

Les premiers pas de votre enfant



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



BRITISH COLUMBIA



CHILD HEALTH BC

LEAD BENEFACTOR
save on foods



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

Les premiers pas de votre enfant

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

4^e édition
Mise à jour en 2025

© 2024 Province de la Colombie-Britannique, ministère de la Santé, Victoria (C.-B.), Canada

Tous droits réservés.

Ces documents, à l'exception des images marquées d'un astérisque (*) ou autrement indiquées, et à l'exception de toutes les autres photographies, sont la propriété de la province de la Colombie-Britannique et sont protégés par le droit d'auteur. Les documents qui ne sont pas la propriété de la province de la Colombie-Britannique sont utilisés par celle-ci sous licence.

Tous les documents qui ne sont pas la propriété de la Provincial Health Services Authority sont utilisés par celle-ci sous licence.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, redistribuée, stockée dans un système d'archivage ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable du propriétaire des documents. Dans le cas des documents appartenant à la province de la Colombie-Britannique, cette autorisation peut être demandée en ligne à l'adresse suivante : forms.gov.bc.ca/copyright-permission-request.

Vous pouvez acheter une copie imprimée du présent ouvrage en communiquant avec l'éditeur, Crown Publications Services, à crownpub.bc.ca. Des remises pour les achats en gros peuvent être accordées.

Les auteurs et les éditeurs ont fait tout leur possible pour préparer cette publication, mais les conseils et stratégies qu'elle contient peuvent ne pas convenir à tout le monde et aucune déclaration ni garantie n'est faite quant à l'exactitude, l'exhaustivité ou la pertinence de son contenu. Le contenu de cette publication est fourni « tel quel », sans garantie d'aucune sorte, expresse ou implicite, y compris en ce qui concerne la qualité marchande, l'adéquation à un usage particulier, le titre et la non-contrefaçon. Ni la province de Colombie-Britannique, ni la Provincial Health Services Authority, ni les auteurs de cette publication ne peuvent être tenus responsables de quelque dommage que ce soit, y compris les dommages directs, indirects, accessoires, consécutifs ou punitifs, liés à l'utilisation ou à la confiance accordée à cette publication ou à son contenu.

Si vous avez des questions ou des préoccupations, ou si vous souhaitez obtenir davantage de renseignements que celles contenues dans cette publication, consultez toujours un professionnel de la santé.

Publié par la Provincial Health Services Authority. Imprimé par l'Imprimeur du Roi.

Contenu

Reconnaissance territoriale et engagement	3
Remerciements	4
Introduction	6
Comment utiliser ce guide	7
DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT	9
Apprenez à connaître votre enfant	9
L'attachement	9
Le tempérament	10
Développement du cerveau	12
Les premières expériences modèlent le cerveau	12
Comment pouvez-vous modeler le cerveau de votre enfant?	12
De quelle façon le stress affecte-t-il le cerveau de votre enfant?	13
Les 5 domaines du développement de l'enfant	14
Le développement physique	14
Le développement social	14
Le développement émotionnel	15
Le développement cognitif	15
Le développement langagier	15
Le développement typique de l'enfant selon l'âge	16
Le développement physique	16
Le développement social	18
Le développement émotionnel	20
Le développement cognitif	22
Le développement langagier	24
Le développement sexuel	26
Le développement sexuel selon l'âge	26
La masturbation et l'exploration avec d'autres enfants	26
L'identité de genre	27
Trouver du soutien	28
L'autonomie	29
L'empathie	30
Le jeu	31
Qu'est-ce que votre enfant apprend par le jeu?	31
Le jeu selon l'âge	31
Les jouets	33
Pour des jouets plus sécuritaires	33
Le temps passé devant les écrans	34
Moins, c'est mieux!	34
Des écrans plus sécuritaires	34
Faire la lecture à votre enfant	35
Si vous avez des inquiétudes au sujet du développement de votre enfant	36
Ce que vous pouvez faire	36
L'ALIMENTATION DE VOTRE ENFANT	37
Bien se nourrir	37
Le rôle des repas	37
Les signaux de faim et de satiété	37
Lorsque votre enfant refuse certains aliments	37
L'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine de votre enfant	38
C'est important pour votre enfant	38
C'est important pour vous	38
Puis-je allaiter au sein ou à la poitrine mon enfant si...	38
Trouver de l'aide	40
Manger sainement pendant la période d'allaitement maternel ou d'allaitement à la poitrine	41
Lorsque votre enfant est sevré d'allaitement maternel ou d'allaitement à la poitrine	42
Complémenter l'allaitement pour les enfants âgés de 6 à 9 mois	43
Les options de compléments	43
Avant de donner un complément	43
Qu'en est-il de partager le lait maternel de façon informelle avec d'autres parents?	44
L'allaitement artificiel des enfants âgés de 6 à 9 mois	45
Faites un choix éclairé	45
Si vous utilisez des préparations pour nourrissons	45
Nettoyer et désinfecter les fournitures d'allaitement artificiel	47
Veillez à la propreté	47
L'introduction des aliments solides	48
Les premiers aliments	48
Les aliments pour bébé préparés à la maison	48
Boire dans une tasse	49
Pourquoi ne pas utiliser de gobelet?	49
Pourquoi ne pas utiliser de biberon?	49
Passez du biberon au verre	49
L'alimentation selon l'âge	50
De 6 à 9 mois	50
De 9 à 12 mois	51
De 12 à 24 mois	51
De 24 à 36 mois	52
Des suggestions d'aliments de tous les jours	53
Des idées de repas et de collations saines	54
Des boissons et des aliments sains et sécuritaires	55
Boissons	55
Suppléments de vitamines et de minéraux	57
La vitamine D	57
Le fer	57
Réduire les risques d'étouffement	58
De bonnes habitudes au moment des repas	59
Mon enfant fait la fine bouche	60
Les enfants végétariens et végétaliens	61
Les nutriments auxquels il faut porter une attention spéciale	61
Comprendre les allergies alimentaires	63
Les allergènes alimentaires les plus courants	63
Introduire les allergènes alimentaires les plus courants	63
Les symptômes d'une allergie alimentaire	63

LA CROISSANCE, L'APPRENTISSAGE ET LA

SANTÉ DE VOTRE ENFANT 64

La croissance de votre enfant 64

La croissance normale chez l'enfant 64

Ce que vous pouvez faire 64

L'activité physique 65

Les avantages d'être actif 65

Des activités à essayer 65

Le sommeil et votre enfant 66

Les habitudes de sommeil typiques
chez les bébés et les

enfants 66

S'endormir par lui-même 67

Se réveiller la nuit 67

Pour des lits de bébé plus sécuritaires 67

Pour des lits plus sécuritaires 68

Le partage de lit 68

La mort du nourrisson pendant son sommeil 68

Apprendre à utiliser la toilette 69

Votre enfant est-il prêt? 69

Les clés d'un apprentissage de la propreté réussi 69

Ce dont vous aurez besoin 69

Les différentes étapes vers la propreté 69

Les soins des dents de votre enfant 71

La manière dont les dents poussent
habituellement 71

La poussée des dents 72

Garder des dents saines 72

Qu'en est-il des sucettes et de la succion du
pouce? 73

Les soins de la vision de votre enfant 74

La façon dont la vision se développe
habituellement 74

Conserver une bonne vue 74

Les soins de l'audition de votre enfant 76

La façon dont l'audition se développe
habituellement 76

Conserver une bonne audition 76

La prévention de la maladie 77

La vaccination 77

Le lavage des mains 79

Garder les surfaces propres 79

Lorsque votre enfant est malade 80

La fièvre 80

Le rhume et la toux 81

La grippe 81

La consultation d'un fournisseur de soins de santé 82

VOTRE RÔLE PARENTAL ENVERS VOTRE

ENFANT 83

Grandir comme parent 83

Pourquoi votre enfant fait des scènes 84

La discipline positive 85

La discipline positive comparée à la punition 85

La discipline positive selon l'âge 87

Gérer les comportements provocateurs les

plus courants 88

Les morsures 88

Les crises de colère 88

Les querelles avec les autres enfants 89

Les pleurnicheries 89

Lambiner (se déplacer lentement en perdant
son temps) 89

Garder son calme 90

Aider votre enfant à traverser les périodes de

changement 91

Les signaux montrant que votre enfant est
contrarié 91

Faire face aux changements prévus 91

Faire face au deuil et au chagrin 93

Les questions liées au rôle parental 94

Le bouleversement émotionnel 94

Prenez soin de votre relation avec votre ou vos
partenaires 96

Les différentes formes d'éducation des enfants 96

Les différences culturelles dans la parentalité 96

Quand on est parent unique 97

Être le parent d'un enfant à besoins particuliers 98

L'équilibre entre le travail et les soins de votre

enfant 99

Choisir son service de garde 99

Les différents types de services de garde 99

Aider son enfant à s'adapter au
service de garde 100

Faire face à la tristesse 101

Comment aider à payer pour le service de garde 101

LA SÉCURITÉ DE VOTRE ENFANT 102

Les messages clés sur la sécurité 102

Sécuriser sa maison à l'épreuve des enfants ... 103

Les objets du quotidien à surveiller 103

Prévenir les incendies et les brûlures 103

Prévenir les chutes et les chocs 104

Prévenir les chutes par les fenêtres 104

Prévenir les empoisonnements 104

Prévenir les accidents dans la salle de bain 105

Prévenir les accidents dans la cuisine 105

La sécurité en voiture 106

Les sièges d'auto pour enfants 106

Les règles générales de sécurité en voiture 107

La sécurité des équipements 108

Pour des chaises plus sécuritaires 108

Pour des barrières plus sécuritaires 109

Pour des parcs pour enfants plus sécuritaires 109

Pour des poussettes plus sécuritaires 109

Pour des porte-bébés plus sécuritaires 109

Pour des lits d'enfants et des lits de bébés plus
sécuritaires 109

Pour des bicyclettes plus sécuritaires 110

Pour des jouets plus sécuritaires 110

Jouer à l'extérieur en toute sécurité 111

Lorsqu'il fait chaud et ensoleillé 111

Lorsqu'il fait froid 112

Au terrain de jeu 112

L'eau en toute sécurité 113

Pour des piscines et des bassins de jardin plus
sécuritaires 113

Pour des bains et des salles de bain plus
sécuritaires 113

Être en sécurité dans la communauté 114

Développer les habiletés de votre enfant 114

Abus sexuels sur les enfants 115

La sécurité avec les animaux 116

Adopter un animal de compagnie 116

Fréquenter d'autres animaux 116

Violence familiale/maltraitance 117

Comment les mauvais traitements affectent-ils
les enfants? 117

Ce que vous pouvez faire 117

Obtenir de l'aide 118

Ressources 119

Annexe 139

Guide alimentaire canadien 140

Répertoire 143

Reconnaissance territoriale et engagement

Reconnaissance territoriale

Nous reconnaissons les terres et territoires traditionnels et ancestraux des Premières Nations de toute la Colombie-Britannique, où les contributeurs à cette ressource travaillent, vivent et se divertissent. Nous rendons également hommage aux générations de Premières Nations, de Métis et d'Inuits d'autres régions du « Canada » qui considèrent ces terres et ces eaux comme leur foyer. Nous souhaitons honorer la force et la beauté des diverses cultures, pratiques, croyances et valeurs autochtones qui prospèrent sur ces terres depuis des milliers d'années.

Engagement à éradiquer le racisme spécifique aux Autochtones

Nous nous engageons à éradiquer le racisme spécifique aux Autochtones et à promouvoir la sécurité culturelle et l'humilité des Autochtones. Nous reconnaissons les préjudices résultant de la colonisation continue, de la discrimination systémique et du racisme spécifique aux Autochtones qui continuent d'avoir une incidence sur les inégalités en matière de santé et de mieux-être des Autochtones. Nous comprenons que nous avons la responsabilité d'identifier, d'interrompre et de corriger les effets du colonialisme sur la santé et le mieux-être des peuples autochtones.

Avec gratitude et humilité, nous reconnaissons que cette mise à jour pourrait être plus complète. Dans notre prochaine édition, nous nous engageons à proposer davantage de contenu axé sur les populations autochtones, en intégrant des perspectives culturelles plus approfondies et en intégrant les pratiques et les connaissances ancestrales autochtones dans *Les premiers pas de votre enfant*.

Engagement en faveur d'un langage inclusif

Tout au long du présent document, les termes « bébé », « enfant », « enfants », « familles » et « parents et personnes qui prennent soin des enfants » sont utilisés dans un sens large et inclusif, englobant les personnes bispirituelles, cisgenres, transgenres, non binaires et non conformes au genre. Ces termes sont utilisés pour reconnaître la diversité des identités de genre, des individus, des structures familiales et des relations de soins.



Remerciements

De nombreuses personnes ont contribué de leur temps et de leur effort à la création du présent livre. Il a été réalisé en collaboration avec le ministère de la Santé, Child Health BC et Perinatal Services BC.

Des remerciements particuliers sont offerts à :

Helen Kang, PhD, rédactrice médicale et consultante

Hope Airemen, PMP, MBA, MSc, chef de projet, Public Health & Prevention, Child Health BC

Keren Massey-Slipp, MSc, chef de projet, Public Health & Prevention, Child Health BC

Sandy Reber, conception graphique et mise en pages, Reber Creative

Susan Kerschbaumer, rédactrice, Susan Kerschbaumer Communications

Les nombreux experts du domaine qui ont contribué à cet ouvrage par leurs connaissances et leur savoir, soit :

Alison Beers, M.Sc., RAUD Provincial Lead, Services de dépistage et d'audiologie, BC Early Hearing Program, Provincial Health Services Authority

Andrea Firmani, RN, IBCLC, infirmière clinicienne enseignante, responsable de l'initiative « Baby-Friendly », Providence Health

Angela Low, PhD, chercheuse en développement social et émotionnel de la petite enfance et responsable provincial en matière de santé et de mieux-être des jeunes enfants, Child Health BC, Provincial Health Services Authority

Anne Hooper-Johnston, RN(C), BScN, spécialiste en programmes périnataux, Healthy Start Healthy Schools, Interior Health Authority

Breanne McClusky, responsable de l'engagement, Ministry of Education and Child Care

Cammy Coughlin, PhD, responsable provinciale, santé autochtone, Child Health BC, Provincial Health Services Authority

Catriona Hippman, PhD, CGC, chercheuse postdoctorale, University of Calgary Killam & Eyes High Fellow, Faculty of Nursing. Département d'obstétrique et de gynécologie de l'Université de la Colombie-Britannique. BC Children's & Women's Hospitals (PHSA), santé mentale reproductive

Chelsea Haines, infirmière en vaccination, Immunize BC

Chris Wright, MSc, responsable du développement des habiletés physiques, Pacific Institute for Sport Education

Christine Chore, responsable des pratiques professionnelles, Allied Health Dental Program, Interior Health Authority

Dr Abiola Adeniyi, professeure adjointe, Université Fairleigh Dickinson Vancouver

Dr. Ariella Zbar, MD, CCFP, MPH, MBA, FRCPC, Directrice médicale exécutive par intérim et médecin hygiéniste, Population and Public Health, Fraser Health Authority

Dr. Geoffrey McKee, médecin PH et directeur médical, Population Health Promotion, BC Centre for Disease Control

Dr. Jane A. Gardiner, MD, FRCSC, professeure clinique, Département d'ophtalmologie et des sciences de la vision de l'Université de Colombie-Britannique. Chef du département d'ophtalmologie, British Columbia Children's Hospital

Dr. Jill Hoube, MD, MPhil, FAAP, FRCPC professeure agrégée clinique, Département de pédiatrie de l'Université de Colombie-Britannique. Pédiatre de l'ABP spécialisée en développement et comportement, BC Children's Hospital. Fondatrice de RCPSC Developmental Pediatrics

Dr. Nita Jain, MD, FRCPC professeure agrégée clinique, Département de pédiatrie de l'Université de Colombie-Britannique. Directrice médicale, Service de protection de l'enfance, BC Children's Hospital

Dr. Odion Kalaci, MD, FRCPC, pédiatre

Dr. Silvina Mema, MD, MSc, FRCPC, adjointe, médecin-hygiéniste en chef, Interior Health Authority

Erica Koopmans, MPH, coordonnatrice régionale, Child Health BC, Provincial Health Services Authority

Joseph Dunn, directeur exécutif BC Council for Families

Judi Mussenden, directrice, Opérations cliniques (Comm & Hospital), Fraser Health Authority

Kate Rossiter, directrice des services provinciaux, Ending Violence Association of BC

Katharine Chilton, éducatrice en matière de vaccination, BC Centre for Disease Control

Kirsten Dempster, RN, BSN coordonnatrice régionale – Child Health BC, Provincial Health Services Authority

Kristen Yarker, MSc, RD, Kristen Yarker Nutrition Agency

Layla Dumont, responsable provinciale, Santé autochtone, Child Health BC, Provincial Health Services Authority

Lea Geiger, coordonnateur clinique provincial, Santé maternelle et infantile, Perinatal Services BC

Lisa Sutherland, BA, RM, IBCLC, responsable provinciale des sages-femmes, Perinatal Services BC

Lorrie Chow, RD, Kristen Yarker Nutrition Agency

Mamta Bhasin, RD, Kristen Yarker Nutrition Agency

Matt Thacker, RN, MN coordonnateur régional – Child Health BC, Provincial Health Services Authority

Megan Oakey, directrice provinciale – Prévention des blessures, santé publique et santé des populations, BC Centre for Disease Control

Michelle Urbina-Beggs, RN, B.ScN., MN, CCHNc, infirmière clinicienne spécialisée, santé maternelle et infantile, santé publique et des populations, Fraser Health Authority

Mojgan Karbakhsh, MD, MPH mobilisatrice communautaire, Unité de recherche et de prévention des blessures de la Colombie-Britannique, BC Children's Hospital

Nicole Cave, MA, BSc, RD, coordonnatrice régionale, Child Health BC, Provincial Health Services Authority

Ruby Banga, coordonnatrice provinciale, Nobody's Perfect Parenting Program, BC Council for Families

Sana Fakh, MPH, responsable provinciale, Promotion de la santé et prévention, Child Health BC, Provincial Health Services Authority

Sarah Alexis, RD, MHA, responsable des politiques, Office of Nutrition Policy and Promotion, Ministry of Health

Sarah Brown, responsable régionale des soins infirmiers, Enfants/Jeunes, Population et Santé publique préventive, Northern Health Authority

Sarah Siamaki, infirmière en ressources de santé publique, BCCDC

Stephan Herman, spécialiste en engagement et communication, Ministry of Education and Child Care

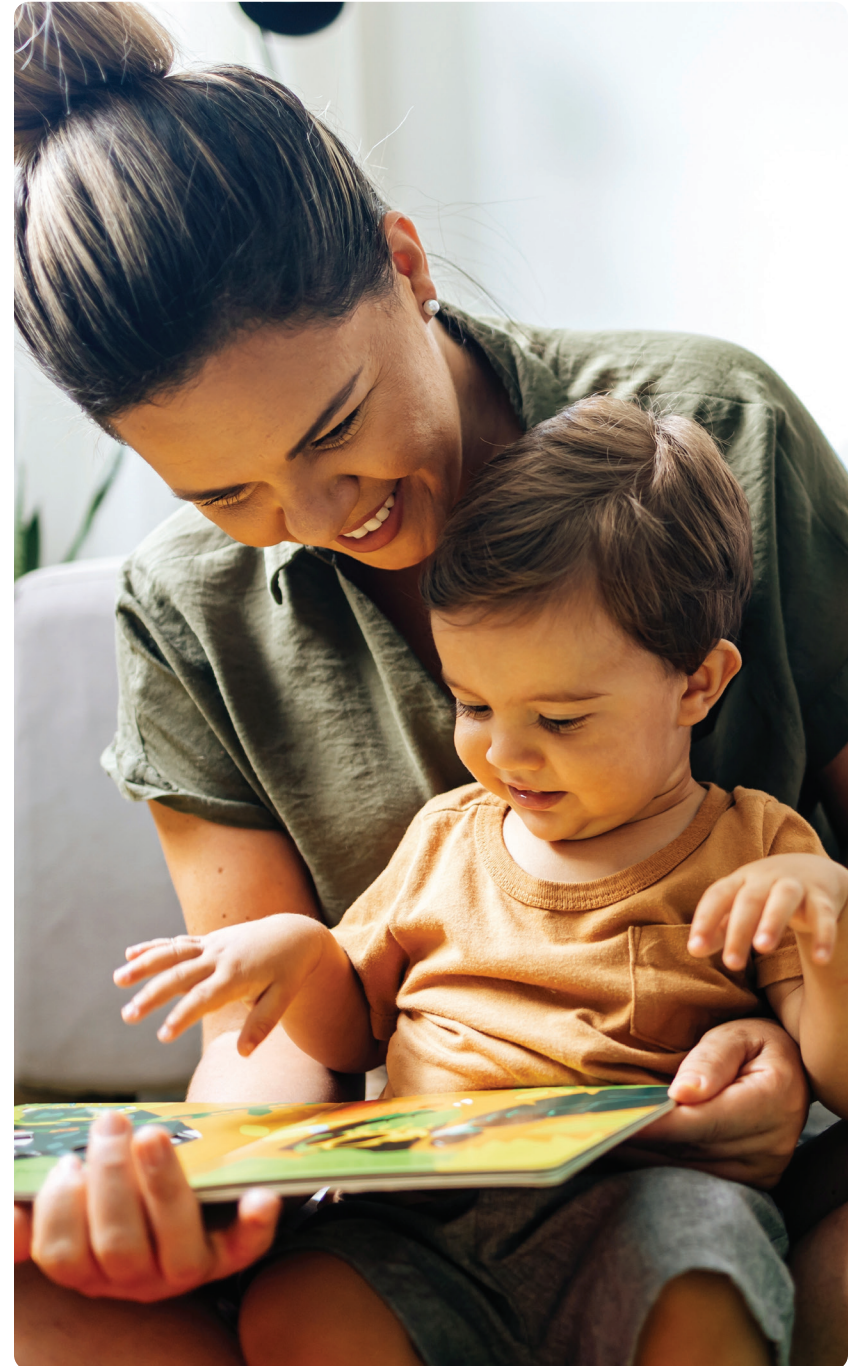
Terri Lidstone, RN, MN, Island Health Authority

Terry Chau, direction artistique, spécialiste en production graphique, Child Health BC, Provincial Health Services Authority

Tiffany Lee, spécialiste en engagement et communication, Ministry of Education and Child Care

Tracy Scott, RN, BScN, MN, CNS, infirmière légiste spécialisée dans les cas de maltraitance infantile et de violence sexuelle

Trish Thomson, RN, MSN, coordonnatrice régionale, Child Health BC, Provincial Health Services Authority





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 préférerez 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 clefs 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 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 **Soyez vigilants** attirent votre attention sur des éléments de tous les jours qui peuvent ne pas être sécuritaires pour votre enfant.



