

Les premiers pas de votre enfant



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



BRITISH COLUMBIA



Perinatal Services BC
Provincial Health Services Authority

4^e édition

Coordonnées de mon cercle de soutien

Mon équipe de soutien personnelle

Nom/Poste

Coordonnées

Mon équipe de soutien en soins de santé

Nom/Poste

Coordonnées



Introduction

Bienvenue à la 4^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 et la Provincial Health Services Authority.

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 et la Provincial Health Services Authority. 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.

La 4^e édition de *Les premiers pas de votre enfant* continue de s'appuyer sur des données probantes et d'être conforme aux pratiques exemplaires.

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 ou personne qui prend soin des enfants, 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.

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 chbcadmin@phsa.ca.

Comment utiliser ce guide

Facile à utiliser. C'était l'objectif que nous avons en tête lors de la création du livre *Les premiers pas de votre enfant*. Que vous lisiez ce livre en entier ou que vous préfériez le feuilleter pour obtenir des renseignements précis, vous pouvez trouver tout ce dont vous avez besoin de façon rapide et facile.

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

La Partie 1, **Développement de l'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 habiletés 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 maternel ou à la poitrine à l'alimentation des enfants qui font la fine bouche.

La Partie 3, **La croissance, l'apprentissage 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 envers 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.

L'allaitement à la poitrine est un terme de plus en plus courant et utilisé dans les discussions sur la nutrition des nourrissons et des tout-petits. C'est un terme qui peut être utilisé par n'importe qui, mais qui est souvent utilisé par les parents transmasculins ou non binaires pour décrire la façon dont ils nourrissent et élèvent leur enfant à partir de leur corps. La langue évolue constamment. L'utilisation du terme « allaitement à la poitrine » ne concerne pas uniquement l'anatomie humaine. Il s'agit d'aider tous les parents et les personnes qui prennent soin des enfants à sentir qu'ils peuvent trouver le soutien et les ressources dont ils ont besoin pour nourrir leur enfant. Pour en savoir plus sur l'allaitement à la poitrine, rendez-vous sur : transcarebc.ca/

Les premiers pas de votre enfant

Nous avons aussi intégré plusieurs éléments supplémentaires qui vous aideront à vous retrouver dans le livre :

Vous cherchez des conseils sur un sujet en particulier, un renseignement précis ou un mot clé?

Consultez la **Table des matières** aux pages 1 et 2, ou encore l'**Index** à la page 143.

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** à la page 119.

Vos n'êtes pas certain de la définition d'un mot ou d'un concept?

Consultez les encadrés **Qu'est-ce que...?** qui paraissent tout au long du livre.

Vous recherchez des renseignements sur l'alimentation saine?

Consultez le **Guide alimentaire canadien** à la page 140.


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


Communiquez avec **HealthLink BC**, par téléphone, un service gratuit et précieux offert par la Province de la Colombie-Britannique. **Appelez sans frais le 8 1 1**, ou le 7 1 1 pour les personnes sourdes ou malentendantes. Ces services sont offerts dans 130 langues, 24 heures par jour. Consultez un infirmier autorisé (en tout temps), un pharmacien (la nuit, de 17 h à 9 h), un diététiste 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 parents et personnes qui prennent soin des enfants.


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 **Ce que vous pouvez faire** proposent des moyens pour que votre équipe de soutien puisse s'impliquer.

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

 Nos encadrés **Histoire de famille** vous ouvrent une porte au coeur 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 **Soyez vigilants** 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 **Allez consulter** décrivent les situations qui nécessitent la consultation d'un fournisseur de soins de santé ou de HealthLink BC.

