

Les premiers pas de votre enfant



Un guide parental pour donner toutes
les chances à votre enfant de 6 à 36 mois



BRITISH
COLUMBIA

3^e édition

Coordonnées des personnes-ressources

Mon partenaire : _____

Cellulaire : _____

Mon équipe de soutien en soins de santé

Nom/Poste

Coordonnées

Mon équipe de soutien personnelle

Nom/Poste

Coordonnées



Introduction

Bienvenue à la 3^e édition du guide *Les premiers pas de votre enfant : Un guide parental pour donner toutes les chances à votre enfant de 6 à 36 mois*, publié par la Province de la Colombie-Britannique.

La présente édition offre des renseignements mis à jour, fondés sur des données probantes actuelles et guidés par les expériences quotidiennes de parents et de personnes qui prennent soin des enfants. De plus, nous avons révisé le livre afin qu'il soit le reflet de l'incroyable diversité des familles de la Colombie-Britannique. Cette édition présente un contenu renouvelé sur la façon de forger un lien d'attachement aimant et sain entre vous et votre enfant – un lien qui sera un cadeau pour la vie.

Les premières expériences de votre enfant sont les fondements d'un développement et d'un bien-être sains qui l'accompagneront pour l'ensemble de son existence. Comme parent, vous avez un rôle magnifique et puissant à jouer en aidant votre enfant à avoir le meilleur départ possible dans la vie. Cela ne signifie pas que vous devez être parfait – votre enfant a surtout besoin d'une présence chaleureuse et aimante, la vôtre.

Les joies et les défis de la parentalité sont influencées par plusieurs aspects, dont les expériences vécues dans l'enfance, nos familles et notre culture. Néanmoins, nous avons tous l'occasion de façonner notre propre expérience parentale. Nous espérons que le présent livre vous offrira les ressources qui vous aideront à tracer la voie qui est la vôtre et celle de votre famille.

Les premiers pas de votre enfant : Un guide parental pour donner toutes les chances à votre enfant de 6 à 36 mois est le second d'une série de deux livres portant sur la grossesse et le développement de la petite enfance offert par la Province de la Colombie-Britannique. Le premier livre, *Donner toutes les chances à son bébé : un guide parental sur la grossesse et les soins au nouveau-né*, aborde le sujet de la grossesse et des six premiers mois de vie d'un enfant. On peut obtenir les deux livres auprès des bureaux de la santé publique et en ligne à l'adresse healthlinkbc.ca.

Le livre *Les premiers pas de votre enfant* adopte les critères de l'initiative Amis des bébés. L'initiative Amis des bébés (IAB) est un programme international de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et de l'UNICEF dont le but est d'améliorer le soutien hospitalier et communautaire à la promotion, au soutien et à la protection de l'allaitement maternel. Les critères établis pour obtenir la désignation « Ami des bébés » pour les hôpitaux, les centres de maternité et les services de santé communautaires décrivent des soins aux mères et aux enfants fondés sur des données probantes et soutiennent l'ensemble des familles.

Le présent livre est mis à jour tous les deux ans. Si vous avez des suggestions pour la prochaine édition, veuillez nous en faire part par courriel à l'adresse healthlinkbc@gov.bc.ca.

Comment utiliser ce guide

Le livre *Les premiers pas de votre enfant* est divisé en cinq grandes parties :

La Partie 1, **Le développement de votre enfant**, offre des renseignements sur les étapes de développement typiques de votre enfant et sur la manière dont vous pouvez le soutenir dans l'ensemble des domaines – de ses aptitudes cérébrales et langagières à sa croissance physique, sociale et émotionnelle.

La Partie 2, **L'alimentation de votre enfant**, aborde les besoins nutritionnels de votre enfant à l'aide d'un éventail de renseignements détaillés allant de l'allaitement à l'alimentation des enfants qui font la fine bouche.

La Partie 3, **La croissance, les apprentissages et la santé de votre enfant**, aborde en détail tout ce que vous devez savoir, de son sommeil à son apprentissage de la propreté, tout en faisant de sa santé et de sa sécurité une priorité.

La Partie 4, **Votre rôle parental auprès de votre enfant**, vous aide à naviguer les différents aspects de la discipline, des problèmes de comportement, sans oublier la manière de conserver son calme tout au long de l'aventure.

La Partie 5, **La sécurité de votre enfant**, présente des renseignements importants et des conseils utiles sur la façon de garder votre enfant en sécurité à la maison, lors des périodes de jeu, en voiture et dans la collectivité.

Vous remarquerez que nous nous référons à votre enfant par le pronom *il*. Dans la quasi-totalité des cas, les mêmes renseignements s'appliquent à tous les enfants, peu importe leur sexe.

Vous avez besoin de renseignements sur les services et le soutien offerts afin de vous épanouir aux côtés de votre famille?

Consultez la section **Ressources**.

Vous recherchez des renseignements sur l'alimentation saine?

Consultez la nouvelle version du **Guide alimentaire canadien**.

Vous voulez discuter en personne avec un professionnel en soins de santé?

Communiquez avec **HealthLink BC** par téléphone, un service gratuit et précieux offert par la Province de la Colombie-Britannique. **Appelez sans frais le 811**, ou le 711 pour les personnes sourdes ou malentendantes. Ces services sont offerts dans 130 langues, 24 heures sur 24. Consultez un infirmier autorisé (en tout temps), un pharmacien (la nuit, de 17 h à 9 h), un nutritionniste ou un professionnel de l'activité physique qualifié (de 9 h à 17 h, du lundi au vendredi).

Vous cherchez un renseignement rapide? Recherchez les encadrés colorés.

Tout au long du présent guide, vous trouverez des encadrés de différentes couleurs. Vous y trouverez des renseignements essentiels qui vous permettront de vous y retrouver dans votre vie de nouveau parent - tout sur les façons de soutenir le développement cérébral de votre enfant jusqu'aux conseils parentaux éprouvés d'autres mères et d'autres pères.

Nos encadrés **Qu'est-ce que...?** expliquent des mots et des concepts clés en des termes faciles à comprendre.

 Nos encadrés **À essayer** vous suggèrent des étapes simples à prendre afin de vous familiariser avec chaque nouvel aspect de votre rôle parental.

 Nos encadrés **À retenir** résument les renseignements importants d'une section.

 Nos encadrés **Partenaires** proposent des façons dont votre équipe de soutien pourrait participer.

 Nos encadrés **Le saviez-vous** présentent des renseignements forts utiles qui vous aideront à modérer votre compréhension.

 Nos encadrés **Histoire de famille** vous ouvrent une porte au cœur des expériences d'autres parents.

 Nos encadrés **Comment faire** vous aident à maîtriser différentes tâches parentales en les divisant en étapes simples et faciles à réaliser.

 Nos encadrés **Question d'argent** présentent des conseils sur la façon d'économiser, du service de garde aux soins de la vue.

 Nos encadrés **Modelez son cerveau** offrent des idées simples pour soutenir le développement cérébral de votre enfant par des activités de tous les jours.

 Nos encadrés **Attention!** attirent votre attention sur des éléments de tous les jours qui peuvent ne pas être sécuritaires pour votre enfant.

 Nos encadrés **Danger** vous avertissent de dangers qui peuvent présenter des risques graves pour votre enfant.

 Nos encadrés **Urgence médicale** vous aident à reconnaître les situations qui nécessitent une aide médicale immédiate.

 Nos encadrés **Consultez un professionnel de la santé** décrivent les situations qui nécessitent la consultation d'un professionnel de la santé ou de HealthLink BC.