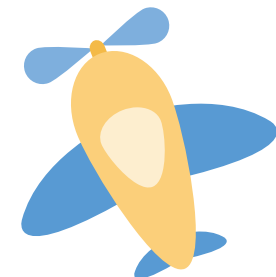
Nos encadrés **Danger** vous avertissent de dangers qui peuvent présenter des risques graves pour votre enfant.



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.



Apprenez à connaître votre enfant

L'attachement

Qu'est-ce que l'attachement?

La relation privilégiée entre vous et votre enfant qui lui offre un espace sécuritaire à partir duquel il peut explorer le monde.

Un attachement sain est l'un des facteurs clefs qui permettent à un enfant de grandir en étant heureux et sûr de lui.

Lorsque l'attachement de votre enfant est réussi, il se sent en sécurité. Il peut tenter de nouvelles expériences, sachant qu'il peut toujours retrouver un espace sécuritaire à vos côtés.

L'attachement se fortifie avec le temps, à travers les activités et les routines du quotidien. Lorsque vous répondez constamment à votre enfant de façon aimante et accueillante, il apprend qu'il peut compter sur votre soutien et votre protection.



À RETENIR

Un attachement sain est la clef qui permet à un enfant de grandir tout en étant heureux et sûr de lui. L'attachement se développe petit à petit au moyen d'interactions cohérentes, attentives et bienveillantes entre vous et votre enfant.

Établir un attachement solide avec votre enfant signifie :

- **Le réconforter toutes les fois qu'il est malade, qu'il se blesse, qu'il a peur ou qu'il est contrarié** en le rassurant, le berçant ou le prenant dans vos bras.
- **Lui donner de l'attention et répondre à ses demandes.** Montrez à votre enfant qu'il est important pour vous en passant du temps seul avec lui et en faisant des activités qui l'intéressent. Mettez de côté les écrans et autres distractions pour vous concentrer sur le fait d'être avec eux. Consultez [Le développement du cerveau](#) afin d'en apprendre davantage sur les interactions de type « service-retour ».



À ESSAYER

Trouvez des activités que votre enfant et vous appréciez. Prenez le temps de lui parler, de l'écouter et de lui faire découvrir de nouveaux endroits. Lisez-lui des histoires, faites des promenades et jouez à des jeux ensemble.

- **Suivre des routines quotidiennes** afin qu'il sache à quoi s'attendre. Faites en sorte que les heures des repas et du coucher soient prévisibles et établissez des règles claires et cohérentes.
- **Lui témoigner confiance** en le laissant explorer tout en le surveillant. Laissez-le s'éloigner à une courte distance lorsqu'il apprend à ramper ou à marcher, mais restez près de lui afin qu'il puisse revenir vers vous.

- **Lorsqu'un événement peut le contrarier, en discuter avec votre enfant.** Certaines choses, comme la naissance d'une petite sœur ou d'un petit frère ou encore le déménagement d'un ami peuvent causer des cauchemars ou d'autres formes de détresse. Même de très mauvaises expériences peuvent être adoucies par la présence positive d'un adulte bienveillant.
- **Le préparer à l'avance pour chaque moment où vous serez séparés.** Confiez uniquement votre enfant à une personne en qui vous avez confiance. Établissez un rituel de départ (un baiser, des petits mots doux et un signe de la main dans la cour, par exemple) et partez avec assurance. Donnez-lui des choses à faire, une photo de vous ainsi que sa couverture ou son jouet préféré pour le réconforter. Dites-lui quand vous serez de retour et faites de votre mieux pour arriver à l'heure.
- **Créer de bons souvenirs** en lui racontant des histoires de famille, en regardant des albums photos ensemble, en conservant une collection de ses bricolages et de ses dessins, en tenant un journal de ses réalisations et en tournant des vidéos des événements spéciaux auxquels il participera.
- **Créer un sentiment d'appartenance** en honorant vos traditions familiales et culturelles.

Le tempérament

Qu'est-ce que le tempérament?

Il s'agit de la personnalité unique de votre enfant qui fait de lui « qui il est ».

Le tempérament de votre enfant peut être évident dès la naissance ou s'affirmer avec le temps.

Le tempérament comprend :

- l'humeur générale d'un enfant;
- son niveau d'énergie et à quel point il est actif;
- la façon dont il réagit aux nouvelles situations;
- sa capacité à se concentrer ou à se laisser distraire facilement.

Le tempérament de votre enfant peut être semblable au vôtre ou être très différent. Le milieu familial et les personnes qui l'entourent l'influenceront en partie, mais le tempérament de votre enfant représente en majeure partie sa personnalité innée.



LE SAVIEZ-VOUS?

Accepter le tempérament de votre enfant ne signifie pas le laisser faire tout ce qu'il veut, mais l'aider à se développer de la façon qui lui convient le mieux.



HISTOIRE DE FAMILLE

Un infirmier a suggéré que je m'allonge sur le plancher avec mon fils et que j'observe ce qu'il fait en essayant de m'imaginer ce à quoi il pense. J'en ai appris beaucoup sur lui par cette simple activité d'observation tranquille.



Soutenez le tempérament de votre enfant en :

- **Comprenant la personnalité de votre enfant.** En observant votre enfant dans différentes situations, vous en apprendrez beaucoup sur lui, ce qu'il aime ou n'aime pas et à quel point il se sent le plus à l'aise dans ses relations avec les autres.
- **N'attribuant pas d'étiquette à votre enfant.** Un enfant qui grandit en entendant constamment qu'il est timide ou qu'il parle trop, par exemple, aura tendance à le croire et à répondre à ces attentes.
- **Étant ouvert et en acceptant votre enfant comme il est,** au lieu de souhaiter qu'il soit autrement. Laissez votre enfant prendre l'initiative de découvrir ses talents et ses préférences.



MODELEZ SON CERVEAU

Au lieu de réprimander votre enfant, aidez-le à comprendre la situation et faites preuve d'empathie envers ses sentiments. Au lieu de dire « Arrête de lancer tes jouets et calme-toi ! », essayez « On dirait que tu es très contrarié. Je suis désolé que tu te sentes ainsi. Moi aussi, je suis contrarié parfois ».

À mesure que votre enfant grandira, aidez-le à mettre des mots sur ses sentiments et à gérer les grandes émotions de façon saine : « Peux-tu me dire ce que tu ressens ? Peux-tu trouver un moyen de me dire que tu es fâché sans lancer tes jouets ? »



- **Trouvant des façons d'orienter le tempérament de votre enfant vers des activités positives** qui lui conviennent.
- **S'il est timide** au parc, par exemple, laissez-le s'asseoir avec vous pour qu'il observe à distance jusqu'à ce qu'il soit près de se joindre aux autres.
- **S'il déborde d'énergie,** offrez-lui des occasions de bouger – comme danser, courir dans la cour ou aider aux tâches domestiques. S'il doit rester tranquille, donnez-lui un objet avec lequel il peut jouer.



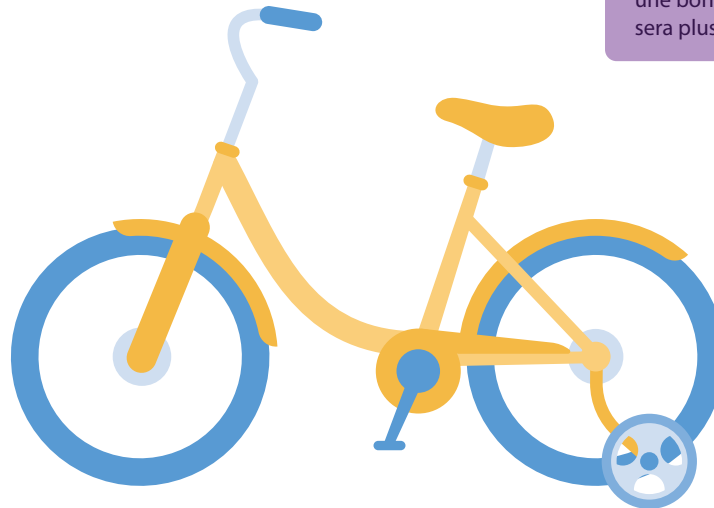
LE SAVIEZ-VOUS?

Lorsque votre enfant se comporte d'une façon donnée, il vous communique quelque chose. Ce qui pourrait apparaître comme « vilain » n'est que le moyen que votre enfant emploie pour vous dire qu'il a besoin de quelque chose. Consultez [Gérer les comportements provocateurs les plus courants](#) pour des conseils sur la manière d'y faire face.



LE SAVIEZ-VOUS?

Apprendre à accepter le tempérament de votre enfant et à composer avec lui plutôt qu'à essayer de le changer l'aidera à avoir une bonne estime de soi. Votre vie à tous les deux sera plus heureuse et plus agréable.





À RETENIR

Les expériences de votre enfant lors de la petite enfance affecteront sa santé, son bien-être et sa capacité d'adaptation pour le reste de sa vie.

Lorsque nous réfléchissons à la manière de soutenir le développement d'un enfant, nous pensons habituellement aux besoins de base : s'assurer qu'il est à l'aise et en sécurité, qu'il dort bien et qu'il mange suffisamment.

Mais qu'en est-il de la formation du cerveau de votre enfant?

Les premières expériences modèlent le cerveau

Pendant la petite enfance, le cerveau de votre enfant crée des millions de nouvelles connexions chaque jour alors qu'il découvre le monde qui l'entoure. La façon dont vous lui répondez peut apprendre à son cerveau à créer et à renforcer les connexions qui l'aideront à se sentir en sécurité, à faire confiance aux autres, à être sûr de lui et à mener une vie saine.



À RETENIR

Les premières expériences jouent un rôle important dans la formation du cerveau de votre enfant. Et bien que chaque enfant se développe à son propre rythme, un cerveau sain favorise le développement dans tous les domaines.

Comment pouvez-vous modeler le cerveau de votre enfant?

Vous pouvez modeler le cerveau de votre enfant avec des interactions que les experts appellent « service-retour ».

Quelles sont les interactions de type « service-retour »?

Il s'agit de démontrer de l'attention et de répondre avec gentillesse, soutien et enthousiasme à ce que votre enfant vous communique. Imaginez une partie de tennis entre un parent ou une personne qui prend soin de l'enfant et un enfant. Au lieu de se renvoyer la balle par-dessus un filet, ils s'échangent différentes formes de communication, comme le touché, des sons, des mots, des sourires et des regards.

Ces interactions aident à former une base solide pour le cerveau de votre enfant – une fondation pour l'ensemble de son développement futur. Les interactions de type « service-retour » forment aussi l'attachement entre vous et votre enfant (consultez [L'attachement](#)).

À eux seuls, ces moments peuvent sembler courts et sans importance. Mais la somme des interactions de type « service-retour » tout au long de la petite enfance aide à tracer de nouvelles voies dans le cerveau de votre enfant et l'encourage à apprendre.

Chaque interaction positive est une brique supplémentaire à la saine fondation du développement futur de votre enfant. Ensemble, elles préparent votre enfant à réussir dans tous les domaines, de l'apprentissage de la lecture à la gestion du stress, en passant par l'établissement de bonnes relations avec les autres.





COMMENT FAIRE

Utilisez les interactions de type « service-retour »

- Soyez très attentif à votre enfant.
- Notez ses préférences : une couleur vive, un chien en peluche ou une roue qui tourne.
- Parlez-lui régulièrement. Parlez-lui de ce que vous faites, de ce qu'il voit et de ce qui attire son attention.
- Cajolez-le et réconfortez-le lorsqu'il pleure ou qu'il est contrarié.
- Chantez-lui des chansons.
- Jouez à des jeux simples.
- Lisez-lui des histoires.



Consultez les encadrés **Modelez son cerveau** tout au long du présent livre pour des idées d'activités qui favorisent le développement cérébral de votre enfant au quotidien.

Consultez [Gérer les comportements provocateurs les plus courants](#) afin d'en apprendre davantage sur la manière de répondre aux comportements problématiques pour soutenir le développement de votre enfant.



À ESSAYER

Laissez votre téléphone cellulaire de côté lorsque vous jouez avec votre enfant afin de concentrer votre attention sur lui.

De quelle façon le stress affecte-t-il le cerveau de votre enfant?

Le stress influence aussi le développement du cerveau de votre enfant – de façon positive et négative.

Le bon stress par rapport au mauvais stress

Tout le monde ressent du stress. Mais si certains éléments de stress peuvent aider le développement de votre enfant, d'autres facteurs de stress peuvent lui nuire.

Qu'est-ce qu'un bon stress?

Il s'agit d'un stress qui est sain pour le développement de votre enfant. Les expériences, comme rencontrer de nouvelles personnes, par exemple, préparent les enfants à s'adapter aux défis auxquels ils auront à faire face dans le futur.

Qu'est-ce qu'un stress tolérable?

Il s'agit d'un stress auquel un enfant, avec le soutien d'un adulte bienveillant, peut s'adapter. Les expériences difficiles peuvent être douloureuses pour un enfant, mais lorsqu'il est entouré de l'amour et des soins d'une personne adulte, ces expériences n'ont pas à être néfastes à son développement.

Qu'est-ce qu'un stress toxique?

Il s'agit d'un stress qui est néfaste au développement cérébral et physique d'un enfant et qui peut causer des problèmes tout au long de sa vie. Le stress toxique est l'effet de préjudices, de mauvais traitements ou de négligences graves et continuels sur un enfant qui n'est pas soutenu par une personne adulte.



LE SAVIEZ-VOUS?

Avec votre soutien, votre enfant sera progressivement plus apte à gérer un stress tolérable.



À RETENIR

Comme les adultes, tous les enfants ressentent du stress. Mais en tant que parents et personnes qui prennent soin des enfants, nous pouvons aider nos enfants à gérer leur stress d'une manière qui favorise leur développement sain.

L'effet du stress toxique

Lorsqu'un enfant subit un stress toxique, les structures fondamentales de son cerveau en développement peuvent être endommagées. Et sans une base solide pour soutenir son épanouissement futur, il risque de souffrir de problèmes de santé à long terme, de troubles du développement et même de dépendance.

Ce que vous pouvez faire

Il est possible de réparer une partie des dommages causés par le stress toxique de l'enfance plus tard dans la vie. Mais il est plus facile et beaucoup plus efficace de construire une structure cérébrale solide au cours des premières années.

Si vous vivez des situations très difficiles, vous pouvez transformer un stress toxique en un stress tolérable et réduire l'impact sur votre enfant en étant une personne sûre et aimante sur laquelle il peut compter. De même, allez chercher le soutien dont vous avez besoin pour vous aider à relever les défis auxquels vous êtes confronté (consultez [Les questions liées au rôle parental](#) et [Violence conjugale et autres mauvais traitements](#)).

Si vous ou votre ou vos partenaires avez subi un stress toxique alors que vous étiez enfant, vous auriez davantage à obtenir du soutien supplémentaire pour vous adapter à votre rôle de parent ou de personne qui prend soin d'un enfant. Consultez votre fournisseur de soins de santé et renseignez-vous sur les programmes qui pourraient vous aider.

Les 5 domaines du développement de l'enfant

Au cours de la petite enfance, votre enfant progressera dans cinq domaines importants :

1. Physique – la façon dont il utilise son corps.
2. Social – la façon dont il interagit avec les autres.
3. Émotionnel – la façon dont il reconnaît, exprime et gère ses sentiments.
4. Cognitif – la façon dont il pense et qu'il raisonne.
5. Langagier – la façon dont il communique.

Le développement de votre enfant dépend de nombreux facteurs, notamment de sa constitution génétique naturelle, du soutien qu'il reçoit et de ce qu'il vit.



MODELEZ SON CERVEAU

Vous pouvez aider votre enfant à se développer dans les cinq domaines grâce à des interactions de type « service-retour ». Prêtez-lui attention et démontrez de l'intérêt pour les choses auxquelles il s'intéresse. En « retournant » ce qu'il vous aura « servi », vous encouragerez sa curiosité et suscitez son enthousiasme pour la pratique de certaines habiletés comme le langage et les compétences sociales (consultez [Le développement du cerveau](#)).



LE SAVIEZ-VOUS?

En continuant l'allaitement maternel ou à la poitrine, vous soutiendrez le développement de votre enfant dans les cinq domaines.

Le développement physique

Votre enfant améliorera sa **capacité motrice globale** (contrôler les grands muscles dont il a besoin pour s'asseoir, ramper, marcher et courir) et sa **motricité fine** (contrôler ses mains et ses doigts en plus de sa coordination oeil-main pour atteindre les objets et les prendre).



COMMENT FAIRE

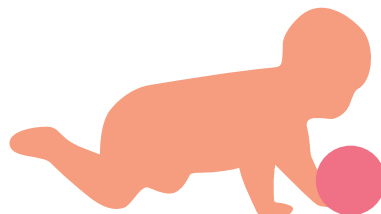
Soutenez le développement physique de votre enfant

- ✓ Mettez en place des activités et des lieux sécuritaires et intéressants pour qu'il explore et soit actif.
- ✓ Employez le temps consacré aux écrans de façon saine (consultez [Le temps passé devant les écrans](#)).
- ✓ Serrez-le dans vos bras et cajolez-le.
- ✓ Offrez-lui des aliments sains (consultez [Bien se nourrir](#)).



LE SAVIEZ-VOUS?

Lorsque vous cajolez votre enfant, son cerveau sécrète des hormones dont il a besoin pour grandir.



Le développement social

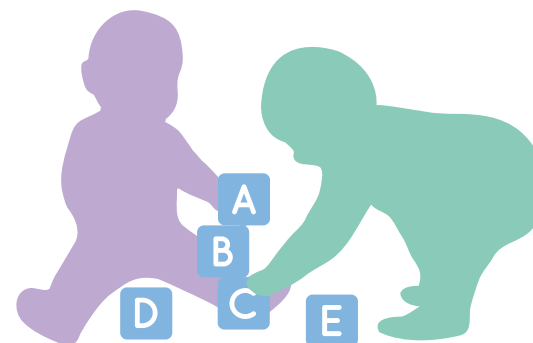
Votre enfant apprendra à se faire des amis et à s'entendre avec les autres.



COMMENT FAIRE

Soutenez le développement social de votre enfant

- ✓ Aidez-le à apprendre à coopérer, à faire confiance et à être sûr de lui devant les autres.
- ✓ Répondez à ses comportements de façon chaleureuse et cohérente (consultez [La discipline positive](#)).
- ✓ Donnez-lui des idées sur la manière d'interagir avec les autres enfants en bas âge.
- ✓ Signalez ce que les autres enfants font ou ce qu'ils peuvent penser ou ressentir.



Les premiers pas de votre enfant

Le développement émotionnel

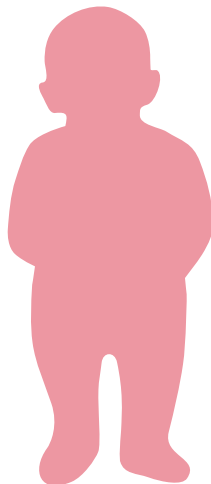
Votre enfant apprendra à reconnaître, à exprimer et à gérer ses sentiments.



COMMENT FAIRE

Soutenez le développement émotionnel de votre enfant

- ✓ Aidez-le à apprendre à reconnaître et à nommer ses émotions.
- ✓ Aidez-le à apprendre à exprimer ses sentiments de façon saine.
- ✓ Faites-leur savoir qu'il est normal d'avoir des sentiments, même très forts.
- ✓ Réconfortez-le et restez à ses côtés jusqu'à ce que ses émotions intenses se soient apaisées.



Les premiers pas de votre enfant

Le développement cognitif

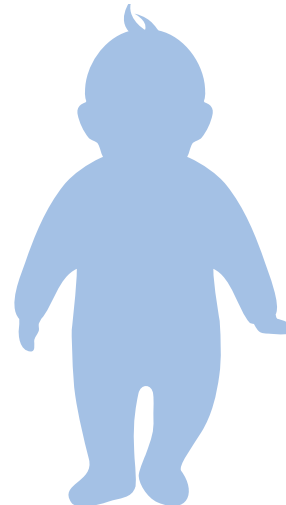
Votre enfant apprendra à réfléchir, à se souvenir, à imaginer, à collecter et à organiser des renseignements, à résoudre des problèmes et à utiliser son jugement.



COMMENT FAIRE

Soutenez le développement cognitif de votre enfant

- ✓ Mettez en place des situations de jeu sécuritaires et intéressantes.
- ✓ Jouez avec lui.
- ✓ Félicitez-le.
- ✓ Parlez-lui.
- ✓ Parlez à voix haute lorsque vous résolvez un problème.



Le développement langagier

Votre enfant apprendra à écouter et à parler – et il peut apprendre de multiples langues si vous en parlez plus d'une à la maison.



COMMENT FAIRE

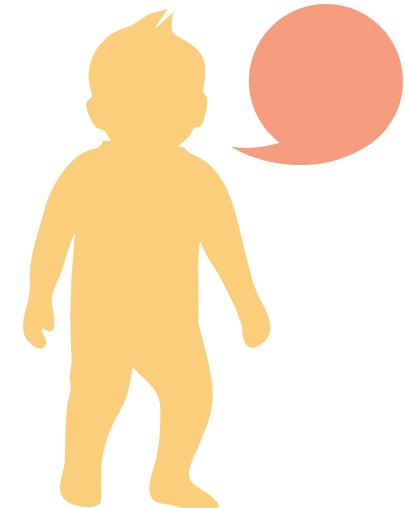
Soutenez le développement langagier de votre enfant

- ✓ Parlez-lui.
- ✓ Écoutez-le.
- ✓ Lisez-lui des histoires (consultez [Faire la lecture à votre enfant](#))
- ✓ Racontez-lui des histoires.
- ✓ Chantez avec lui.



MODELEZ SON CERVEAU

Parlez à votre enfant en tout temps. En lui posant des questions, en lui parlant de ce que vous faites, en récitant des comptines, en chantant des chansons ou en racontant des histoires, vous stimulerez son cerveau et l'aidez à apprendre à parler et à lire.



Le développement typique de l'enfant selon l'âge

La plupart des enfants évoluent au même rythme. Parfois, cependant, un enfant va progresser plus rapidement ou plus lentement que prévu, ou même traverser des périodes où il semble faire un pas en arrière.

