur les données issues de l'*Enquête québécoise sur la parentalité 2022*. La parentalité est abordée sous l'angle des soins à l'enfant, des responsabilités et des expériences parentales.
- **La transition à la parentalité** (page 740) présente les bouleversements qui peuvent marquer cette grande étape de vie. Quelques façons de s'y préparer et d'y faire face sont suggérées.
- Une rubrique sur **La relation avec l'enfant** (page 743) a été créée et aborde la construction de la relation parent-enfant. La rubrique est en continuité avec les messages clés sur l'attachement que l'on retrouve dans le chapitre sur le développement de l'enfant.
- Les chapitres **Devenir mère** (page 752) et **Devenir père** (page 754) portent désormais sur des aspects spécifiques qui perdurent encore aujourd'hui dans l'expérience parentale des mères et des pères.
- Trois nouvelles rubriques ont été ajoutées : **Être parent en contexte d'immigration** (page 757), **Être parent en situation de handicap** (page 760) et **Être parent d'un enfant adopté** (page 762). Cela

permet de reconnaître les différentes façons de faire famille et de tenir compte des particularités de chacune.

- Le contenu des rubriques **Être parents de jumeaux ou de triplé** (page 767) et **Être parent d'un enfant différent** (page 768) a été révisé et mis à jour. Les difficultés liées à ces situations sont normalisées et l'importance d'avoir du soutien est réitérée.
- Le chapitre **Grandir en famille** commence par une nouvelle rubrique intitulée **Le soutien** (page 773). Elle brosse un portrait des différentes formes de soutien dont les parents peuvent bénéficier, soit le soutien de l'entourage et d'intervenants, de même que le soutien financier, matériel et alimentaire. Elle rappelle également qu'il est normal, en tant que nouveau parent, d'avoir besoin de soutien.
- La section **Faire garder bébé** (page 778) comprend une section sur les services de garde éducatifs à l'enfance et inclut une mention du [Portail d'inscription aux services de garde](#). La deuxième portion traite des gardiens ou gardiennes d'enfants sur une base occasionnelle.
- **Passer du temps en famille** (page 780) explique l'importance de prendre le temps de passer des moments ensemble afin de favoriser les relations familiales. Plusieurs exemples d'activités ou de sorties sont proposés.

Ressources

- Les ressources sont désormais présentées par thèmes (ex. : Soutien psychosocial, Deuil périnatal, Sécurité et premiers soins, Santé sexuelle et reproductive) afin d'en faciliter le repérage.