Si vous êtes inquiet, consultez [Si vous avez des inquiétudes au sujet du développement de votre enfant](#) et parlez à votre fournisseur de soins de santé.

Le développement physique

De 6 à 9 mois

- se tient assis sans aide
- se tient debout fermement lorsqu'on le tient
- rebondit et se traîne sur les fesses
- racle de petits objets avec ses mains, ramasse de plus gros objets avec ses doigts
- attrape, secoue et cogne des objets
- chews finely minced foods with teeth or gums

De 9 à 12 mois

- se redresse en se poussant à partir d'une position accroupie
- marche en s'agrippant aux meubles ou en vous tenant la main
- rampe facilement, y compris dans les escaliers
- se nourrit de petits morceaux de nourriture
- utilise le bout de son majeur et de son pouce pour ramasser des petits objets
- place un bloc sur un autre

De 12 à 18 mois

- marche sans aide
- rampe ou marche pour monter les escaliers en plaçant les deux pieds sur une marche tout en tenant la rampe ou votre main
- grimpe sur les objets (comme les chaises) et descend des objets (comme les poussettes)
- boit au verre
- tourne les pages d'un livre
- empile trois blocs ou plus
- barbouille avec un gros crayon de cire



À ESSAYER

Prévoyez beaucoup de temps pour qu'il rampe et reste sur le ventre. Donnez-lui quelque chose à prendre dans ses mains et à secouer. Et allongez-vous sur le plancher et faites rouler une balle vers lui.



À ESSAYER

Tenez sa main ou restez derrière lui lorsqu'il monte les escaliers. Montrez-lui comment empiler des blocs. Laissez-le utiliser sa table d'activité ou les autres jouets où il peut appuyer sur des boutons et émettre des sons. Et offrez-lui des aliments aux textures variées.



À ESSAYER

Donnez-lui des balles pour jouer. Jouez de la musique et dansez ensemble. Laissez-le empiler et superposer des bols de plastique et agencer les couvercles avec les pots. Offrez-lui de gros crayons et du papier. Et aidez-le à résoudre des casse-têtes simples composés de grosses pièces.



HISTOIRE DE FAMILLE

Lorsque notre fille commençait à peine à se déplacer, je m'allongeais sur le sol avec un jouet que je mettais tout juste hors de sa portée. Elle travaillait fort pour m'atteindre. Cela l'occupait et la gardait active et c'était une façon agréable pour moi de relaxer à la fin de la journée.



À RETENIR

Encouragez le développement physique de votre enfant à chaque étape en :

- ✓ étant actifs ensemble;
- ✓ passant beaucoup de temps à jouer à l'extérieur et au parc;
- ✓ l'aidant à s'entraîner à marcher;
- ✓ le félicitant lorsqu'il essaie quelque chose de nouveau;
- ✓ limitant le temps consacré aux écrans (consultez [Le temps passé devant les écrans](#)).

18 à 24 mois

- frappe un ballon avec son pied
- s'accroupit en jouant
- recule vers une chaise pour s'asseoir
- chevauche un jouet avec des petites roues
- enlève ses chaussures, son chapeau et ses chaussettes
- soulève un verre, boit puis le repose

De 24 à 30 mois

- marche à reculons et de côté
- monte et descend les escaliers sans aide en mettant les deux pieds sur la même marche
- saute sur place en soulevant les deux pieds du plancher
- se déplace en chevauchant un jouet en utilisant les deux pieds en même temps
- tient un crayon dans sa main et barbouille

De 30 à 36 mois

- fait quelques pas sur une bordure étroite
- grimpe à l'échelle d'une glissoire
- pédale en chevauchant un tricycle
- reproduit des cercles, des points, des lignes et des spirales
- découpe du papier avec des petits ciseaux à bouts ronds
- tourne les poignées de porte



À ESSAYER

Offrez-lui des activités de tri de formes géométriques et de peinture au doigt. Jouez avec des contenants de plastique dans le bain. Courez et tapez dans un ballon ensemble. Laissez-le chevaucher un jouet. Et encouragez-le à s'habiller et à se déshabiller par lui-même.



À ESSAYER

Jouez à des jeux de mouvements où vous vous arrêtez et repartez, changez de directions, vous déplacez rapidement et lentement. Laissez-le s'habiller, en l'aidant avec les boutons et les fermetures éclair, au besoin. Offrez-lui des marqueurs et des crayons de même que des casse-têtes pour jouer. Et laissez-le aider pour les tâches simples dans la cuisine.



À ESSAYER

Jouez à la tague ou à suivre le chef. Roulez en bas d'une colline ensemble. Imitz des animaux. Laissez-le tourner les pages quand vous lui faites la lecture. Et offrez-lui des déguisements munis de boutons-pression, de boutons et de fermetures éclair.



MODELEZ SON CERVEAU

Racontez-lui ce qu'il fait à mesure qu'il le fait (« Tu montes les escaliers! », « Tu dessines avec un crayon! »).



LE SAVIEZ-VOUS?

Entre l'âge de 2 et 3 ans, certains enfants apprendront à monter et à descendre les escaliers en posant un pied à la fois sur chaque marche en tenant la rampe.

Le développement social

De 6 à 9 mois

- joue à des jeux sociaux comme « faire coucou » et d'autres jeux de main
- veut faire des choses avec les autres
- pointe des objets pour une raison
- essaie d'attirer l'attention
- observe les autres
- remarque lorsque des personnes entrent dans la pièce



À ESSAYER

Jouez à des jeux de cache-cache (« Où est Michael? ») pour lui enseigner qu'il n'est pas une partie de vous. Invitez d'autres personnes à jouer avec vous ou faites-le participer à des jeux de groupe. Laissez-le s'approcher de nouvelles personnes à son propre rythme.

De 9 à 12 mois

- sait lorsque vous aimez ou que vous n'aimez pas son comportement
- tend ses bras et ses jambes lorsque vous l'habillez
- copie quelqu'un quand on le lui demande
- remarque les enfants et ce qu'ils font
- répète les sons ou les mouvements qui vous font rire
- attend son tour lors de jeux simples
- remarque les objets ou les choses que les autres regardent
- suit des yeux où vous pointez puis vous regarde de nouveau



À ESSAYER

Parlez-lui des activités qui vont se dérouler ensuite dans la journée.

De 12 à 18 mois

- aime être le centre de l'attention
- commence à laisser transparaître un sens de l'humour
- joue mieux par lui-même et ne partage pas ses jouets
- imite les activités des adultes, comme lire et parler au téléphone
- s'isole de vous pour de brèves périodes
- il vous appelle



À ESSAYER

Mettez en place une routine de départ (p. ex., un gros câlin, un signe de la main et quelques mots doux). Laissez-lui le choix, comme mettre son manteau ou ses souliers en premier. Et laissez-le vous aider avec des tâches domestiques simples.



À RETENIR

Encouragez le développement social de votre enfant à chaque étape en :

- ✓ répondant lorsqu'il veut de l'aide ou de l'attention;
- ✓ respectant les routines;
- ✓ prenant les repas en famille à la table;
- ✓ employant les mots « s'il vous plaît » et « merci » pour montrer les bonnes manières;
- ✓ l'entourant d'autres personnes et en le laissant jouer avec d'autres enfants.
- ✓ jouant des jeux avec lui

De 18 à 24 mois

- aime jouer seul pour de courtes périodes
- joue mieux à côté d'autres enfants qu'avec d'autres enfants
- dit souvent les mots « non » et « à moi » et a du mal à partager
- aime faire les choses sans aide



À ESSAYER

Dites-lui à quoi il doit s'attendre dans de nouvelles situations. Parlez-lui des membres de la famille et des amis. Montrez-lui ce que font les autres enfants et présentez-le à un compagnon de jeu.

Qu'est-ce que le jeu parallèle?

Jouer à côté ou près d'autres enfants.

Qu'est-ce que le jeu coopératif?

Jouer avec d'autres enfants.

La plupart des enfants préfèrent le jeu parallèle jusqu'à l'âge de 30 à 36 mois.

De 24 à 30 mois

- éprouve de la difficulté à partager
- aime en faire plus pour lui-même
- aime être près d'autres enfants pour s'adonner au jeu parallèle
- apprend à être à l'aise avec de nouvelles personnes



À ESSAYER

Donnez-lui l'occasion de jouer seul avec un autre enfant. Laissez-le réaliser certaines choses sans aide. Utilisez ses jouets pour lui montrer à partager (« Regarde! La princesse partage ses blocs avec Petit Ourson »). Passez des moments tranquilles ensemble pour lui faire la lecture, lui raconter des histoires et le cajoler. Et félicitez-le beaucoup pour ses comportements positifs.



LE SAVIEZ-VOUS?

Il est fréquent que les enfants aient peur de nouvelles personnes et soient timides avec les étrangers.

De 30 à 36 mois

- étroit, embrasse et démontre de l'affection
- emploie le langage social comme « merci » et « au revoir »
- joue avec les autres et attend son tour plus facilement
- joue à faire semblant et invente des personnages imaginaires



À ESSAYER

Donnez beaucoup d'affection et d'encouragements à votre enfant. Participez à ses jeux imaginaires. Présentez-lui des voisins et laissez-le jouer avec les autres enfants, mais restez aux alentours pour le superviser et l'aider à résoudre des problèmes.



LE SAVIEZ-VOUS?

Vers l'âge de trois ans, les enfants vont s'inventer un ami imaginaire.

Le développement émotionnel

De 6 à 9 mois

- il démontre des préférences et des aversions marquées
- il rit
- il veut rester avec vous ou avec d'autres adultes de confiance
- lorsqu'il a peur, il le montre



À ESSAYER

Souriez à votre enfant, croisez souvent son regard et pratiquez les interactions de type « service-retour » (consultez [Le développement du cerveau](#)).



LE SAVIEZ-VOUS?

De nombreux nourrissons et jeunes enfants sont affectés et même effrayés par les bruits forts tels que ceux des aspirateurs.



HISTOIRE DE FAMILLE

Lorsque l'un de nous partait pour la journée, nous avions une routine bien à nous. Nous nous étreignions et nous disions « Donnons un bisou à Papa », « Donnons un bisou à Maman », « Donnons un bisou à Taylor ». C'était amusant, ça ne prenait qu'une minute et ça rendait le départ plus facile pour tout le monde.

De 9 à 12 mois

- il démontre plusieurs émotions
- il est contrarié lorsqu'il fait quelque chose de mal
- il veut être réconforté lorsqu'il est contrarié
- il a besoin d'être capable de voir et d'entendre un parent ou la personne qui prend soin de lui
- il démontre son affection par des câlins, des bisous, des petites tapes et des sourires



À ESSAYER

Offrez-lui des choix simples, comme quel verre utiliser. Et demandez-lui beaucoup de câlins et de bisous.



MODELEZ SON CERVEAU

Lorsque votre enfant atteint l'âge de 9 mois, concentrez-vous sur sa compréhension et sur la gestion de ses émotions. Parlez-lui de ce qu'il ressent (« Je peux voir que tu es triste »). Parlez-lui de ce que vous ressentez aussi (« Je suis contrarié ») et de la manière dont vous gérez vos émotions de façon saine (« Je vais prendre quelques grandes respirations »).

De 12 à 18 mois

- il aime les endroits familiers
- il prend des risques si un adulte de confiance est présent
- il se reconnaît dans le miroir et sur les photographies
- il vous étreint et vous embrasse, ainsi que d'autres personnes très familières
- il aime être le centre de l'attention



À ESSAYER

Laissez-le jouer seul. Parlez-lui des changements à venir à sa routine. Et trouvez des façons pour qu'il vive des réussites.



COMMENT FAIRE

Utilisez les compliments pour développer l'estime de soi de votre enfant

- ✓ Complimentez-le pour les choses qui demandent un effort, plutôt que pour chaque petite action.
- ✓ Essayez de ne pas baser vos compliments sur l'apparence de votre enfant.
- ✓ Soyez précis : « Tu as fait du bon travail en rangeant tes jouets », par exemple, plutôt que simplement « bravo ».
- ✓ Encouragez-le et démontrez de l'empathie lorsqu'il se débat avec quelque chose de nouveau : « Je vois que tu essaies très fort de remonter la fermeture-éclair de ton manteau. Ce n'est pas toujours facile, mais si tu persévères, je sais que tu pourras réussir. Mais si tu as besoin de faire une pause, je peux t'aider pour cette fois-ci. »

De 18 à 24 mois

- il se soucie des autres
- il montre ses peurs, mais il peut être calmé
- il veut parfois faire les choses par lui-même, parfois il veut être aidé
- il est vigilant en présence de nouvelles personnes adultes



À ESSAYER

Parlez-lui de ce que ressentent les autres et de la façon dont ses gestes les affectent (« Je crois que Jean est triste parce que tu lui as enlevé son jouet »). Et offrez-lui des choix pour l'aider à s'adapter à ses propres sentiments (« Tu es triste. Veux-tu un câlin ou préfères-tu rester seul? »).



LE SAVIEZ-VOUS?

Beaucoup d'enfants aiment avoir un objet sécurisant comme une couverture ou un jouet.



LE SAVIEZ-VOUS?

Votre enfant peut être soudainement effrayé par des situations dans lesquelles il était à l'aise auparavant.

De 24 à 30 mois

- il veut que les choses se déroulent comme il le souhaite
- il aime les routines
- il imite les émotions à travers le jeu – il rugit comme un lion en colère, par exemple
- il ressent de forts sentiments, mais il éprouve de la difficulté à les exprimer



À ESSAYER

Encouragez-le à montrer ses émotions et à en parler. Facilitez les transitions en l'informant des événements à venir (« Dans 5 minutes, il sera temps d'aller chercher ta soeur/ton frère à l'école »).



À RETENIR

Encouragez le développement émotionnel de votre enfant à chaque étape en :

- ✓ mettant en place de nombreuses structures et plusieurs routines;
- ✓ le prenant dans vos bras, en le cajolant et en le réconfortant – notamment lorsqu'il est contrarié, malade, effrayé ou blessé;
- ✓ mettant en pratique les interactions de type « service-retour » (consultez [Le développement du cerveau](#));
- ✓ employant la discipline positive (consultez [La discipline positive](#));
- ✓ lui offrant des choix;
- ✓ en parlant de sentiments – les vôtres, les siens et ceux des autres

De 30 à 36 mois

- il est contrarié par les grands changements de routines
- il réagit aux sentiments des autres personnes
- il veut faire les choses par lui-même, mais peut craindre la nouveauté
- il recherche l'approbation et a besoin d'éloges



À ESSAYER

Chantez des chansons et lisez des histoires qui abordent les émotions. Discutez de ce qu'éprouvent les personnages et pourquoi.

Le développement cognitif

De 6 à 9 mois

- il remarque la taille des objets
- il sait si les objets sont proches ou lointains
- il cherche brièvement un objet qui a été enlevé
- il comprend de quelle façon les objets peuvent être utilisés – il secoue un hochet ou appuie sur un bouton, par exemple



À ESSAYER

Jouez à des jeux d'imitation, comme taper dans les mains ou tirer la langue l'un à l'autre. Cachez brièvement des objets de sa vue et faites-les réapparaître. Et jouez à des jeux du type « dedans-dehors », comme mettre des blocs dans un contenant et les sortir ensuite.

De 9 à 12 mois

- il associe les animaux à leur cri
- sa mémoire s'améliore
- il comprend que vous n'êtes pas la même personne que lui et il pointe vers vous lorsqu'on lui demande « Où est Maman? »
- Il reconnaît son propre nom
- il commence à comprendre la relation de cause à effet; par exemple, les objets tombent lorsqu'on les échappe
- il est capable d'agencer les formes, comme faire entrer un cube dans un trou carré



À ESSAYER

Faites des choses à tour de rôle, comme envoyer des bisous. Demandez-lui de vous aider à trouver des objets perdus. Et parlez-lui des relations de cause à effet (« Tu as échappé Petit Ourson, maintenant il est sur le plancher »).



HISTOIRE DE FAMILLE

Chaque fois que mon amie venait nous rendre visite, elle sortait des objets de ses poches pour les montrer à notre bébé de 10 mois et elle les nommait avec soin. Mon enfant essayait souvent d'imiter mon amie. C'était un bon exemple de ce que nous devons faire chaque jour.

De 12 à 18 mois

- il réalise que les objets existent encore même s'il ne peut pas les voir
- il trouve des choses dans les images
- il apprend en touchant et en déplaçant des objets – faire entrer des objets dans des trous, par exemple
- il s'attend à ce que les événements se déroulent selon des routines établies
- il suit des directives simples, comme « montre-moi la balle »



À ESSAYER

Comptez des choses avec lui. Parlez d'événements et de personnes dont il se souvient. Demandez-lui de pointer du doigt les images dans les livres. Et donnez-lui des directives simples (« Mets ton camion et ta poupée dans le coffre à jouets, s'il te plaît »).



MODELEZ SON CERVEAU

Il est sain que votre enfant ressente un peu de frustration lorsqu'il essaie de faire quelque chose. En ne vous précipitant pas à son secours, vous développez ses habiletés à résoudre des problèmes.

De 18 à 24 mois

- il utilise les objets de la façon dont ils sont censés être utilisés, comme porter un téléphone à son oreille
- il comprend le passage du temps et la signification d'expressions comme « pas maintenant »
- il nomme des personnes qui lui sont familières sur des photos



À ESSAYER

Donnez-lui des crayons, des marqueurs et du papier pour qu'il barbouille et essayez des casse-têtes de 2 à 4 morceaux. Parlez-lui de l'écoulement du temps (« Nous irons chez Grand-Maman demain ») et des sons que vous entendez, comme le bruit des klaxons ou les aboiements des chiens. Et mettez ses capacités à l'épreuve, en lui offrant un quatrième bloc lorsqu'il est capable d'en empiler trois, par exemple.

De 24 à 30 mois

- sa mémoire s'améliore
- il joue à faire semblant avec d'autres personnes
- il agence et trie des formes et des couleurs
- il commence à comprendre l'ordre des nombres
- sa capacité d'attention s'allonge



À ESSAYER

Laissez-le continuer seul lorsque vous chantez ou que vous lisez ensemble. Et jouez à des jeux d'association et de tri.

De 30 à 36 mois

- il commence à résoudre des problèmes par tâtonnement
- il compare la taille des objets et utilise des mots comme « plus grand » et « plus petit »
- il joue à faire semblant, comme prétendre qu'il est un dinosaure
- il est capable de compter jusqu'à trois
- il est capable d'agencer et de trier des objets
- il aime les mouvements créatifs



À ESSAYER

Parlez-lui de l'ordre des nombres (« Qu'est-ce qui vient en premier? »), encouragez-le à raconter des histoires et demandez-lui ce qu'il pense des choses qui se déroulent devant lui. Laissez-le essayer des casse-têtes de 3 à 6 morceaux. Et donnez-lui des vêtements et des accessoires pour qu'il joue à se déguiser.



À RETENIR

Encouragez le développement cognitif de votre enfant à chaque étape en :

- ✓ lui offrant une diversité de jouets, de casse-têtes et de matériaux de bricolage;
- ✓ lisant avec lui et en discutant du contenu des images (consultez *Faire la lecture à votre enfant*);
- ✓ dansant et chantant ensemble;
- ✓ comptant des choses avec lui;
- ✓ parlant des formes et des couleurs des objets;
- ✓ jouant à des jeux avec des règles, comme *Jacques a dit*
- ✓ le complimentant beaucoup pour les nouveaux apprentissages qu'il réalise.



Consultez les encadrés **Modelez son cerveau** répartis tout au long du présent guide pour trouver des façons de stimuler le développement cognitif de votre enfant.

Le développement langagier

De 6 à 9 mois

- il prononce plusieurs sons (« ma mu da di ba ») collés
- il babille et répète des sons (« da da da »)
- il réagit à certains mots, comme « Maman » ou « balle »
- il se retourne pour écouter des sons qui lui sont familiers, comme la sonnerie du téléphone
- il vous regarde lorsque vous prononcez son nom
- il secoue sa tête pour dire « non »



À ESSAYER

« Discutez » avec votre bébé en répondant à ses babillages par vos propres sons ou mots.



À ESSAYER

Employez des phrases simples pour parler de ce que vous faites (« Nous regardons le chien »).



À ESSAYER

Il n'est jamais trop tard pour faire la lecture à votre enfant. Il pourrait aimer tourner les pages, parler de ce qu'il voit ou seulement regarder les mots et les images (consultez [Faire la lecture à votre enfant](#)).

De 9 à 12 mois

- il babille de plus longues séries de sons, comme « bababa » ou « badagi »
- il réagit à des instructions simples qui comprennent des mots qui lui sont familiers
- il fait des sons à tour de rôle avec vous
- il imite les sons de la parole



À ESSAYER

Faites la lecture à votre enfant tous les jours (consultez [Faire la lecture à votre enfant](#)).



À ESSAYER

Si vous parlez plus d'une langue, utilisez-les dès le début. L'un des parents ou l'une des personnes qui prend soin de votre enfant peut parler une langue alors que l'autre utilise l'autre langue. Faites-lui aussi la lecture dans les deux langues.



LE SAVIEZ-VOUS?

Plusieurs enfants n'emploient pas les mots comme « le/la/les » ou « dans » ou certains terminaisons lorsqu'ils apprennent à parler français.

De 12 à 18 mois

- il dit 5 mots ou plus
- il comprend beaucoup plus de mots que ce qu'il est capable de prononcer – par exemple, il pointe du doigt lorsqu'on lui demande où est son nombril
- il utilise le mot « non » de façon appropriée, souvent en secouant la tête
- il essaie de chanter des chansons
- il reproduit des cris d'animaux et d'autres effets sonores
- il fait des gestes comme taper des mains, envoyer des becs soufflés ou faire des « Tape m'en cinq! » (high five en anglais)
- il porte son doigt à ses lèvres pour dire « chut »



À ESSAYER

Faites la lecture à votre enfant en employant différentes voix et en mettant beaucoup d'expression. Chantez-lui des chansons. Donnez-lui des livres à regarder et encouragez-le à pointer des éléments dans les images. Et tenez un journal des mots qu'il prononce.



LE SAVIEZ-VOUS?

Vous n'avez pas à essayer d'enseigner la lecture et l'écriture à votre enfant. En lui faisant la lecture, en lui parlant et en lui chantant des chansons, vous modélisez ses habiletés langagières qui forment la base de ses futures capacités en lecture et en écriture.

De 18 à 24 mois

- il utilise des phrases de 2 ou 3 mots
- il comprend environ 200 mots
- il prononce (clairement ou non) environ 50 mots
- il se parle ou à ses animaux en peluche
- il nomme les images dans les livres
- il imite de nouveaux mots et de nouvelles phrases
- il pose des questions avec « qu'est-ce que » et « où »



À ESSAYER

Écoutez votre enfant avec attention et posez-lui des questions simples sur ce qu'il dit. Et emmenez-le à la bibliothèque.



HISTOIRE DE FAMILLE

Je parlais à ma fille de tout ce que nous faisons au moment où nous le faisons. Lorsque nous traversons la rue, par exemple, je disais « Pouvons-nous traverser en toute sécurité? Regardons s'il y a des voitures. Il n'y a pas de voitures. Nous sommes en sécurité. Allons-y. » Toutes ces discussions l'ont vraiment aidée à apprendre des mots et je ne fus pas surprise qu'elle parle à un âge précoce.

De 24 à 30 mois

- il utilise des pronoms personnels comme « je », « moi » et « tu »
- il dit son nom, en se basant sur le nom qu'il entend
- il répond à des questions simples comme « Comment t'appelles-tu? »
- il aime regarder des livres et parler des images
- il chante des parties de chansons
- il pose beaucoup de questions



À ESSAYER

Répétez ce que votre enfant dit pour lui montrer que vous êtes intéressé. Et regardez des photos de famille ensemble et décrivez-les avec des phrases simples.



À ESSAYER

Posez des questions sur ce qui l'intéresse. Employez des questions ouvertes comme « Qu'as-tu vu lors de ta marche? » ou « Qu'en penses-tu? ». Chantez aussi des chansons faisant intervenir les nombres et inventez des comptines comiques ensemble.



À RETENIR

Encouragez le développement langagier de votre enfant à chaque étape en :

- ✓ lui parlant de tout, de ce vous faites (« Allons, lavons ces verres ») et de ce qu'il voit (« Quel chat poilu! »);
- ✓ répondant à son babillage avec vos propres mots, comme si vous teniez une conversation;
- ✓ montrant du doigt et en nommant les choses qui vous entourent;
- ✓ lui faisant la lecture tous les jours;
- ✓ construisant à partir de ce qu'il dit (s'il dit le mot « balle », vous pouvez dire « Oui, c'est une balle rouge »);
- ✓ utilisant des comptines pour l'aider à apprendre la structure de la langue;
- ✓ chantant lorsque vous exécutez vos tâches quotidiennes, comme changer sa couche.



À RETENIR

La manière dont vous touchez le corps de votre enfant, dont vous en prenez soin et dont vous en parlez passent d'importants messages.

Réfléchissez à ce que vous voulez transmettre à votre enfant au sujet de la sexualité en fonction de vos valeurs et de vos croyances. Pensez à :

- ✓ utiliser des termes médicaux ou scientifiques pour l'ensemble des parties du corps, du nez à la vulve;
- ✓ ne pas oublier que la curiosité envers son corps est normale;
- ✓ réfléchir à l'avance à la façon dont vous allez répondre aux questions de votre enfant afin que vous soyez moins anxieux au moment venu;
- ✓ discuter de la différence entre ce qui est acceptable lorsqu'on est en public et ce qui doit rester privé.



À ESSAYER

Laissez votre enfant choisir les personnes qu'il veut étreindre ou embrasser. Cela lui enseigne qu'il a le contrôle sur son corps.

Le développement sexuel selon l'âge

De la naissance à l'âge de 24 mois, votre enfant peut :

- trouver agréable d'être nu;
- aimer toucher des parties de son corps, y compris ses organes génitaux;
- avoir des érections ou produire des sécrétions vaginales comme réflexe naturel.

De l'âge de 24 à 36 mois, votre enfant peut :

- toucher ses organes génitaux ou se masturber;
- remarquer les différences entre les genres;
- explorer son corps et celui des autres (« jouer au docteur ou à l'infirmier ») avec des compagnes et des compagnons de jeu du même âge;
- s'intéresser aux fonctions de son corps.



DANGER

Bien que plusieurs raisons peuvent expliquer le changement de comportement de votre enfant, certains changements peuvent être le signe de mauvais traitements ou d'agression. Consultez votre fournisseur de soins de santé si votre enfant :

- développe une fixation importante et constante pour ses organes génitaux et ceux des autres personnes;
- ne respecte pas les règles au sujet du respect des parties personnelles des autres personnes et de l'interdiction de les toucher;
- présente des écoulements, de l'enflure ou des meurtrissures dans la zone de ses organes génitaux.

La masturbation et l'exploration avec d'autres enfants



LE SAVIEZ-VOUS?

Pour votre enfant, explorer ses organes génitaux est aussi normal qu'explorer ses ongles ou ses doigts.

Les enfants sont naturellement curieux en ce qui a trait à leur corps. Une fois qu'ils commencent à l'explorer, ils découvrent rapidement que caresser leurs organes génitaux crée des sensations agréables.

Si votre enfant se caresse en public, rappelez-lui que les organes génitaux sont des parties personnelles qu'il vaut mieux explorer en privé, dans sa chambre par exemple. Présentez-lui un jouet ou autre chose pour le distraire.

S'il explore ses organes génitaux avec un autre enfant du même âge, mentionnez-lui calmement que les organes génitaux sont des parties personnelles privées qui ne devraient pas être vues ni touchées par d'autres personnes à moins qu'il leur ait donné la permission. Réorientez-les vers une autre activité et demandez-leur s'ils ont des questions.

S'il explore ses organes génitaux avec quelqu'un d'autre, discutez-en calmement avec lui. Rassurez votre enfant en lui disant qu'il n'a rien fait de mal, mais insistez sur le fait que personne ne doit toucher ou voir ses parties génitales sans son consentement. Si vous avez des inquiétudes, discutez-en avec votre fournisseur de soins de santé.

L'identité de genre

Les enfants commencent à démontrer un intérêt pour leur identité sexuelle au cours de la petite enfance. Entre 2 et 3 ans, ils connaissent les différences entre les corps féminins et masculins. La plupart des enfants peuvent dire s'ils sont une « fille » ou un « garçon ». Cela peut ou non correspondre au sexe qui leur a été assigné à la naissance et cela peut changer avec le temps.



À RETENIR

La plupart des enfants s'identifieront au sexe qui leur a été assigné à la naissance. D'autres peuvent réaliser que leur identité de genre ne correspond pas au sexe qui leur a été assigné à la naissance. Certains enfants peuvent alterner entre s'identifier comme « fille » ou comme « garçon » ou bien éviter tout simplement d'être étiquetés. Tous les enfants peuvent exprimer leur identité de façon créative.

Cette exploration de l'identité de genre est une phase saine et normale du développement de tous les enfants. Et les enfants font de leur mieux quand ils savent qu'ils sont aimés et acceptés pour qui ils sont.



LE SAVIEZ-VOUS?

Vous ne pouvez pas déterminer l'identité de genre d'un enfant par son choix de jouets ou de vêtements. La façon dont un enfant se présente (*expression de genre*) n'est pas nécessairement conforme au genre qu'il sait être le sien (*identité de genre*).

Qu'est-ce que le sexe assigné?

Le sexe assigné à un bébé à la naissance. Lorsqu'un nouveau-né a un pénis, le sexe assigné est « masculin ». Lorsqu'un nouveau-né a une vulve, le sexe assigné est « féminin ». Dans de rares cas, un enfant naît avec des organes sexuels externes qui ne sont pas clairement masculins ou féminins, auquel cas le sexe attribué est « intersexué ».

Qu'est-ce que l'identité de genre?

La perception que l'on a de soi-même. Un enfant peut s'identifier comme étant une fille ou un garçon – ou ni l'un ni l'autre. Ou bien ils peuvent être incertains, et ce n'est pas grave non plus.

Qu'est-ce que l'expression de genre?

La manière dont une personne se présente aux autres. Cela peut comprendre la façon dont elle agit, ce qu'elle porte, la manière dont elle se coiffe et le nom qu'elle choisit de porter. L'expression de genre n'est pas nécessairement associée à l'identité de genre. Un garçon peut aimer porter des robes, par exemple, mais ne pas s'identifier au sexe féminin.

Qu'est-ce qu'une personne transgenre (trans)?

Une personne dont l'identité de genre ne correspond pas au sexe qui lui a été assigné à la naissance.

Qu'est-ce que le bispirituel?

Un terme employé par plusieurs peuples autochtones qui ont une diversité de genres et de sexualités. Les personnes bispirituelles sont historiquement vénérées par la plupart des nations et peuvent jouer différents rôles, posséder des dons, parler des langues et avoir des apparences différentes selon la nation dont elles sont issues. L'identité bispirituelle est étroitement liée à la culture et à la spiritualité autochtone et ce terme ne peut être employé de façon personnelle par une personne non autochtone.



COMMENT FAIRE

Soutenez le développement sain de l'identité de genre de votre enfant

- ✓ Aimez votre enfant et soyez fier de qui il est. Ne le forcez pas à changer.
- ✓ Discutez de l'identité de genre avec votre enfant et montrez-lui des exemples d'expressions de genre différentes.
- ✓ Laissez votre enfant porter les vêtements et jouer avec les jouets qu'il aime.
- ✓ Montrez à votre enfant que des personnes avec différentes identités de genre existent et qu'elles ont des vies heureuses.
- ✓ Soyez vigilant face à l'intimidation que votre enfant pourrait subir.

Trouver du soutien

Plusieurs parents et personnes qui prennent soin des enfants ont de la difficulté à accepter que l'identité de genre de leur enfant soit différente du sexe qui lui a été assigné à la naissance. De même, un enfant qui se tracasse sur son identité de genre peut être déprimé, anxieux ou éprouver des difficultés à se concentrer. Les enfants transgenres peuvent être particulièrement mal à l'aise face au sexe qui leur a été assigné à la naissance lorsque s'enclenche la puberté, au moment où leur corps commence à changer.

Afin d'obtenir du soutien parental en lien avec votre enfant transgenre ou au genre créatif, communiquez avec :

Trans Care BC au 1 866 999-1514 ou à l'adresse phsa.ca/transcarebc (en anglais)

Pflag Canada à l'adresse pflagcanada.ca/?lang=fr

Vous pouvez aussi obtenir du soutien auprès :

- de professionnels de la santé mentale qui se spécialisent dans le soin des enfants transgenres et au genre créatif;
- de votre médecin de famille ou du pédiatre de votre enfant;
- de chefs ou d'Aînés autochtones 2SLGBTQIA+ et bispirituels;
- d'autres parents et de personnes qui prennent soin des enfants transgenres et au genre créatif.



LE SAVIEZ-VOUS?

Si l'identité de genre de votre enfant ne coïncide pas au sexe qui lui a été assigné à la naissance, cela ne veut pas dire qu'il souffre de problèmes physiques ou psychologiques.



L'autonomie

Qu'est-ce que l'autonomie?

La capacité croissante de votre enfant à faire des choses par lui-même.

Entre l'âge de 12 à 36 mois, votre enfant apprendra qu'il peut se contrôler, contrôler son corps et parfois, contrôler les personnes qui l'entourent. Il s'agit d'une étape importante et saine de son développement.

Il voudra apprendre de nouvelles compétences, faire des choix et faire des choses par lui-même. Et il démontrera davantage de volonté de faire les choses « à sa façon » plutôt que selon votre façon de faire.



COMMENT FAIRE

Aidez votre enfant à devenir autonome

- ✓ Laissez-le faire ce qu'il est capable de réaliser par lui-même, s'habiller et se laver.
- ✓ Laissez-le faire des choix simples, comme choisir le verre dans lequel il veut boire.
- ✓ Encouragez-le à faire des choses par lui-même, même si cela prend plus de temps.
- ✓ Proposez de nouvelles activités qu'il est susceptible de réaliser avec succès.
- ✓ Accordez-lui le temps de répéter l'apprentissage d'une compétence, par exemple laissez-lui maîtriser la superposition de 2 blocs avant de lui en offrir un troisième.
- ✓ Soyez positif face à ses efforts, même s'il ne réussit pas l'activité.



LE SAVIEZ-VOUS?

Il est normal que votre enfant éprouve des frustrations. Le laisser ressentir des frustrations lorsqu'il accomplit des tâches simples lui permet d'apprendre à résoudre des problèmes.



L'empathie

Qu'est-ce que l'empathie?

La capacité croissante de votre enfant à comprendre ce que les autres ressentent et à s'en soucier.

L'empathie est un aspect complexe du développement qui peut être difficile à comprendre pour un enfant. Mais apprendre à ressentir et à démontrer de l'empathie est une partie importante du développement de votre enfant en une personne responsable et bienveillante.

Votre enfant peut commencer à apprendre l'empathie en vous observant. Essayez :

- ✓ de répondre à ses besoins et à ceux des autres d'une manière bienveillante et juste;
- ✓ de l'aider à nommer ses sentiments et à comprendre pourquoi ces sentiments se manifestent; parlez-lui de la façon de les gérer;
- ✓ de l'aider à comprendre la manière dont ses actions peuvent affecter les autres de façon positive ou négative;
- ✓ d'employer la discipline positive afin de l'aider à s'épanouir et à se développer (consultez [La discipline positive](#));
- ✓ de lui montrer comment partager et être gentil;
- ✓ de lui montrer la façon de demander pardon lorsque la situation se présente.



MODELEZ SON CERVEAU

Mentionnez-le à votre enfant lorsqu'il a fait quelque chose de gentil (« Regarde comme tu as rendu Jessica heureuse en partageant ton jouet ») ou de pas très gentil (« Lorsque tu frappes ta soeur/ton frère, elle/il est triste »). En l'aidant à comprendre la manière dont ses actions affectent les autres, vous modélez ses habiletés sociales et émotionnelles.



Le jeu est une manière importante pour votre enfant de se développer et d'apprendre sur le monde qui l'entoure.

Qu'est-ce que votre enfant apprend par le jeu?

Le jeu aide votre enfant à s'épanouir dans les 5 domaines de développement. Il accroît :

- **les habiletés physiques**, comme ramper, grimper, marcher, courir, utiliser ses doigts, voir et écouter;
- **les habiletés sociales**, comme coopérer, partager, être poli, mener et suivre les autres;
- **les habiletés émotionnelles**, comme reconnaître et gérer ses sentiments;
- **les habiletés cognitives**, comme résoudre des problèmes, utiliser son imagination, comprendre comment les choses fonctionnent et apprendre les formes, les couleurs et les nombres;
- **les habiletés langagières**, comme apprendre le nom des choses, former des phrases, raconter des histoires et écouter.



À RETENIR

Le jeu prend une grande place dans la manière dont votre enfant découvre le monde qui l'entoure, les autres ainsi que lui-même. Accorder beaucoup de temps de jeu à votre enfant est bon pour son développement. C'est aussi pour vous une merveilleuse occasion de démontrer de l'intérêt pour les choses qu'il aime.

Le jeu selon l'âge

De 6 à 12 mois : Explorer

Votre bébé pourrait :

- agripper des objets;
- chercher des objets que vous avez cachés;
- s'amuser à jeter, empiler et verser des choses ou des objets.

Essayez de lui offrir :

- des balles;
- des jouets sur roulettes solides;
- des blocs;
- des jouets qui s'emboîtent;
- des hochets;
- des bols de différentes tailles.



À ESSAYER

Profitez du moment du bain pour interagir avec votre tout-petit ou votre enfant. Jouer avec l'eau est amusant et apaisant pour un enfant.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les jeux extérieurs favorisent le développement de votre enfant dans tous les domaines. Il utilisera son imagination, apprendra à jouer avec les autres et renforcera sa confiance en soi en essayant de nouvelles choses, comme glisser sur une grande glissoire pour la première fois. Pour plus de renseignements, consultez appetitoplay.com et outsideplay.ca.

De 12 à 24 mois : Déplacer et secouer

Votre enfant pourrait :

- être capable de manipuler de plus petits jouets;
- montrer sa personnalité dans le jeu (il peut être actif ou tranquille, concentré ou capable d'effectuer plusieurs tâches à la fois);
- prendre part à du « jeu parallèle » (jouer à côté d'un autre enfant, mais pas avec lui).

Essayez de lui offrir :

- des balles après lesquelles courir (et quand il sera un peu plus grand, à frapper et à lancer);
- des jouets surgissants;
- des jouets porteurs.



QUESTION D'ARGENT

Laissez votre enfant jouer avec des objets que vous avez déjà chez vous, comme des boîtes en carton ou des casseroles et des poêles. De nombreuses bibliothèques proposent également des trousseaux gratuits que vous pouvez emprunter.

De 24 à 36 mois : Rêver et connecter

Votre enfant pourrait :

- jouer avec un autre enfant;
- aimer les jeux imaginaires.

Essayez de lui offrir :

- des vêtements et des accessoires pour se déguiser.

L'importance des jeux non structurés en plein air

Il a été démontré qu'il est important pour les enfants d'essayer quelque chose sans en connaître le résultat. Les jeux en plein air non structurés peuvent aider les enfants à planifier, à gérer les risques, à développer leurs habiletés sociales, à gérer leur stress, à renforcer leur estime de soi et à développer leur résilience. Exemples : jouer sur un rondin ou grimper à un arbre.



MODELEZ SON CERVEAU

Développez le jeu imaginaire de votre enfant en montrant de l'intérêt, en lui posant des questions et en jouant avec lui.



LE SAVIEZ-VOUS?

De nombreux enfants ne sont pas prêts à jouer avec d'autres enfants avant l'âge de 3 ans ou même plus encore.



COMMENT FAIRE

Encouragez votre enfant à jouer

- ✓ Offrez-lui une variété de jouets adaptés à son âge.
- ✓ Offrez-lui des choix et laissez-le décider du jeu auquel il veut jouer.
- ✓ Réservez du temps pour jouer avec lui tous les jours.
- ✓ Encouragez à la fois les activités dynamiques et les activités calmes.
- ✓ Félicitez-le et montrez fièrement le fruit de son travail.
- ✓ Prenez une pause quand il semble fatigué, lorsqu'il a faim, qu'il n'est plus intéressé ou qu'il est hyperstimulé.
- ✓ Laissez-lui beaucoup de temps pour le jeu libre et non planifié afin qu'il développe sa créativité et qu'il voit où son imagination le mènera.

5 idées pour jouer ensemble

1. Imitiez des animaux.
2. Montrez-lui comment faire quelque chose que vous aimez, comme faire un casse-tête ou danser.
3. Sortez pour grimper sur des rondins, observer des insectes ou ramasser des roches.
4. Lavez la vaisselle ou déchiquetez la laitue ensemble.
5. Sortez du papier, de la peinture et de la colle et soyez créatifs.



À ESSAYER

Lorsque vous manquez de temps, chantez, jouez à des jeux de mots ou posez des devinettes pendant que vous faites autre chose.



À ESSAYER

Si votre enfant fréquente un service de garde, prenez un peu de temps pour l'observer afin de vous inspirer pour des idées de jeux à faire avec lui à la maison.



Les jouets

Les meilleurs jouets favorisent les apprentissages, l'exploration et l'imagination de votre enfant. Les jouets n'ont pas à être sophistiqués, dispendieux ou spécifiques à un genre particulier.

Articles ménagers

- des bols de plastiques pour remplir et vider;
- des coussins pour grimper et faire des cavernes;
- de vieux vêtements pour se déguiser;
- la baignoire pour jouer dans l'eau sous supervision.

Les classiques

- des blocs;
- des camions à benne;
- des animaux en peluche;
- des aliments jouets;
- des garages et des fermes;
- des livres.

Les jouets provenant de la nature

- de la terre et du sable;
- de l'eau;
- des roches.



À ESSAYER

Lorsque vous présentez un jouet, retirez un autre jouet. Votre enfant peut être dépassé s'il a trop de choix. Et faire la rotation des jouets peut être aussi palpitante que d'en recevoir des nouveaux.

Pour des jouets plus sécuritaires

Diminuez les blessures en :

- vous assurant que les jouets sont bien faits et adaptés à l'âge de votre enfant;
- n'utilisant pas des jouets avec des pièces brisées, coupantes ou desserrées;
- vous assurant que le couvercle du coffre à jouets ne peut pas emprisonner votre enfant à l'intérieur ou se refermer sur lui;
- vous assurant que la peinture n'est pas toxique et qu'elle ne se détache pas;
- lisant les consignes de sécurité sur les étiquettes des jouets;
- évitant les jouets nécessitant de petites piles et en vous assurant que votre enfant ne retire aucune pile.



SOYEZ VIGILANTS

Près de la moitié des décès associés aux jouets sont causés par un étouffement.

Diminuer les risques d'étouffement en :

- évitant tous les jouets qui peuvent entrer dans la bouche de votre enfant;
- vous assurant que tous les jouets mesurent au moins 3,5 cm (1,5 pouce) de large par 6 cm (2,5 pouces) de long;
- ne laissant pas votre enfant jouer avec des objets qui peuvent se briser en morceaux, comme du styromousse ou des boîtes d'oeufs en carton;
- ne le laissant pas sucer ou mastiquer des ballons.



À ESSAYER

Vérifier si le jouet peut entrer à l'intérieur d'un rouleau de papier de toilette. Dans l'affirmative, il est trop petit.

Diminuez les risques d'étranglement en :

- n'utilisant pas de jouets avec des cordes, des cordons ou des rubans de plus de 15 cm (6 pouces) de long;
- étant prudent avec les jouets à tirer et les cordes à sauter.

Diminuer les risques de suffocation en :

- s'assurant que les jouets dans lesquels votre enfant peut grimper offrent une porte de sortie et des trous d'aération;
- retirant tout l'emballage des nouveaux jouets.



LE SAVIEZ-VOUS?

Si vous devez crier pour être entendu en présence d'un jouet en fonction, ce jouet est trop bruyant et il peut endommager l'ouïe de votre enfant.



HISTOIRE DE FAMILLE

Nous nous demandions comment faire pour garder notre enfant à l'écart des petits jouets de son grand frère de 7 ans. Il a décidé de jouer avec ses jouets dans sa chambre. Nous avons posé une barrière dans le cadre de porte afin que sa soeur ne se sente pas mise à l'écart.

Le temps passé devant les écrans

Qu'est-ce que le temps passé devant les écrans?

Il s'agit du temps passé à l'ordinateur, avec un téléphone intelligent, une tablette électronique, devant la télévision ou un appareil de jeu vidéo.

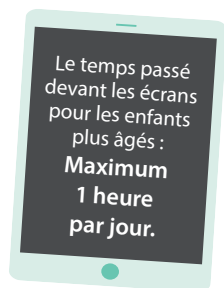
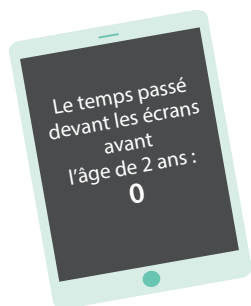


LE SAVIEZ-VOUS?

Les enfants qui passent trop de temps devant les écrans sont plus susceptibles de faire des scènes, d'avoir des problèmes de sommeil, d'avoir des difficultés en commençant l'école et d'être en surpoids.

Moins, c'est mieux!

La Société canadienne de pédiatrie recommande que les enfants de moins de 2 ans n'aient pas accès aux écrans et que les enfants un peu plus âgés passent moins d'une heure par jour devant les écrans. Bref, moins il y a de temps d'écran, mieux c'est.



Pourquoi?

- Le temps passé devant les écrans ampute le temps de qualité que vous pourriez passer avec votre enfant.
- Il prive votre enfant de temps passer à des jeux actifs ou à des activités de socialisation qui favorisent son développement et créent des liens avec les autres.
- Les écrans stimulent beaucoup trop votre enfant avec un excès de couleurs, de mouvements et de sons.
- Bien que certaines formes de contenu soient meilleures que d'autres, la majorité du temps passé devant les écrans n'enseigne rien à votre enfant, ou si peux (consultez [Des écrans plus sécuritaires](#)).
- Les écrans affichent des annonces publicitaires montrant des aliments malsains, de la violence et des stéréotypes.

Des écrans plus sécuritaires



MODELEZ SON CERVEAU

Soyez vigilant face à votre propre utilisation des écrans. Regardez-vous votre téléphone au lieu de donner toute votre attention à votre enfant? N'oubliez pas : lorsque vous portez attention à votre enfant et que vous interagissez avec lui, vous l'aidez à développer un cerveau sain dans un corps sain. Essayez de désactiver les notifications, ou rangez simplement votre téléphone, lorsque vous passez du temps avec lui.



À ESSAYER

Plutôt que de lui prêter votre téléphone ou votre tablette, occupez votre enfant avec quelques albums, un casse-tête simple à gros morceaux ou un jouet pour trier ou empiler des formes.

Il se peut que vous ne soyez pas en mesure d'éliminer les écrans complètement. Après tous, le laisser jouer avec votre téléphone ou allumer la télévision peut parfois sembler la seule façon d'avoir quelques minutes pour commencer le souper ou retrouver vos esprits. Mais vous pouvez rendre le temps passé devant les écrans aussi sain que possible en :

- ✓ réfléchissant à quand et pourquoi vous utilisez les écrans et ne pas les utiliser par habitude, comme source de divertissement ou comme bruit de fond;
- ✓ choisissant des émissions de télévision pour enfants présentant des personnages familiers, qui emploient des chansons et des répétitions pour enseigner et qui favorisent la participation;
- ✓ étant près de votre enfant lorsqu'il utilise les écrans ou, encore mieux, en les regardant ensemble et en discutant de ce que vous voyez;
- ✓ faisant du temps passé devant les écrans des moments positifs. Faire des conférences téléphoniques avec des membres de votre famille qui vivent à l'extérieur de la ville, par exemple, peut en fait être bénéfique pour votre enfant.



À ESSAYER

Élaborez un plan de temps passé devant les écrans en famille sur lequel vous êtes tous d'accord. Y compris :

- une limite de temps quotidienne pour les enfants, les parents et les personnes qui prennent soin des enfants;
- aucun écran pendant les repas;
- aucun écran dans la chambre des enfants;
- pas de télévision utilisée comme bruit de fond.

Assurez-vous que les personnes qui prennent soin de votre enfant connaissent aussi les règles.

Faire la lecture à votre enfant

Faire la lecture à votre enfant l'aide à apprendre de nouveaux mots, stimule son imagination et développe ses capacités d'écoute, de calcul et de lecture.

Essayez :

- ✓ de lire à votre enfant tous les jours, dès sa naissance;
- ✓ d'intégrer la lecture à votre routine du coucher;
- ✓ de laisser votre enfant tourner les pages, s'il en est capable;
- ✓ de garder un livre dans votre sac lorsque vous êtes dans l'autobus ou en file à l'épicerie;
- ✓ d'aller à la bibliothèque ensemble lors de l'heure du conte et choisissez des livres à rapporter à la maison;
- ✓ de laisser des albums à sa portée pour qu'il les feuillette;
- ✓ de relire souvent ses livres favoris.



MODELEZ SON CERVEAU

- Glissez votre doigt sous les mots à mesure que vous les lisez.
- Choisissez des livres avec des rimes et des répétitions.
- Faites des voix différentes pour chacun des personnages.
- Pointez les objets dans les albums d'images et nommez-les, ou demandez à votre enfant de les nommer. Pour les animaux, demandez-lui d'imiter leurs cris.
- Discutez de la façon dont le sujet du livre est en lien avec le monde de votre enfant. Par exemple, si l'histoire parle d'un chien, parlez du chien de l'un de vos voisins.



LE SAVIEZ-VOUS?

Vous n'avez pas à lire chaque mot. Si votre enfant a une page ou une image qu'il préfère, laissez-le prendre son temps ou même ouvrez le livre directement à cette page.



Si vous avez des inquiétudes au sujet du développement de votre enfant



À RETENIR

Tous les enfants se développent à leur propre rythme, mais la plupart atteignent certains jalons à un temps donné. Si vous avez des inquiétudes, vous pouvez obtenir de l'aide.



LE SAVIEZ-VOUS?

Lorsque votre enfant est sur le point de faire un bond en avant dans son développement, il peut sembler régresser dans un autre domaine. Un enfant qui apprend à marcher, par exemple, peut être moins bavard pendant un certain temps. Cela fait partie du développement normal de l'enfant.



LE SAVIEZ-VOUS?

Si votre enfant est né prématuré (avant terme) ou s'il présentait de graves problèmes de santé à la naissance, il pourrait se développer à un rythme plus lent. Votre fournisseur de soins de santé peut vous aider à soutenir son développement.

Ce que vous pouvez faire

Si vous avez des inquiétudes :

- 1. Consultez votre fournisseur de soins de santé ou appelez HealthLinkBC au 8 1 1.**
- 2. Trouvez du soutien supplémentaire** auprès de votre infirmier de santé publique, de groupes parent-enfant ou d'un programme de services de garde.
- 3. Assurez-vous qu'un suivi est fait.**
Les suivis peuvent prendre la forme d'une séance d'observation de votre enfant quand il joue, d'un questionnaire de dépistage du développement infantile ou d'un aiguillage vers un autre professionnel de la santé ou du développement infantile ou à un programme d'aide du gouvernement de la Colombie-Britannique tel que le BC Centre for Ability, bc-cfa.org/programs/supported-child-development/



Bien se nourrir

Il est très important que votre enfant se nourrisse bien pour qu'il se développe et qu'il grandisse sainement. Les enfants qui se nourrissent bien dès le tout jeune âge ont toutes les chances de poursuivre ces bonnes habitudes pour la vie.

Vous pouvez favoriser une alimentation saine en :

- allaitant au sein ou à la poitrine ou en donnant à votre enfant du lait maternel que vous avez tiré jusqu'à l'âge de 2 ans ou plus encore;
- introduisant des aliments solides vers l'âge de 6 mois;
- visant 3 repas et 2 ou 3 collations assises à des heures régulières chaque jour;
- offrant des aliments variés et nutritifs;
- surveillant les signaux de faim et de satiété de votre enfant;
- créant une ambiance calme et sans pression au moment des repas;
- prenant les repas en famille;
- offrant de l'attention, de l'affection et des périodes de jeux comme réconfort et non de la nourriture ou des boissons;
- donnant l'exemple de saines habitudes alimentaires;
- veillant à ce que les autres personnes qui prennent soin de l'enfant connaissent vos habitudes alimentaires.



À RETENIR

L'appétit de votre enfant variera d'un jour à l'autre. En le laissant décider la quantité qu'il veut manger, vous lui enseignerez à écouter son corps. Si vous vous inquiétez au sujet de l'alimentation ou de la croissance de votre enfant, appelez HealthLink BC au 8 1 1 et demandez à parler à un diététiste.

Les premiers pas de votre enfant

Le rôle des repas

Vous et votre enfant avez chacun un rôle à jouer vers une alimentation saine.

Votre rôle est :

- ✓ d'offrir des aliments sains et variés;
- ✓ d'offrir des repas et des collations à des heures régulières chaque jour;
- ✓ de répondre aux signaux de faim et de satiété de votre enfant.

Le rôle de votre enfant est :

- ✓ de choisir s'il veut manger;
- ✓ de choisir ce qu'il veut manger parmi les aliments qui lui sont offerts;
- ✓ de choisir la quantité qu'il veut manger.



LE SAVIEZ-VOUS?

En jouant votre rôle en matière de nourriture et en faisant confiance à votre enfant qu'il jouera aussi son rôle en la mangeant, vous l'aidez à devenir un mangeur sain et à réduire les conflits liés aux repas.



LE SAVIEZ-VOUS?

Si votre enfant n'a souvent pas d'appétit au moment des repas, il se pourrait qu'il boive en trop grande quantité. Plus de 3 tasses (750 ml) de lait de vache par jour laissent peu de place pour les aliments.

Les signaux de faim et de satiété

Que sont les signaux de faim et de satiété?

Ce sont les signaux que vous envoie votre enfant lorsqu'il sait qu'il a faim ou qu'il est rassasié.

Votre enfant a faim si, lorsqu'on lui offre des aliments, il :

- ouvre la bouche;
- se penche vers l'avant avec excitation, tape des pieds ou agite ses mains;

Votre enfant est rassasié si, lorsqu'on lui offre des aliments, il :

- les repousse;
- ferme la bouche;
- détourne sa tête.

Lorsque votre enfant refuse certains aliments

Si votre enfant est plus âgé et qu'il refuse de manger, laissez-le sortir de table. Il peut ne pas avoir faim, ou il peut être fatigué, excité ou malade. Attendez le prochain repas ou la prochaine collation pour lui offrir autre chose. Et résistez à l'envie d'utiliser le dessert ou d'autres récompenses comme forme de chantage pour qu'il termine son assiette.



MODELEZ SON CERVEAU

En prenant le temps de vous asseoir pour manger ensemble, vous développez les habiletés langagières et sociales de votre enfant tout en favorisant de saines habitudes alimentaires.

L'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine de votre enfant

Le lait maternel est un élément important de l'alimentation de votre enfant en croissance, même s'il a commencé à manger des aliments solides. L'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine offre aussi du réconfort et renforce le lien d'attachement, ce qui aide votre enfant à devenir un enfant plus sûr de lui.

C'est important pour votre enfant

Le lait maternel :

- ✓ est un aliment naturel et nutritif pour votre enfant;
- ✓ est le seul aliment dont votre enfant a besoin pour les 6 premiers mois et qui continue à être important pendant les deux premières années et même plus;
- ✓ soutient son système immunitaire;
- ✓ le protège contre certaines infections;
- ✓ soutient la saine croissance de votre enfant.

C'est important pour vous

L'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine :

- ✓ peut diminuer le risque de maladies comme les cancers du sein et des ovaires;
- ✓ est pratique;
- ✓ vous aide à créer des liens avec votre enfant.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les enfants qui sont allaités au sein ou à la poitrine n'ont pas besoin de lait de vache ou d'autre lait animal. Mais jusqu'à l'âge d'au moins un an, il faut leur administrer quotidiennement un supplément liquide de 400 UI de vitamine D. Pour toute question, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou appelez HealthLink BC au 8 1 1.

Puis-je allaiter mon enfant au sein ou à la poitrine si...?

...je retourne au travail ou aux études?

Oui. Essayez d'allaiter votre enfant au sein ou à la poitrine avant de partir au travail et à votre retour à la maison. Votre enfant peut vouloir manger davantage le soir ou la nuit pour compenser le temps passé loin de vous. Vous pouvez aussi tirer votre lait au travail ou à l'école et demander à la personne qui prend soin de votre enfant de le lui donner le lendemain. Prévoyez quand et où vous allez tirer votre lait, et où vous pouvez nettoyer votre tire-lait et conserver votre lait. En Colombie-Britannique, les employeurs doivent, selon la loi, vous donner la possibilité de le faire.

...je prends un médicament prescrit?

La consommation de la plupart des médicaments est sécuritaire lors de l'allaitement au sein ou à la poitrine, mais consultez votre fournisseur de soins de santé; votre infirmier de santé publique ou votre pharmacien, ou appelez HealthLink BC au 8 1 1 afin de vous en assurer.

...nous sommes en public?

Au Canada, il existe des lois qui protègent votre droit d'allaiter au sein ou à la poitrine n'importe où et n'importe quand. Allaiter au sein ou à la poitrine en public est une activité normale, saine et légale, et il est illégal de vous demander d'arrêter ou de vous couvrir.

...je suis enceinte?

Oui. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé afin de vous assurer que votre alimentation est suffisante pour soutenir votre enfant à naître, l'enfant que vous allaitez au sein ou à la poitrine ainsi que vous même. Prenez des vitamines prénatales. Et ne vous inquiétez pas si votre lait change d'aspect et si vous semblez en produire moins vers le quatrième ou le cinquième mois. Il s'agit de changements hormonaux normaux propres à la grossesse.

Certains enfants en bas âge seront naturellement sevrés à ce stade, mais pourraient vouloir être allaités au sein ou à la poitrine à nouveau une fois que le bébé sera né et que la mère aura plus de lait.



À ESSAYER

Si vous êtes enceinte, reposez-vous davantage en vous allongeant pendant que vous allaitez votre enfant au sein ou à la poitrine.

...j'allaiter au sein ou à la poitrine mon nouveau bébé?

Oui. Vous pouvez « allaiter en tandem » (allaiter au sein ou à la poitrine votre nouveau-né ainsi que votre enfant en bas âge), et votre corps s'adaptera pour produire suffisamment de lait pour les deux. Cela peut également être un bon moyen de créer des liens avec vos deux enfants. Vous pouvez les nourrir en même temps ou séparément. Dans les premiers jours qui suivent l'accouchement, nourrissez d'abord votre nouveau-né afin qu'il s'habitue et bénéficie de tous les nutriments et anticorps contenus dans votre colostrum.

...mon enfant mord ou fait ses dents?

Oui. Si votre enfant vous mord, retirez-le de votre sein ou de votre poitrine et dites-lui fermement qu'il vous fait mal lorsqu'il vous mord. Puis essayez de nouveau. Il se peut que vous deviez répéter ce message plusieurs fois avant qu'il arrête de vous mordre. Les morsures peuvent survenir s'il fait ses dents (consultez [Les soins des dents de votre enfant](#)), s'il est malade ou s'il a fini de boire. Il ne peut pas mordre s'il est bien positionné et qu'il tète correctement, donc retirez-le du sein ou de la poitrine dès qu'il a terminé. Pour ce faire, surveillez les longues pauses entre les suctions. Ensuite, brisez le serrage en insérant votre index dans sa bouche.

...je fume/ou vapote du tabac?

Il est préférable pour vous et votre enfant que vous arrêtiez de fumer. Cependant, l'allaitement maternel ou à la poitrine reste important pour la santé de votre enfant, et de nombreux parents qui allaitent et qui fument réussissent à allaiter leur enfant au sein ou à la poitrine. L'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine peut même aider à protéger votre bébé contre certains des effets négatifs de l'exposition à la fumée de tabac.

Par contre, si vous fumez, vous exposez votre enfant à la fumée secondaire et à la nicotine ainsi qu'à d'autres substances qui sont transmises par votre lait. Le tabagisme peut aussi réduire votre production de lait et mener à un sevrage précoce. Arrêter de fumer ou diminuer votre consommation est bon pour vous et votre bébé. Si vous ne pouvez pas arrêter, diminuez l'exposition de votre enfant en l'allaitant au sein ou à la poitrine avant de fumer, en ne fumant pas dans votre voiture ni à la maison, et en vous lavant les mains et en changeant de vêtements après avoir fumé. Pour de plus amples renseignements sur la façon d'arrêter de fumer ou de réduire votre consommation :

- Parlez à votre pharmacien ou à votre médecin du programme BC Smoking Cessation Program, qui fournit gratuitement ou à faible coût des produits de substitution nicotinique et des médicaments pour vous aider à arrêter de fumer.
- Essayez d'arrêter de fumer. Contactez Quit Now à l'adresse quitnow.ca ou au 1 877 455-2233 (N° d'appel sans frais).
- Talk Tobacco : Soutien aux Autochtones pour arrêter de fumer et de vapoter. smokershelpline.ca/talktobacco/home ou au 1 833 998-8255 (TALK).
- Ressources de la Régie de la santé des Premières Nations :
 - Arrêter de fumer du tabac commercial de RSPN fnha.ca/Documents/FNHA-Quitting-Commercial-Tobacco-FAQs.pdf
 - Respecter le tabac de RSPN fnha.ca/respectingtobacco

...je consomme de l'alcool?

Le choix le plus sûr est de ne pas boire d'alcool pendant l'allaitement au sein, l'allaitement à la poitrine ou le tirage du lait. Il faut environ 2 heures pour que l'alcool contenu dans 1 verre standard soit éliminé de l'organisme et du lait maternel. Boire un verre standard (voir la page suivante pour savoir ce qu'est un verre standard) de temps en temps peut être acceptable, à condition que cela soit planifié. En planifiant à l'avance, vous pouvez réduire les risques pour vous et votre enfant :

- tenez-vous en à une boisson standard;
- allaitez au sein ou à la poitrine (ou tirez et conservez votre lait) avant de boire un verre;
- attendez 2 à 3 heures par boisson avant d'allaiter au sein, d'allaiter à la poitrine ou de tirer à nouveau votre lait;
- Jetez tout lait que vous avez tiré dans les 2 à 3 heures suivant sa consommation.

Consultez [Repères canadiens sur l'alcool et la santé](#) pour plus de renseignements.



SOYEZ VIGILANTS

Votre corps a besoin de temps pour éliminer l'alcool présent dans votre lait. Et tirer votre lait, boire beaucoup d'eau, vous reposer ou boire du café ne permet pas d'accélérer ce processus. Tout lait que vous tirez pendant que vous buvez ou dans les 2 à 3 heures qui suivent la consommation d'alcool doit être jeté.



LE SAVIEZ-VOUS?

Qu'il soit fumé, vapoté, appliqué sur la peau ou ingéré (sous forme de produits comestibles, de boissons, d'huiles ou de pilules), aucune quantité de cannabis n'est considérée comme sûre si vous allaitez au sein ou à la poitrine votre enfant.

...je consomme du cannabis (marijuana)?

L'option la plus sûre est de ne pas consommer de cannabis pendant l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine. Le tétrahydrocannabinol (THC) présent dans le cannabis est stocké dans le lait maternel et peut être transmis à votre enfant. Et comme le THC reste longtemps dans l'organisme, le fait de tirer et de jeter votre lait (« pomper et jeter ») ne rend pas non plus celui-ci sans danger pour votre enfant. Même le cannabidiol (CBD) n'a pas été prouvé sans danger pendant l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine. Le cannabis peut également vous rendre somnolent et incapable de répondre aux besoins de votre enfant.

L'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine présente de nombreux avantages pour la santé de l'enfant et du parent. Si vous avez du mal à arrêter de consommer du cannabis, discutez avec votre fournisseur de soins de santé des mesures que vous pouvez prendre pour vous protéger, vous et votre enfant.



À RETENIR

Si vous consommez plus d'un verre d'alcool standard par jour, si vous fumez, si vous consommez du cannabis ou si vous prenez des opioïdes et des stimulants en vente libre, parlez-en à un fournisseur de soins de santé, à un infirmier de santé publique ou à un pharmacien de confiance, ou appelez HealthLink BC au 8 1 1. Ils pourront vous aider à prendre la meilleure décision pour l'alimentation de votre enfant.



À RETENIR

Pour protéger votre enfant, évitez de l'exposer à la fumée de cannabis, de vapotage, de cigarettes électroniques et de cigarettes, tant pendant la grossesse qu'après la naissance.

.....j'utilise des opioïdes et des stimulants en vente libre?

Les opioïdes et les stimulants en vente libre peuvent passer dans votre lait et avoir des effets sur votre enfant. Si vous consommez des opioïdes et des stimulants en vente libre et que vous voulez du soutien et des renseignements sur la manière d'allaiter votre enfant au sein ou à la poitrine de façon sécuritaire, discutez-en avec un fournisseur de soins de santé en qui vous avez confiance.

Trouver de l'aide

Afin d'obtenir le soutien dont vous avez besoin pour vous aider à allaiter votre enfant au sein ou à la poitrine avec assurance, consultez :

- votre fournisseur de soins de santé;
- d'autres parents qui ont allaité au sein ou à la poitrine leurs enfants;
- des groupes de soutien en allaitement maternel et en allaitement à la poitrine (consultez [Ressources](#));
- un infirmier de santé publique;
- un conseiller en allaitement (bclca.ca [en anglais]);
- HealthLink BC (composez le 8 1 1);
- les cliniques d'allaitement maternel et d'allaitement à la poitrine en milieu hospitalier;
- La ligue La Leche (lllc.ca [en anglais]);
- le chapitre sur l'allaitement maternel et l'allaitement à la poitrine du livre *Donner toutes les chances à son bébé : Un guide parental sur la grossesse et les soins au nouveau-né*.

DANGER

Veillez à ce que l'alcool, le cannabis, le tabac, les médicaments, les opioïdes et les stimulants en vente libre soient hors de portée de votre enfant.

Repères canadiens sur l'alcool et la santé

Aider les personnes au Canada à prendre des décisions éclairées concernant l'alcool et à envisager de réduire leur consommation

Un verre standard équivaut à :



Bière

341 ml (12 oz) de bière à 5 % d'alcool

ou



Cooler, cidre, prêt-à-boire

341 ml (12 oz) de boisson à 5 % d'alcool

ou



Vin

142 ml (5 oz) de vin à 12 % d'alcool

ou



Spiritueux

(whisky, vodka, gin, etc.) 43 ml (1,5 oz) de spiritueux à 40 % d'alcool

Pour réduire les méfaits liés à la consommation d'alcool, il est recommandé aux personnes du Canada d'envisager de réduire leur consommation d'alcool.

Consommation d'alcool par semaine

0 verre par semaine

Offre de nombreux bénéfices, par exemple une meilleure santé et un meilleur sommeil.

Aucun risque



1 ou 2 verres standards par semaine

Permet généralement d'éviter les conséquences de l'alcool pour vous-même et pour les autres.

Risque faible



3 à 6 verres standards par semaine

Augmente votre risque de développer plusieurs cancers, comme le cancer du sein ou du côlon.

Risque modéré



7 verres standards ou plus par semaine

Augmente en plus votre risque d'avoir une maladie du cœur ou un AVC.

Au-delà de 7 verres standards par semaine

Augmente radicalement le risque que ces conséquences surviennent.

Risque de plus en plus élevé



Consommation d'alcool par jour

Les jours où vous buvez de l'alcool, limitez votre consommation à 2 verres.

Boire moins présente des avantages pour vous-même et pour les autres. Cela réduit le risque de blessures, de violence et de plusieurs problèmes de santé, qui peuvent raccourcir la vie.



Personnes enceintes, qui envisagent de le devenir ou qui allaitent

Lorsqu'on est enceinte ou qu'on tente de le devenir, il n'y a aucune limite de consommation d'alcool sans danger.

Lorsqu'on allaite, il est plus prudent de ne pas boire d'alcool.



Sexe et genre

Boire 7 verres standards ou plus par semaine représente un risque de plus en plus élevé pour la santé des femmes.

Globalement, beaucoup plus de blessures, d'actes de violence et de décès sont attribuables à la consommation d'alcool des hommes.



Le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances a été chargé par Santé Canada de produire les Repères canadiens sur l'alcool et la santé. Le présent document est un résumé grand public des nouveaux repères. Pour en savoir plus, voir le www.ccdus.ca.
© Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2023



Pour évaluer votre consommation d'alcool et mieux la comprendre, vous pouvez consulter le guide *Alcool : connaître ses limites* : bit.ly/alcool-connaître-ses-limites

* Reproduit avec l'autorisation du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances.

Manger sainement pendant la période d'allaitement maternel ou à la poitrine

Il n'y a pas de régime alimentaire particulier à suivre pour les parents qui allaitent. Si vous allaitez au sein ou à la poitrine, la quantité de nourriture dont vous avez besoin peut varier ou non par rapport à vos besoins pendant la grossesse. Fiez-vous à votre intuition : mangez lorsque vous avez faim et cela vous guidera dans le choix et la quantité des aliments à consommer. Un petit supplément alimentaire quotidien, comme une collation supplémentaire, peut vous aider à couvrir vos besoins en énergie et en nutriments pendant l'allaitement.

Essayez :

- ✓ de manger une variété d'aliments chaque jour (consultez le [Guide alimentaire canadien](#));
- ✓ en veillant à ce que vous consommiez les nutriments essentiels, notamment la vitamine A, la vitamine B12, la vitamine D, les oméga-3 et le calcium (consultez dans le livre *Donner toutes les chances à bébé* le chapitre Les éléments nutritifs essentiels pendant la grossesse);
- ✓ de manger davantage si vous avez plus faim que d'habitude;
- ✓ de boire principalement de l'eau;
- ✓ de continuer à prendre des multivitamines contenant de l'acide folique.



À RETENIR

Lorsque vous allaitez au sein ou à la poitrine, votre alimentation n'a pas besoin d'être parfaite, faites simplement de votre mieux. Des aides sont disponibles pour surmonter les différents obstacles qui vous empêchent d'accéder à des aliments sains. Visitez le site healthlinkbc.ca ou appelez le 8 1 1 pour en savoir plus sur les ressources à votre disposition.



LE SAVIEZ-VOUS?

Beaucoup d'aliments que vous avez peut-être évités pendant la grossesse ne posent plus de danger pendant l'allaitement au sein ou à la poitrine. Les fromages non pasteurisés et les sushis, par exemple, sont sécuritaires lorsque vous allaitez au sein ou à la poitrine.

Vous devez toutefois éviter certains aliments et certaines boissons pendant l'allaitement au sein ou à la poitrine. Notamment :

- ✗ les poissons à haute concentration de mercure;
- ✗ les aliments et les boissons à haute teneur en caféine;
- ✗ l'alcool;
- ✗ les tisanes, à l'exception de celles qui sont sans danger pendant la grossesse (visitez canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-produits-sante/naturels-sans-ordonnance.html)



Lorsque votre enfant est sevré

L'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine est recommandé jusqu'à l'âge de 2 ans – ou plus longtemps si votre enfant veut continuer. Votre enfant peut naturellement cesser d'être allaité au sein ou à la poitrine (« à la demande de l'enfant »), ou bien vous pouvez décider de le sevrer (« à la demande des parents »). Dans les deux cas, le sevrage peut être émotionnellement difficile pour le parent et l'enfant. Faites ce qui convient le mieux à vous deux.

Si vous optez pour un sevrage mené par les parents :

- ✓ **Commencez lorsqu'il n'y a pas de changement majeur dans votre famille**, comme retourner au travail ou aux études. De cette façon, vous n'ajouterez pas un stress supplémentaire à une situation déjà difficile.
- ✓ **Réconfortez et cajolez davantage votre enfant** afin qu'il reçoive autant d'attention et d'amour qu'auparavant.
- ✓ **Allez-y lentement**. Le sevrage progressif – sur plusieurs semaines, mois ou même plus – permet à votre lait de diminuer lentement, ce qui vous aide à éviter les seins douloureux ou la poitrine douloureuse. Il vous laisse aussi le temps, ainsi qu'à votre enfant, de vous ajuster sur le plan émotionnel en vous aidant à vous habituer aux nouvelles routines et à trouver de nouvelles façons de vous rapprocher.
- ✓ **Ne proposez pas, mais ne refusez pas non plus**. Occupez votre enfant avec d'autres activités. Ne vous asseyez pas à vos endroits habituels pour l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine. Mais lorsque votre enfant vous demande de l'allaiter au sein ou à la poitrine, prenez le temps d'en profiter ensemble.

- 1. Pour commencer**, remplacez l'une des tétées quotidiennes par du lait maternel que vous aurez tiré et que vous offrirez dans un verre sans couvercle. Si vous n'allaitez pas, vous pouvez utiliser une préparation pour nourrissons. Avant l'âge de 9 mois, utilisez de la préparation pour nourrissons commerciale à la place; après l'âge de 9 mois, vous pouvez utiliser du lait entier (3,25 % de vache). Pour les enfants de plus de 6 mois, vous pouvez aussi remplacer une tétée par des aliments solides.
- 2. Ensuite, tous les 5 à 7 jours** (ou lorsque vous et votre bébé serez prêts), remplacez une autre tétée. Gardez pour la fin le repas qui procure le plus de réconfort (généralement le premier repas du matin ou celui avant le coucher).
- 3. Enfin**, remplacez le dernier allaitement maternel ou à la poitrine.



LE SAVIEZ-VOUS?

Lorsque les enfants apprennent à manger seuls des aliments solides, ils commencent naturellement à se sevrer à leur propre rythme.



À RETENIR

Si cela ne se passe pas bien ou si votre enfant est malade et a besoin du réconfort de l'allaitement maternel ou à la poitrine, faites une pause dans le sevrage.



CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Lorsque votre enfant n'est plus allaité au sein ou à la poitrine qu'une fois par jour, prenez en charge cette dernière tétée. Votre enfant trouvera peut-être plus facile d'être nourri avec une tasse de lait par le parent qui ne l'allaitait pas au sein ou à la poitrine que par celui qui l'a allaité au sein ou à la poitrine.

Complémenter l'allaitement pour les enfants âgés de 6 à 9 mois

Certaines familles peuvent avoir besoin ou souhaiter compléter l'allaitement maternel ou à la poitrine de leur enfant âgé de 6 à 9 mois pour des raisons médicales, tandis que d'autres peuvent choisir de le faire pour des raisons personnelles. Si vous utilisez des préparations pour nourrissons pour nourrir votre bébé, il est important de disposer des renseignements nécessaires pour vous sentir à l'aise avec votre programme et nourrir votre bébé en toute sécurité.

Qu'est-ce que le complément à l'allaitement maternel?

Offrir à votre bébé de 6 à 9 mois un complément composé de votre lait maternel que vous avez tiré, de lait maternel provenant d'une donneuse ou d'une préparation pour nourrissons, en plus de l'allaitement maternel ou de l'allaitement à la poitrine.

Les options de compléments

Voici des options de compléments recommandés, classés en ordre de préférence selon ce qui est accessible :

1^{er} choix : Votre propre lait, fraîchement tiré à la main ou à l'aide d'une pompe.

2^e choix : Votre propre lait que vous avez congelé puis décongelé juste avant de l'utiliser.

3^e choix : Du lait maternel pasteurisé d'une donneuse provenant d'une banque de lait maternel certifiée.

4^e choix : De la préparation pour nourrissons commerciale fabriquée à base de lait de vache (consultez [L'allaitement artificiel des enfants âgés de 6 à 9 mois](#)).

Votre lait maternel est le meilleur choix

Votre lait maternel – qu'il soit frais ou congelé (lorsque du lait frais n'est pas disponible) – est la meilleure façon d'alimenter votre enfant âgé de 6 à 9 mois.

Si vous devez alimenter votre enfant âgé de 6 à 9 mois avec autre chose que votre lait maternel

Option 1 – Du lait maternel pasteurisé d'une donneuse provenant d'une banque de lait maternel certifiée

Puisque les banques de lait maternel certifiées ont peu de réserve de lait, cette option est habituellement offerte uniquement sous prescription aux bébés prématurés, très malades ou à hauts risques.

Qu'est-ce que le lait maternel pasteurisé provenant d'une donneuse?

Il s'agit d'un don de lait maternel à une banque de lait maternel certifiée. Les donneuses sont soigneusement testées afin de s'assurer qu'elles sont en bonne santé et que leur lait est sécuritaire. Le lait est pasteurisé afin de détruire les bactéries et les virus nocifs qui pourraient s'y trouver.

Option 2 – De la préparation pour nourrissons commerciale

Si vous n'êtes pas en mesure d'obtenir du lait provenant d'une banque de lait maternel certifiée, votre deuxième meilleure option est de vous procurer de la préparation pour nourrissons commerciale à base de lait de vache. Ce produit peut offrir une alimentation complète à votre bébé âgé de 6 à 9 mois. Les préparations pour nourrissons disponibles sont de 3 types : des préparations liquides prêtes-à-boire, des préparations liquides concentrées et des préparations sous forme de poudre à mélanger.

Si votre enfant âgé de 6 à 9 mois a un système

immunitaire affaibli, utilisez une préparation pour nourrissons liquide, prête à l'emploi ou concentrée. La préparation pour nourrissons en poudre n'est pas stérile et ne doit pas être utilisée pour les enfants dont le système immunitaire est affaibli et qui tombent plus facilement malades. Les préparations pour nourrissons spécialisées devraient être utilisées uniquement si elles sont recommandées par votre fournisseur de soins de santé.

Avant de donner un complément

Suivez les signes de faim et de satiété de votre enfant, et consultez votre fournisseur de soins de santé avant d'offrir autre chose que votre lait maternel à votre enfant âgé de 6 à 9 mois. Vous obtiendrez ainsi tous les renseignements dont vous avez besoin pour le nourrir en toute sécurité.

Complémenter son alimentation avec d'autres laits ou d'autres préparations pour nourrissons lorsque ce n'est pas nécessaire peut diminuer votre production de lait, causer des engorgements et rendre l'allaitement maternel ou à la poitrine plus difficile. De plus, la santé de votre enfant peut être affectée.

Parfois, il est médicalement nécessaire ou choisi par les parents de compléter l'alimentation de leur enfant de 6 à 9 mois pour lui apporter un supplément alimentaire et énergétique. La chose la plus importante est que votre enfant soit alimenté suffisamment et de façon sécuritaire – que ce soit avec du lait maternel, de la préparation pour nourrissons ou un mélange des deux.



DANGER

Afin de vous assurer que votre enfant grandit bien et en santé, suivez toujours les consignes inscrites sur les étiquettes lorsque vous préparez et que vous entreposez les préparations pour nourrissons.

Si vous complétez son alimentation :

- offrez votre lait maternel à votre enfant autant que possible;
- obtenez du soutien auprès de votre fournisseur de soins de santé ou d'un conseiller en allaitement afin de conserver votre production de lait. Cela pourrait vous permettre de reprendre un allaitement maternel ou un allaitement à la poitrine complet dans le futur;
- utilisez une cuillère ou un petit verre sans couvercle, pas un biberon. Ou employez un dispositif d'alimentation spécialisé s'il est recommandé par votre fournisseur de soins de santé.



À RETENIR

Si vous pensez offrir un complément, assurez-vous d'avoir tous les renseignements nécessaires afin de prendre une décision éclairée. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou à un infirmier de santé publique ou bien appelez HealthLink BC au 8 1 1 pour davantage de conseils.

Faire un don de lait maternel excédentaire à la BC Women's Provincial Milk Bank

Si vous avez du lait maternel excédentaire et que vous souhaitez en faire don, consultez votre fournisseur de soins de santé ou votre sage-femme, visitez le site bcwomensmilkbank.ca [en anglais] ou composez le 604 875-3743.

Qu'en est-il de partager le lait maternel de façon informelle avec d'autres parents?

Qu'est-ce que le partage informel (entre pairs) de lait maternel?

Le partage de lait maternel non testé et non pasteurisé entre amis, entre membres d'une même famille ou entre membres de groupes de partage de lait maternel locaux ou en ligne.

Les parents qui veulent offrir du lait maternel à leur enfant, mais qui ne sont pas en mesure d'en produire suffisamment, se tournent parfois vers le partage de lait maternel de façon informelle. Mais avant d'offrir à votre enfant du lait maternel provenant d'une donneuse informelle, consultez votre fournisseur de soins de santé à propos des risques et des avantages.



SOYEZ VIGILANTS

Santé Canada, la Société canadienne de pédiatrie et l'Human Milk Banking Association of North America ne recommandent pas de partager du lait maternel entre amis, entre membres d'une même famille ou dans un groupe de partage de lait. Le lait partagé de façon informelle n'est pas testé ni pasteurisé pour détruire les bactéries et les virus nocifs qui pourraient s'y trouver.

Quels sont les risques?

Comme le lait partagé de façon informelle n'a pas été testé ou pasteurisé, il peut comporter des risques :

- des virus comme le VIH ou l'hépatite B et C peuvent être transmis à votre enfant. Les donneuses peuvent même ignorer être porteuses de certains virus ou de certaines bactéries;
- si les donneuses fument, qu'elles consomment de l'alcool, qu'elles consomment du cannabis, qu'elles prennent des médicaments prescrits ou disponibles en vente libre, qu'elles consomment des compléments à base de plantes médicinales ou des opioïdes et stimulants sans ordonnance, des substances nocives peuvent être transmises par le lait et nuire à votre enfant;
- si le lait n'est pas récolté, conservé et entreposé de façon sécuritaire, des bactéries peuvent s'y multiplier et rendre votre enfant malade;
- le lait de donneuses non testé peut être mélangé avec de l'eau, du lait de vache ou tout autre chose que vous ignorez.

Afin de diminuer les risques

Si vous pensez utiliser du lait de donneuses, diminuez les risques en :

- n'achetant pas du lait sur Internet;
- utilisant uniquement le lait provenant d'un membre de la famille ou d'une amie proche;
- vous renseignant de façon minutieuse sur la santé et le style de vie de la donneuse;
- vous assurant que la donneuse a récemment obtenu un résultat négatif aux tests de dépistage de l'hépatite B et C, du VIH, du virus T-lymphotrope humain et de la syphilis, et qu'elle n'est pas exposée à un risque permanent d'infection;
- confirmant que la donneuse ne fume pas, ne boit pas d'alcool et ne consomme ni cannabis, ni opioïdes, ni stimulants en vente libre;
- vous assurant que la donneuse ne prend aucun médicament ou complément alimentaire, y compris à base de plantes médicinales;
- vérifiant que la donneuse est en bonne santé générale et en n'utilisant pas son lait lorsqu'elle est malade;
- limitant le nombre de donneuses auxquelles vous faites appel;
- ayant des contacts en personne et en continu avec votre donneuse;
- vous assurant que le lait est manipulé, entreposé et acheminé jusqu'à vous de manière aussi sécuritaire que possible.



LE SAVIEZ-VOUS?

Il n'est pas prouvé que le traitement thermique du lait maternel fait à la maison (« chauffage instantané ») détruit les virus et les bactéries dangereuses qui pourraient rendre votre enfant malade.

L'allaitement artificiel des enfants âgés de 6 à 9 mois

Décider de la façon de nourrir votre enfant de 6 à 9 mois n'est pas toujours facile. L'allaitement maternel ou à la poitrine est ce qu'il y a de mieux pour la croissance et le développement de votre enfant. Mais parfois, pour des raisons médicales ou personnelles, des préparations pour nourrissons commerciales sont utilisées à la place ou en complément du lait maternel.

Faites un choix éclairé

Assurez-vous d'avoir tous les renseignements nécessaires pour faire un choix éclairé. Consultez votre fournisseur de soins de santé ou un infirmier de la santé publique ou bien appelez HealthLink BC au 8 1 1. Ils peuvent discuter avec vous des avantages, des risques et des coûts des différentes options. Si vous décidez d'utiliser des préparations pour nourrissons, ils peuvent vous aider à choisir le type qui convient le mieux à votre enfant.



LE SAVIEZ-VOUS?

L'Organisation mondiale de la santé, Santé Canada, Les diététistes du Canada, l'Association canadienne de pédiatrie et le ministère de la Santé de la Province de la Colombie-Britannique recommandent tous que les bébés soient uniquement nourris au lait maternel pendant les 6 premiers mois de leur vie. Même lorsque votre bébé commence à manger des aliments solides familiaux, le lait maternel demeure pour lui une source importante d'éléments nutritifs. Si possible, poursuivez l'allaitement maternel ou à la poitrine jusqu'à ce que votre enfant atteigne l'âge de 2 ans ou plus.

Si vous utilisez des préparations pour nourrissons

Continuez d'allaiter au sein ou à la poitrine si vous le pouvez

Offrez de préférence du lait maternel à votre enfant lorsque cela est possible. Si vous offrez des préparations pour nourrissons à votre enfant, essayez de lui donner *en plus* de votre propre lait (consultez [Complémenter l'allaitement maternel pour les enfants âgés de 6 à 9 mois](#)).

Si vous n'allaites pas au sein ou à la poitrine votre enfant présentement, mais que vous espérez le faire à l'avenir, consultez votre fournisseur de soins de santé sur la manière de conserver votre production de lait. Vous pouvez aussi consulter un conseiller en allaitement auprès de la British Columbia Lactation Consultants Association (bclca.ca) [en anglais].

Utilisez les préparations pour nourrissons de façon sécuritaire

Suivez les instructions figurant sur l'étiquette de la préparation pour nourrissons pour la préparer correctement. Il est important de préparer et de conserver la préparation pour nourrissons de manière sûre pour la santé de votre bébé. Si vous avez des questions sur la préparation et la conservation sûres des préparations pour nourrissons, contactez votre fournisseur de soins de santé ou votre infirmier de santé publique. Vous pouvez également appeler HealthLink BC au 8 1 1 ou visiter le site www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/hfile69b_0.pdf (en anglais) pour plus de renseignements.

Santé Canada inspecte toutes les préparations pour nourrissons commerciales afin d'en vérifier la sûreté et la valeur nutritive. Mais il est toujours possible que la préparation pour nourrissons entre en contact avec des bactéries ou qu'un ingrédient soit manquant. Pour vérifier les rappels de produits, visitez le site <https://recalls-rappels.canada.ca/fr>.



DANGER

Si vous utilisez des préparations pour nourrissons commerciales, choisissez uniquement celles faites à base de lait de vache (ou des préparations pour nourrissons commerciales à base de soya si votre enfant ne peut pas consommer de lait de vache). Les autres boissons ne peuvent offrir tous les éléments nutritifs dont votre enfant de 6 à 9 mois a besoin.

N'utilisez jamais les boissons suivantes à la place de préparation pour nourrissons pour votre enfant âgé de 6 à 9 mois :

- ✗ du lait évaporé ou condensé;
- ✗ du lait de vache ordinaire, lait de chèvre ou autres laits d'origine animale (autorisés uniquement après 9 à 12 mois);
- ✗ du « lait » de noix, comme les boissons d'amandes, de cajou ou de noix de coco;
- ✗ d'autres « laits », comme les boissons de riz, d'avoine, de pomme de terre, de soya et de chanvre;
- ✗ de préparation pour nourrissons maison.



SOYEZ VIGILANTS

Utiliser un appareil domestique pour préparer la préparation pour nourrissons peut être dangereux. L'appareil pourrait ne pas chauffer l'eau suffisamment pour tuer les bactéries contenues dans la préparation pour nourrissons et il pourrait ne pas fournir la quantité adéquate de poudre.

La manière la plus sûre de faire une préparation pour nourrissons en poudre est d'utiliser de l'eau bouillie refroidie à 70 °C.



À RETENIR

Bien que le lait maternel soit le meilleur choix pour les enfants de 6 à 9 mois, il est parfois nécessaire d'utiliser des préparations pour nourrissons. Si vous devez ou voulez utiliser ce type de préparations et que vous vous sentez mal à l'aise ou coupable de le faire, consultez votre fournisseur de soins de santé. Et rappelez-vous, peu importe la manière dont vous alimentez votre enfant, vous pouvez utiliser les moments où vous le nourrissez pour tisser de forts liens affectifs.

Assurez-vous que votre eau est sécuritaire pour faire la préparation pour nourrissons

Dans la plupart des communautés de la Colombie-Britannique, l'eau potable est généralement traitée dans une station d'épuration afin qu'elle puisse être consommée sans danger au robinet. Si vous disposez de votre propre source d'eau (par exemple, un puits privé), vous devez tester régulièrement votre eau potable. Pour plus de renseignements sur l'analyse de l'eau de puits, consultez : healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/well-water-testing (en anglais).

Certains bâtiments ont des canalisations qui contiennent du plomb. Dans certains cas, le plomb peut s'échapper des canalisations et se retrouver dans l'eau potable au robinet, ce qui peut avoir des répercussions sur la santé des nourrissons et des enfants. Pour plus de renseignements sur le plomb dans l'eau potable, consultez : healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/lead-drinking-water (en anglais).

Assurez-vous que votre eau est potable avant de l'utiliser pour faire la préparation pour nourrissons. Lors des préparatifs de la préparation pour nourrissons, n'utilisez pas :

- ✗ d'eau provenant du côté chaud du robinet;
- ✗ d'eau décolorée qui n'a pas été testée;
- ✗ d'eau spécialisée pour nourrissons ou bébés;
- ✗ d'eaux gazeuses ou aromatisées;
- ✗ d'eau connue pour contenir des niveaux élevés de nitrate, fluorure, sodium, plomb, manganèse ou algues bleu-vert (cyanobactéries).

Si vous n'avez pas accès à de l'eau potable ou si vous n'êtes pas sûr qu'elle soit potable, utilisez une préparation pour nourrissons liquide prête à l'emploi ou faites une préparation pour nourrissons en poudre avec de l'eau en bouteille.

Si vous avez des questions ou des préoccupations concernant votre eau potable, contactez votre service de santé local, votre autorité sanitaire ou votre bureau gouvernemental des Premières Nations. Visitez le site gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts (en anglais).



SOYEZ VIGILANTS

L'ébullition ne permet pas d'éliminer les substances chimiques dangereuses présentes dans l'eau et peut même augmenter leur concentration.



Nettoyer et désinfecter les fournitures d'allaitement artificiel

Veillez à la propreté

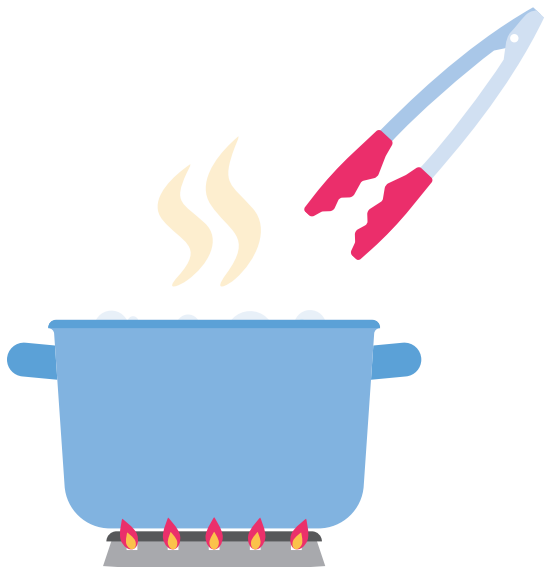
L'ensemble des fournitures que vous utilisez pour nourrir votre enfant doivent être gardées propres.

Les tire-lait ou les pompes mammaires doivent être nettoyés conformément aux instructions du fabricant. Tout le reste, y compris les articles que vous utilisez pour préparer les préparations pour nourrissons, les tétines artificielles, les anneaux, les capuchons, les disques, les tasses à mesurer, les ouvre-boîtes, les contenants d'entreposage et les pinces, doit être nettoyé et désinfecté simplement dans votre cuisine.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les lave-vaisselle ne sont pas recommandés pour désinfecter le matériel d'allaitement artificiel pour nourrissons.



Les premiers pas de votre enfant



COMMENT FAIRE

Nettoyez et désinfectez les fournitures d'allaitement artificiel

En premier lieu – nettoyez tout :

1. Lavez-vous les mains au savon et à l'eau chaude.
2. Lavez l'évier avec un torchon, du savon et de l'eau chaude.
3. Désinfectez le comptoir en mélangeant 1 cuillère à thé (5 ml) d'eau de Javel et 2 tasses (500 ml) d'eau dans un flacon vaporisateur bien identifié. Vaporisez la surface du comptoir et essuyez-le avec un linge propre.
4. Remplissez l'évier avec de l'eau chaude savonneuse.
5. Lavez tout le matériel d'allaitement artificiel de votre nourrisson, y compris les pinces.
6. Frottez bien l'intérieur des contenants et des tétines avec une brosse à biberon propre.
7. Rincez le tout à l'eau chaude et laissez égoutter le matériel sur un linge propre.

Puis – désinfectez le tout :

1. Remplissez une grande casserole avec de l'eau. Ajoutez le matériel propre. Assurez-vous que tout soit recouvert d'eau et qu'il n'y ait pas de poches d'air.
2. Portez l'eau à ébullition. Laissez bouillir à découvert pendant 2 minutes.
3. Sortez les pinces. Lorsqu'elles ont refroidi, utilisez-les pour sortir les autres articles.
4. Placez les articles sur un linge propre afin qu'ils sèchent à l'air libre.
5. Une fois qu'ils sont secs, utilisez-les sans tarder. Ou rangez-les dans un sac de plastique propre ou un linge propre et sec recouvert d'un second linge propre.

Si vous utilisez un appareil de désinfection ou de stérilisation commercial, suivez les instructions du fabricant.

L'introduction des aliments solides

Votre enfant pourrait être prêt à consommer des aliments solides lorsqu'il correspond à tous les éléments suivants :

- ✓ il est âgé d'environ 6 mois;
- ✓ il peut s'asseoir et maintenir sa tête redressée;
- ✓ il peut détourner la tête pour vous montrer qu'il est rassasié;
- ✓ il essaie de prendre de la nourriture et de la mettre dans sa bouche.



COMMENT FAIRE

Introduire les aliments solides

1. Choisissez un moment où votre enfant est bien éveillé et qu'il a de l'appétit sans avoir trop faim. Les aliments solides peuvent lui être offerts avant ou après l'allaitement au sein ou à la poitrine.
2. Asseyez-le dans sa chaise haute, face à vous.
3. Mangez avec votre enfant afin qu'il puisse apprendre en vous observant.
4. Servez à votre enfant les mêmes aliments qu'au reste de la famille (d'une texture appropriée), sans ajouter de sucre ni de sel.



LE SAVIEZ-VOUS?

Il est normal de régurgiter lorsqu'on apprend à manger. Lorsque les aliments glissent à l'arrière de la langue de votre enfant avant qu'il soit prêt à avaler, il régurgitera pour ne pas s'étouffer (consultez [Réduire les risques d'étouffement](#)). Lorsque cela se produit, restez calme et rassurez-le. Si vous paniquez, il pourrait avoir peur d'essayer de nouveaux aliments.

Les premiers aliments

Les premiers aliments de votre bébé devraient être riches en fer – comme de la viande, du poisson, du poulet, des oeufs, des lentilles, du tofu et des céréales pour bébé enrichies en fer. Intégrez-les à d'autres aliments familiaux, tels que les céréales, les légumes et les fruits.

Votre enfant pourra plus facilement avaler la viande, le poisson ou les crustacés si les morceaux sont humides et petits. Essayez :

- de mélanger des petits morceaux avec de l'eau, du lait maternel, des légumes en purée ou de la sauce pour obtenir une texture homogène;
- de faire mijoter et de cuire la viande pour qu'elle reste suffisamment tendre pour que votre enfant puisse la mâcher, ou en la déchiétant ou en la servant hachée;
- d'utiliser de la viande brune riche en nutriments plutôt que de la viande blanche de poulet;

Assurez-vous de retirer toutes les arêtes et les coquilles des poissons.

Cuisez complètement le porc jusqu'à ce que sa température interne atteigne 71 °C; le bœuf, l'agneau et le veau hachés jusqu'à 71 °C; et le gibier jusqu'à 74 °C. Les morceaux bien cuits et les morceaux entiers de bœuf, d'agneau et de veau doivent être cuits à 77 °C. Les œufs doivent être cuits jusqu'à ce que le jaune soit dur (74 °C). Pour la volaille et le gibier à plumes, cuire à 74 °C pour les morceaux et la viande hachée, et à 82 °C pour les oiseaux entiers. Le poisson doit être cuit à 70 °C (le poisson bien cuit doit se défaire à la fourchette). Les huîtres doivent être cuites à 90 °C, mais les autres crustacés peuvent être cuits à 71 °C.

Consultez [Comprendre les allergies alimentaires](#) afin d'en apprendre davantage sur l'introduction des aliments solides et les allergies alimentaires.



COMMENT FAIRE

Faites en sorte que les aliments préparés à la maison soient sécuritaires

- Avant et après la préparation des aliments, lavez les comptoirs et les ustensiles à l'eau et au savon. Désinfectez les surfaces et les équipements en utilisant 1 cuillère à café (5 ml) d'eau de Javel mélangée à 3 tasses (750 ml) d'eau. Ceci est particulièrement important après avoir manipulé et préparé de la viande et du poisson crus.
- Jetez les planches à découper usées, car elles peuvent emprisonner les microbes.
- Placez les restes au réfrigérateur et consommez-les dans les 2 jours suivants. Ou congelez-les et consommez-les d'ici 2 mois.



COMMENT FAIRE

Utilisez le micro-ondes pour réchauffer les aliments de votre bébé de façon sécuritaire

- Brassez les aliments au moins une fois à mi-cuisson afin de vous assurer qu'ils sont réchauffés de façon homogène.
- Goûtez les aliments pour vous assurer qu'ils ne sont pas trop chauds avant de les offrir à votre enfant.
- N'utilisez pas le micro-ondes pour réchauffer les biberons. Réchauffez-les plutôt dans de l'eau chaude.
- Utilisez uniquement des contenants et des pellicules plastiques portant la mention « adapté au four micro-ondes ».
- N'utilisez pas des contenants endommagés, tachés ou malodorants.
- Le micro-ondes ne doit être utilisé que pour réchauffer des aliments cuits, et non pour cuire des aliments crus.

Boire dans une tasse

Les aliments pour bébé préparés à la maison

Votre enfant peut manger les mêmes aliments que ceux normalement mangés par votre famille. Les aliments mous peuvent être écrasés, hachés, émincés ou réduits en purée. Ou essayez des aliments qui se prennent bien avec les doigts comme des petits morceaux de légumes cuits, des fruits à chair tendre sans la peau, des pâtes cuites ou du fromage râpé.

Une fois que votre enfant est capable de s'asseoir et de tenir sa tête droite, généralement vers l'âge de 6 mois, il est probablement prêt à commencer à apprendre à boire dans une tasse sans couvercle entre les allaitements au sein ou à la poitrine.

Choisissez une petite tasse adaptée aux mains et à la bouche de votre enfant. Commencez par lui donner un peu d'eau. Aidez-le à tenir la tasse et à la porter à sa bouche. Et préparez-vous à essayer quelques éclaboussures.

Pourquoi ne pas utiliser de gobelets à bec?

Les gobelets à bec n'aident pas votre enfant à apprendre à boire au verre, car la valve qui prévient les dégâts le force à téter plutôt que boire à petites gorgées.

Pourquoi ne pas utiliser de biberon?

Si vous complétez son alimentation avec du lait maternel que vous avez tiré ou de la préparation pour nourrissons, votre enfant peut utiliser une petite tasse sans couvercle à la place d'un biberon. Les enfants peuvent utiliser un biberon jusqu'à l'âge de 12 mois. Après 12 mois, les biberons ne sont plus nécessaires. Utiliser un biberon pour boire d'autres liquides que de l'eau peut causer des caries (consultez [Les soins des dents de votre enfant](#)).

Les premiers pas de votre enfant



À ESSAYER

Si votre enfant a l'habitude de boire du lait au biberon, essayez de diminuer lentement la quantité de lait que vous y versez chaque fois. S'il veut boire davantage, offrez-lui une petite quantité d'eau dans un autre biberon. Utilisez une tasse sans couvercle aux repas et à la collation.

Passer du biberon à la tasse

Si votre enfant est habitué au biberon, commencez à faire la transition vers une tasse sans couvercle lorsqu'il aura environ 12 mois. Il pourrait ne plus utiliser de biberons à l'âge de 18 mois.



L'alimentation selon l'âge

De 6 à 9 mois

Votre bébé pourrait :

- continuer à être allaité au sein ou à la poitrine;
- prendre des aliments entre ses doigts et la paume de sa main et les porter à la bouche;
- mordre ses aliments;
- fermer les lèvres contre un verre qu'on tient pour lui;
- mâcher en mordillant de haut en bas et en déplaçant les aliments de l'avant vers l'arrière et vers les côtés de la bouche.



LE SAVIEZ-VOUS?

Le lait maternel demeure la boisson la plus importante pour votre enfant.



À ESSAYER

Au lieu de servir des aliments pour bébés en pot, essayez d'écraser à l'aide d'une fourchette des aliments mous et cuits destinés à toute la famille. Ajoutez de l'eau ou du lait maternel pour hydrater, et essayez de mélanger différents aliments les uns avec les autres.

Conseils alimentaires :

- ✓ Vers l'âge de 6 mois, commencez à introduire des aliments pouvant être mangés avec les doigts et des aliments mous, grumeleux, écrasés, moulus, en purée, finement hachés et cuits jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
 - ✓ Commencez par des aliments riches en fer, en les proposant deux fois ou plus par jour. Ajoutez ensuite davantage de variété.
 - ✓ Donnez des aliments solides avant ou après l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine, selon ce qui fonctionne le mieux. Cela peut changer avec le temps.
 - ✓ Proposez des aliments familiaux préparés avec peu ou pas de sel ou de sucre ajoutés.
 - ✓ Commencez par de petites quantités et proposez-lui davantage en fonction de sa faim et de sa satiété.
 - ✓ Donnez-lui de petites gorgées d'eau propre dans une tasse sans couvercle, mais ne le laissez pas se remplir d'eau.
 - ✓ Donnez à votre enfant l'occasion de s'exercer à se nourrir tout seul.
 - ✓ Asseyez-vous et mangez ensemble aussi souvent que possible.
 - ✓ Lorsque votre bébé aura 9 mois, proposez-lui 2 à 3 repas et 1 à 2 collations par jour, en plus du lait maternel.
- ✓ Introduisez les allergènes courants un à la fois. Il s'agit notamment du lait et des produits laitiers, des œufs, du beurre d'arachide et des beurres de noix étalés en fine couche, du soya, des fruits de mer (poissons, crustacés), du blé et du sésame (consultez [Comprendre les allergies alimentaires](#)).
 - ✓ Faites attention aux risques d'étouffement (consultez [Réduire les risques d'étouffement](#)).
 - ✗ N'offrez pas à votre enfant de miel ou d'aliments préparés avec du miel, même s'ils ont été cuits ou pasteurisés (consultez [Des boissons et des aliments sains et sécuritaires](#)).
 - ✗ Évitez les boissons sucrées, y compris les jus de fruits 100 % purs.



De 9 à 12 mois

Votre bébé pourrait :

- mordre et mâcher de haut en bas;
- utiliser son pouce et ses doigts pour prendre des petits morceaux d'aliments;
- tenir une tasse à 2 mains;
- essayez d'utiliser une cuillère;
- faire tomber des choses de sa chaise haute;
- vouloir s'asseoir à la table avec la famille et essayer de manger par lui-même.

Conseils alimentaires :

- ✓ Proposez 3 repas et 1 ou 2 collations assis à des heures régulières chaque jour.
- ✓ Asseyez-vous et mangez avec votre enfant.
- ✓ Offrez-lui des aliments solides avant ou après l'avoir allaité au sein ou à la poitrine, selon ce qui fonctionne le mieux. Cela peut changer avec le temps.
- ✓ Offrez-lui des aliments riches en fer au moins 2 fois par jour.
- ✓ Continuez à lui offrir de nouveaux aliments familiaux présentant des textures différentes, comme hachés, en purée ou râpés.
- ✓ Proposez des aliments familiaux préparés sans ajout de sucre ou de sel.
- ✓ Donnez-leur de petites quantités d'eau propre dans une tasse sans couvercle.
- ✓ Encouragez-le à se nourrir lui-même.
- ✓ Laissez votre enfant décider de la quantité qu'il souhaite manger.
- ✓ Faites attention aux risques d'étouffement (consultez [Réduire les risques d'étouffement](#)).
- ✗ N'offrez pas à votre enfant de miel ou d'aliments préparés avec du miel, même s'ils ont été cuits ou pasteurisés (consultez [Des boissons et des aliments sains et sécuritaires](#)).

Les premiers pas de votre enfant

De 12 à 24 mois

Votre enfant pourrait :

- s'alimenter de lui-même – en se salissant – avec ses doigts ou une cuillère;
- mordre et mâcher les aliments plus facilement;
- manger une variété d'aliments ayant différentes textures;
- manger très peu ou beaucoup, selon les journées;
- jouer avec ses aliments;
- avoir besoin qu'on lui propose plusieurs fois un nouvel aliment avant de l'essayer.
- manger la plupart des aliments sans tousser ni régurgiter.

Que sont les aliments familiaux?

Ce sont des aliments que tous les membres de votre famille consomment habituellement aux repas. Offrir à votre enfant les mêmes aliments que ceux servis à votre famille, plutôt que des aliments pour bébé achetés au magasin, lui donne la chance d'expérimenter une plus grande variété de textures, de goûts et de nutriments.

Conseils alimentaires :

- ✓ Proposez 3 repas et 2 ou 3 collations assis à des heures régulières chaque jour.
- ✓ Intégrez votre enfant aux repas réguliers en famille.
- ✓ Offrez-lui des aliments riches en fer au moins 2 fois par jour.



MODELEZ SON CERVEAU

Intégrez votre enfant aux repas familiaux et mangez tous ensemble aussi souvent que possible. Le partage des repas l'aidera à développer ses habiletés langagières et sociales tout en l'habituant aux aliments familiaux. Employez ce moment pour lui parler de ce qu'il voit, de ce qu'il goûte et de ce qu'il ressent.

- ✓ Offrez-lui des aliments aux textures variées, y compris des aliments à manger avec les doigts.
- ✓ Offrez-lui les aliments que votre famille consomme s'ils contiennent peu ou pas de sel ou de sucre.
- ✓ Offrez-lui de nouveaux aliments en complément d'autres aliments qu'il apprécie.
- ✓ Continuez à proposer les aliments que votre enfant refuse, mais ne le forcez pas.
- ✓ Offrez-lui les mêmes aliments, mais préparés de différentes façons.
- ✓ Offrez-lui des aliments sains riches en gras, comme le saumon, l'avocat, le fromage et le beurre de noix.
- ✓ Donnez-lui de l'eau entre les repas et les collations.
- ✓ Laissez à votre enfant suffisamment de temps pour manger.
- ✓ Laissez votre enfant décider de la quantité qu'il souhaite manger.
- ✓ Continuez l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine.
- ✓ Faites attention aux risques d'étouffement consultez [Réduire les risques d'étouffement](#)).
- ✗ Limitez la consommation d'aliments riches en sel et en sucre, comme les croustilles, les bonbons et les biscuits.
- ✗ Limitez la consommation de boissons sucrées comme les jus de fruits, les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs, les boissons énergisantes et les boissons à saveur de fruits.
- ✗ Évitez tous les aliments et toutes les boissons contenant de la caféine et des édulcorants artificiels.



À RETENIR

Aidez votre enfant à consommer suffisamment de fer en lui offrant des aliments riches en fer au moins deux fois par jour aux repas ou en collation. Intégrez de la viande, de la volaille, du poisson, des céréales pour nourrissons enrichies en fer, des oeufs cuits, du tofu ainsi que des purées de haricots cuits et autres légumineuses.

De 24 à 36 mois

Votre enfant pourrait :

- tenir une tasse (mais en renverser beaucoup);
- s'alimenter de lui-même avec des aliments familiaux en morceaux;
- manger très peu ou beaucoup, selon les journées;
- démontrer des préférences et des aversions alimentaires marquées;
- avoir besoin qu'on lui propose plusieurs fois un nouvel aliment avant de l'essayer.

Conseils alimentaires :

- ✓ Proposez 3 repas et 2 ou 3 collations assis à des heures régulières chaque jour.
- ✓ Intégrez votre enfant aux repas réguliers en famille et mangez tous ensemble aussi souvent que possible.
- ✓ Offrez une variété d'aliments tirés du [Guide alimentaire canadien](#).
- ✓ Le lait de vache nature à faible teneur en matières grasses (1 % ou 2 %) ou une boisson de soya nature enrichie peuvent commencer à remplacer le lait de vache entier (3,25 %).
- ✓ Incluez des aliments riches en énergie et en graisses saines, comme l'avocat, les poissons gras, les beurres de noix et de graines étalés en fine couche et les huiles végétales.
- ✓ Poursuivez l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine aussi longtemps que vous et votre enfant le souhaitez.
- ✓ Offrez-lui de l'eau entre les repas et les collations.
- ✓ Laissez votre enfant décider de la quantité qu'il souhaite manger.
- ✓ Faites attention aux risques d'étouffement (consultez [Réduire les risques d'étouffement](#)).
- ✗ Limitez la consommation d'aliments riches en sel et en sucre, comme les croustilles, les bonbons et les biscuits.
- ✗ Limitez la consommation de boissons sucrées comme les jus de fruits, les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs, les boissons énergisantes et les boissons à saveur de fruits.
- ✗ Évitez tous les aliments et toutes les boissons contenant de la caféine et des édulcorants artificiels.

Exemple de menu quotidien pour un enfant âgé de 24 à 36 mois

Déjeuner :

- gruau servi avec des bleuets ou une banane tranchés
- lait de vache nature (1 %, 2 % ou 3,25 %) ou boissons de soya nature enrichies

Collation 1 :

- pain aux bananes avec une fine couche de beurre d'arachides ou de noix
- eau

Dîner :

- sandwich au saumon ou à la salade d'œufs sur pain complet
- poivrons rouges et concombres finement hachés ou émincés très finement
- lait de vache nature (1 %, 2 % ou 3,25 %) ou boissons de soya nature enrichies
- pêches en conserve

Collation 2 :

- fromage râpé
- pommes finement hachées ou coupées en tranches très fines
- eau

Souper :

- spaghettis de blé entier avec sauce aux tomates, à la viande ou aux lentilles
- bouchées de carottes cuites et fleurons de brocolis
- lait de vache nature (1 %, 2 % ou 3,25 %) ou boissons de soya nature enrichies



LE SAVIEZ-VOUS?

Le jus de fruits est une boisson sucrée dont les enfants n'ont pas besoin. Si vous en offrez, ne dépassez pas 125 ml (½ tasse) par jour et servez-le au moment des repas ou des collations dans une tasse sans couvercle.



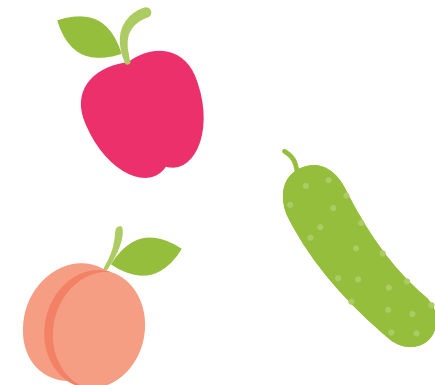
HISTOIRE DE FAMILLE

J'étais impressionnée de voir à quel point mon fils mangeait mieux lorsque nous étions tous les deux assis à la table et que nous mangions les mêmes aliments. Je cuisinais des repas que nous pouvions manger tous les deux et je coupais sa portion en petits morceaux afin qu'il puisse les prendre avec ses doigts. C'était tellement attendrissant de le voir étudier la façon dont je mangeais et tenter de m'imiter.



À ESSAYER

Commencez chaque repas par une petite quantité d'aliments. Offrez-en davantage à votre enfant selon ses signaux de faim et de satiété (consultez la section [Bien se nourrir](#)). Il est normal que son appétit varie d'une journée à l'autre. Ayez confiance qu'il mangera selon ses besoins.



Des suggestions d'aliments quotidiens

Offrez tous les jours à votre enfant une variété d'aliments familiaux sains en plus du lait maternel. Le présent tableau est basé sur les catégories du [Guide alimentaire canadien](#).

	Repas et collations par jour	Fruits et légumes	Aliments à grains entiers	Aliments riches en protéines
De 6 à 9 mois	<p>2 ou 3 repas d'aliments solides et 1 ou 2 collations.</p> <p>Continuez l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine.</p> <p>Si votre enfant n'est pas allaité au sein ou à la poitrine, donnez-lui de la préparation pour nourrissons commerciale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> des légumes cuits et mous des fruits à chair tendre comme des bananes et des kiwis des fruits en conserve des fruits durs pelés, dénoyautés et cuits, comme des pommes et des poires 	<ul style="list-style-type: none"> des céréales pour nourrissons enrichies en fer des pâtes et du riz cuits des céréales d'avoine en forme d'anneaux des craquelins, des rotis ou des pains pitas 	<ul style="list-style-type: none"> des morceaux de viande, de volaille, de poisson ou de crustacés, cuits à point et finement hachés ou émincés des oeufs cuits, du tofu ou des légumineuses, écrasés ou coupés en petits cubes du beurre d'arachide ou beurre de noix étalé en fine couche sur une rôtie ou des craquelins du yogourt, du fromage cottage ou du fromage râpé
De 9 à 12 mois	<p>3 repas d'aliments solides et 1 ou 2 collations.</p> <p>Continuez l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine.</p> <p>Si votre enfant n'est pas allaité au sein ou à la poitrine, vous pouvez commencer à lui offrir de petites quantités de lait de vache entier (3,25 %) (consultez Des boissons et des aliments sains et sécuritaires).</p>	<ul style="list-style-type: none"> des légumes cuits et mous des légumes crus râpés des fruits durs cuits ou râpés des fruits à chair tendre comme des bananes et des kiwis des fruits en conserve des fruits durs pelés, dénoyautés et cuits, comme des pommes et des poires 	<ul style="list-style-type: none"> des céréales pour nourrissons enrichies en fer une rôtie de grains entiers, des pâtes, du riz, des craquelins de petits morceaux de bannique, de tortillas, de rotis et autres sortes de pains 	<ul style="list-style-type: none"> des petits morceaux de viande, de volaille, de poisson ou crustacés cuits à point des oeufs cuits, du tofu ou des légumineuses, écrasés ou coupés en petits cubes du beurre d'arachide ou beurre de noix étalé en fine couche sur une rôtie ou des craquelins du yogourt, du fromage cottage, du fromage râpé, du lait entier (3,25 %) de vache
De 12 à 24 mois	<p>3 repas et 2 ou 3 collations.</p> <p>Continuez l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine.</p> <p>Si votre enfant n'est pas allaité au sein ou à la poitrine, offrez-lui 2 tasses (500 ml) de lait entier (3,25 %) de vache ou de préparation pour nourrissons à base de soya avec ses repas (consultez Des boissons et des aliments sains et sécuritaires).</p>	<ul style="list-style-type: none"> des petits morceaux de fruits à chair tendre ou de légumes des légumes cuits ou râpés des fruits durs cuits ou râpés 	<ul style="list-style-type: none"> des céréales chaudes ou froides à grains entiers du riz brun, des pâtes de grains entiers, du congee des craquelins ou une rôtie de grains entiers de la bannique, des tortillas, des rotis et d'autres sortes de pains de grains entiers 	<ul style="list-style-type: none"> de la viande maigre, de la volaille, du poisson ou des crustacés cuits à point, hachés ou coupés en cubes des légumineuses écrasées des oeufs cuits, entiers du tofu cuit du beurre d'arachide ou beurre de noix étalé en fine couche sur une rôtie ou des craquelins du yogourt, du fromage cottage, du fromage râpé, du lait entier (3,25 %) de vache ou une préparation pour nourrissons à base de soya
De 24 à 36 mois	<p>3 repas et 2 ou 3 collations.</p> <p>Continuez l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine si vous le souhaitez.</p> <p>Si votre enfant n'est pas allaité au sein ou à la poitrine, offrez-lui 2 tasses (500 ml) de lait (1 %, 2 % ou 3.25 %) de vache nature ou de boisson de soya enrichie nature par jour aux repas (consultez Des boissons et des aliments sains et sécuritaires).</p>	<ul style="list-style-type: none"> des petits morceaux de fruits à chair tendre ou de légumes des légumes cuits ou râpés des fruits durs cuits ou râpés 	<ul style="list-style-type: none"> des céréales chaudes ou froides à grains entiers du riz brun, des pâtes de grains entiers, du congee des craquelins ou une rôtie de grains entiers de la bannique, des tortillas, des rotis et d'autres sortes de pains de grains entiers 	<ul style="list-style-type: none"> de la viande maigre, de la volaille, du poisson ou des crustacés cuits à point, hachés ou coupés en cubes des légumineuses écrasées des oeufs cuits, entiers du tofu cuit du beurre d'arachide ou beurre de noix étalé en fine couche sur une rôtie ou des craquelins du yogourt, du fromage cottage, du fromage râpé, du lait (1 %, 2 % ou 3.25 %) de vache nature, ou une boisson de soya enrichie nature

Des idées de repas et de collations saines

Qu'est-ce que le Guide alimentaire canadien?

Des renseignements pour vous aider à planifier des repas et des collations nutritifs. Vous le retrouverez dans l'annexe.



À ESSAYER

Offrez à votre enfant les mêmes aliments sains que le reste de votre famille consomme. Mangez des légumes, des fruits, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés de façon régulière. Préparez des aliments aux saveurs et aux textures variées.

- ✓ des haricots cuits servis avec une rôtie de grains entiers
- ✓ du gâteau aux carottes ou à la citrouille servi avec du fromage à la crème
- ✓ un chili, un dahl ou des lentilles servi avec du riz et des légumes
- ✓ du congee ou de la bouillie de riz avec des petits morceaux de viande
- ✓ un dessert au tofu avec des fruits frais
- ✓ du poisson servi dans un petit pain de blé entier ou une bannique
- ✓ un fruit frais coupé en morceaux – sans pépins ni peau dure – avec une trempette de yogourt
- ✓ du fromage râpé avec des craquelins de grains entiers
- ✓ du macaroni au fromage
- ✓ des boulettes de viande servies avec des pâtes
- ✓ du lait ou du yogourt mélangé avec des fruits
- ✓ du gruau d'avoine ou de la crème de blé servi avec du lait
- ✓ des crêpes ou des gaufres servies avec de la compote de pommes

- ✓ du riz ou des pâtes accompagnés de viande cuite à point et de petits morceaux de légumes
- ✓ du pudding au riz à base de lait
- ✓ des oeufs brouillés ou une mini-omelette à base de légumes coupés en cubes
- ✓ un petit muffin recouvert d'une fine couche de beurre d'arachides ou de noix
- ✓ des tortillas molles garnies de haricots ou de viande hachée
- ✓ des sandwichs triangulaires à base d'oeufs, de thon ou de saumon en conserve, ou de viande facile à mâcher
- ✓ de la chaudière de poisson et des tranches de rôtie
- ✓ des spaghettis à la sauce tomate ou à la viande
- ✓ de la soupe aux légumes, aux pois cassés ou aux haricots servie avec des craquelins de grains entiers, une bannique ou un roti
- ✓ des légumes (cuits et refroidis) servis avec une trempette au yogourt, de l'houmous ou un dhal
- ✓ des céréales froides à grains entiers accompagnées de lait et de petits morceaux de fruits ou des baies
- ✓ des craquelins de grains entiers ou des galettes de riz servis avec du fromage cottage ou une purée d'avocat
- ✓ un pain pita de grains entiers ou un roti servi avec de l'houmous ou un dhal
- ✓ du yogourt mélangé avec des morceaux de fruits à chair tendre ou de la compote de pommes
- ✓ du yogourt servi avec des craquelins ou un roti



Des boissons et des aliments sains et sécuritaires

Boissons

L'eau

L'eau est la meilleure boisson pour votre enfant, mais elle ne doit pas remplacer le lait maternel ou les préparations pour nourrissons pendant les 12 premiers mois.

Dès l'âge de 6 mois, offrez à votre enfant de petites quantités d'eau dans une tasse sans couvercle. Proposez-lui de l'eau entre les repas et les allaitements au sein ou à la poitrine afin qu'il apprenne à l'apprécier tout en continuant à recevoir le lait maternel ou une préparation pour nourrissons en poudre dont il a besoin.

- ✓ Si votre maison a été construite avant 1989, vous pourriez avoir une tuyauterie en plomb. Videz vos tuyaux tous les matins en faisant couler l'eau pendant de 1 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit froide.
- ✓ Si vous avez votre propre approvisionnement en eau, procédez à un test d'eau conformément aux lignes directrices provinciales. Apprenez-en davantage à l'adresse healthlinkbc.ca.
- ✓ Suivez toujours les avis « d'ébullition de l'eau » de votre région.



COMMENT FAIRE

Consultez les avis concernant la qualité de l'eau potable en ligne

- Pour les avis provinciaux-, consultez gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-wg.gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/notices-boil-wateradvisories (en anglais).
- Pour les avis des autorités sanitaires des Premières Nations, consultez fnha.ca/what-we-do/environmental-health/drinking-water-advisories (en anglais).

Le lait

Entre l'âge de 9 et 12 mois, vous pouvez commencer à offrir à votre bébé du lait entier (3,25 %) pasteurisé de vache ou du lait de chèvre enrichi, pourvu qu'il consomme aussi une variété d'aliments riches en fer comme de la viande, du poisson, de la volaille, des oeufs, du tofu, des céréales enrichies en fer, des haricots, des pois et des lentilles. Offrez-lui 2 tasses (500 ml) de lait chaque jour s'il n'est plus allaité au sein ou à la poitrine.

À l'âge de 24 mois, vous pourriez choisir de passer au lait de vache à faible teneur en matières grasses (1 % ou 2 %). Si votre enfant est âgé de plus de 24 mois et qu'il ne boit pas de lait de vache ni de lait de chèvre enrichi, offrez-lui de la boisson de soya non sucrée enrichie en calcium et vitamine D.

- ✓ Ne dépassez pas 3 tasses (750 ml) de lait par jour afin que votre enfant ait de la place pour les aliments sains.
- ✗ Évitez de laisser votre enfant siroter son lait entre les repas ou les collations, car cela peut mener à l'apparition de carie dentaire.



LE SAVIEZ-VOUS?

Votre enfant peut continuer à être allaité au sein ou à la poitrine ou boire du lait maternel que vous aurez tiré jusqu'à l'âge de 24 mois et plus.



À ESSAYER

Aux repas, offrez du lait. Entre les repas, offrez de l'eau. Et poursuivez l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine aussi longtemps que vous le souhaitez.

Les jus de fruits

Les boissons sucrées telles que les jus de fruits 100 % purs ne sont pas recommandées pour les nourrissons et les enfants. Évitez de donner du jus à votre enfant, mais si vous le faites :

- ✓ limitez la quantité à ½ tasse (125 ml) par jour.
- ✓ servir uniquement au moment des repas ou des collations et dans une tasse sans couvercle.
- ✗ évitez de servir du jus de fruits dans un biberon, car cela peut causer des caries dentaires.

Les boissons à éviter

- ✗ **Les boissons sucrées** comme les jus de fruits, les boissons aux fruits et à saveur de fruits à base de poudre ou de cristaux, les sodas, les boissons pour sportifs et les barbotines. Elles contiennent trop de sucre et pas assez de nutriments dont les enfants ont besoin.
- ✗ **Les boissons contenant de la caféine** comme les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs, les boissons énergisantes, le café, les boissons glacées au café, le thé et le chocolat chaud. Elles peuvent exciter votre enfant et le rendre anxieux en plus de perturber son sommeil.
- ✗ **Les boissons non pasteurisées**, notamment le lait de vache non pasteurisé, le lait de chèvre, les jus de fruits et le cidre, peuvent contenir des bactéries dangereuses.
- ✗ **Les compléments nutritionnels liquides pour enfant** ne sont pas nécessaires.
- ✗ **Boissons contenant des substituts de sucre** (édulcorants artificiels) n'ont aucune valeur nutritive.

Si l'alimentation ou la croissance de votre enfant vous préoccupe, consultez votre fournisseur de soins de santé.



LE SAVIEZ-VOUS?

À l'exception de celles à base de soya, les boissons végétales telles que les laits de riz, d'amande, de noix de cajou et d'avoine, ne fournissent pas suffisamment d'énergie ou de protéines à votre enfant en pleine croissance. Ne laissez pas ces boissons remplacer le lait maternel, le lait de vache ou les préparations pour nourrissons, et ne les proposez pas à votre enfant avant qu'il ait au moins 2 ans et qu'il ait un régime alimentaire suffisamment équilibré.

Les aliments

Les fruits et les légumes

Tous les fruits et les légumes – qu'ils soient frais, congelés, en conserve ou séchés – sont des choix sains lorsqu'ils sont préparés et entreposés de façon sécuritaire.

La viande, le poisson, la volaille, les fruits de mer et les œufs

Réduisez le risque d'empoisonnement alimentaire en cuisant complètement tout le porc à une température interne de 71 °C, le bœuf, l'agneau et le veau hachés à 71 °C et les viandes de gibier à 74 °C. Les morceaux bien cuits et les morceaux entiers de bœuf, d'agneau et de veau doivent être cuits à 77 °C. Les œufs doivent être cuits jusqu'à ce que le jaune soit dur (74 °C). Pour la volaille et le gibier à plumes, cuire à 74 °C pour les morceaux et la viande hachée, et à 82 °C pour les oiseaux entiers. Le poisson doit être cuit à 70 °C (le poisson bien cuit doit se défaire à la fourchette). Les huîtres doivent être cuites à 90 °C, mais les autres crustacés peuvent être cuits à 71 °C. Utilisez un thermomètre alimentaire pour vérifier la température interne de la viande.

Le foie

Le foie apporte du fer et d'autres nutriments essentiels, mais en manger trop peut entraîner un excès de vitamine A. Ne donnez que de petites quantités à votre enfant.

Les huîtres

Les huîtres de Colombie-Britannique ont une teneur élevée en cadmium, alors ne les donnez qu'en petites quantités à votre enfant. Les huîtres doivent être bien cuites à une température interne minimale de 90 °C pendant au moins 90 secondes.

Le poisson

Le poisson fournit plusieurs nutriments, dont des protéines et des acides gras oméga-3, lesquels sont importants au développement du cerveau et des yeux. Offrez-en régulièrement à votre enfant. Certains poissons ont par contre une haute teneur en mercure; leur consommation devrait être limitée.

Les poissons à haute teneur en mercure – à servir en quantité limitée seulement :

	Enfants de 6 à 12 mois	Children de 12 à 36 mois
Thon, requin, marlin, espadon, escolar et hoplostète orange frais et congelés	Pas plus de 40 grammes (1¼ oz) par mois	Pas plus de 75 grammes (2½ oz) par mois
Thon blanc en conserve	Pas plus de 40 grammes (1¼ oz) par semaine	Pas plus de 75 grammes (2½ oz) par semaine

Les poissons à faible teneur en mercure – à servir de façon régulière :

- tous les autres poissons vendus au Canada;
- le thon pâle en conserve, dont la bonite à ventre rayé, le thon à nageoires jaunes ou le tongol.



SOYEZ VIGILANTS

La consommation de poisson à forte teneur en mercure peut causer des dommages au cerveau en croissance de votre enfant.

Les aliments à éviter

- ✗ **Le miel** pourrait donner à votre bébé le botulisme, une maladie d'origine alimentaire. Ne donnez jamais de miel ou des aliments contenant du miel à un enfant âgé de moins d'un an.
- ✗ **Les germes** (comme la luzerne ou les fèves germées) peuvent contenir des bactéries nuisibles. Offrez-en à votre enfant seulement si elles sont bien cuites.
- ✗ **Le fromage non pasteurisé et le yogourt** faits de lait cru peuvent contenir des bactéries néfastes qui peuvent rendre les enfants très malades et même les tuer. Vérifiez l'étiquette et choisissez seulement ceux faits à partir de lait pasteurisé.
- ✗ **Les aliments pouvant provoquer un étouffement** (consultez [Réduire les risques d'étouffement](#)).
- ✗ **Les aliments contenant des édulcorants artificiels.**

Les aliments hautement transformés

Les aliments hautement transformés – achetés au magasin ou au restaurant – sont riches en sel, en sucre et en gras saturés. Offrez-les à l'occasion et en petites quantités. Essayez :

- d'approvisionner votre cuisine en collations saines, comme des fruits, des carottes et des œufs durs;
- de planifier vos repas et collations à l'avance;
- d'offrir de l'eau plutôt que des boissons sucrées;
- de limiter la consommation de viandes transformées comme le jambon, le bacon, la saucisse, la saucisse à hot-dog et les charcuteries;
- de réduire la consommation de biscuits, de gâteaux, de bonbons, de chocolat, de croustilles et de collations salées;
- d'offrir moins d'aliments transformés et emballés comme les pizzas et les pâtes;
- de choisir des options plus saines lorsque vous mangez au restaurant;
- de cuisiner des versions maison de vos aliments préférés au restaurant comme des frites, des doigts de poulet ou de la pizza.

Suppléments de vitamines et de minéraux

Si votre enfant consomme une variété d'aliments et que sa croissance est normale, il n'a probablement pas besoin de vitamines ou de minéraux supplémentaires, à deux exceptions près :

La vitamine D

Pourquoi votre enfant en a-t-il besoin?

Pour développer des os et des dents en santé.

De quelle quantité votre enfant a-t-il besoin?

600 UI par jour provenant d'un supplément de vitamine D ainsi que d'aliments pour les enfants de 12 mois et plus.



SOYEZ VIGILANTS

- Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de donner un supplément à votre enfant.
- Ne donnez que des suppléments qui ont été approuvés pour l'âge de votre enfant.
- Ne dites pas à votre enfant que les suppléments sont des bonbons. Conservez-les hors de sa portée.
- Ne donnez pas à votre enfant de l'huile de foie de morue ou d'autres huiles de poisson, car elles contiennent des quantités dangereuses de vitamine A.
- Afin de prévenir les risques d'étouffement, ne donnez à votre enfant que des gommes ou des comprimés à croquer après les avoir écrasés ou coupés en petits morceaux.

Où la trouver?

Une partie de la vitamine D provient du soleil, mais cela n'est pas suffisant pour notre organisme. Le reste provient de la consommation de certains aliments.

- Les œufs : 1 jaune = 32 UI
- La margarine molle : 1 cuillère à thé (5 ml) = 35 UI
- Le saumon : 30 grammes (1 once) = 82 à 257 UI
- La préparation pour nourrissons : 1 tasse (250 ml) = 100 UI
- Le lait de vache (non recommandé avant l'âge de 9 mois) : 1 tasse (250 ml) = 100 UI

Quand un supplément est-il nécessaire?

Jusqu'à l'âge de 24 mois, donnez à votre enfant 400 UI de vitamine D sous forme liquide tous les jours dans les conditions suivantes :

- il est allaité au sein ou à la poitrine, ou il consomme à la fois du lait maternel et de la préparation pour nourrissons;
- il est allaité au sein ou à la poitrine, et il consomme du lait de vache ou du lait de chèvre enrichi en vitamine D;
- il ne boit pas 2 tasses de lait de vache et ne consomme pas une variété d'aliments riches en vitamine D tous les jours;
- il consomme du lait de chèvre qui n'est pas enrichi en vitamine D.

Après l'âge de 24 mois, votre enfant pourrait avoir besoin d'un supplément pour atteindre la quantité recommandée de 600 UI par jour. Donnez-lui 400 UI de vitamine D quotidiennement s'il ne consomme pas 2 tasses de lait de vache ou de boisson de soya enrichie en plus d'une variété d'aliments riches en vitamine D tous les jours.

Le fer

Pourquoi votre enfant en a-t-il besoin?

Pour sa croissance et le développement de son cerveau.

De quelle quantité votre enfant a-t-il besoin?

D'au moins 2 portions d'aliments riches en fer par jour.

Où le trouver?

Dans des aliments riches en fer, comme la viande, la volaille, le poisson, les céréales pour nourrissons enrichies en fer, les œufs, le tofu, les haricots et les autres légumineuses.

Quand un supplément est-il nécessaire?

Consultez votre fournisseur de soins de santé si votre enfant :

- est né prématuré;
- ne consomme pas assez d'aliments riches en fer;
- consomme plus de 3 tasses (750 ml) de lait par jour;
- est végétarien ou végétalien (consultez [Les enfants végétariens et végétaliens](#)).

Pour de plus amples renseignements au sujet des suppléments de vitamines et de minéraux, communiquez avec un diététiste de HealthLink BC en composant le 8 1 1.

Réduire les risques d'étouffement

Le risque d'étouffement chez les enfants est plus grand, car les muscles de leur bouche ne peuvent pas encore contrôler les aliments durs ou glissants et leurs voies respiratoires sont étroites.

Réduisez le risque en :

- restant près de votre enfant quand il mange;
- proposant à votre enfant des aliments dont la texture lui permet de les manger en toute sécurité;
- ne le laissant pas manger en marchant ou en se promenant en poussette ou en voiture;
- sachant quoi faire si votre enfant s'étouffe.



À ESSAYER

Envisagez de suivre un cours de premiers secours – soit en ligne, soit en personne. Consultez First Aid (Premiers Secours) | HealthLink BC à l'adresse healthlinkbc.ca/tests-treatments-medications/first-aid.



SOYEZ VIGILANTS

Certains aliments sont plus susceptibles de provoquer un étouffement : noix entières, arachides entières, raisins entiers, tomates cerises entières, graines, fruits secs, olives avec noyaux, poisson avec arêtes, pop-corn, chewing-gum, pastilles contre la toux, guimauves, bonbons durs et aliments sur cure-dents et brochettes. N'en offrez pas aux enfants de moins de 4 ans.

Si l'aliment est :	Exemple :	Rendez-le sécuritaire en :
Rond	<ul style="list-style-type: none"> • Des raisins entiers, des tomates cerises, de grosses baies, des saucisses à hot-dog, des saucisses. 	<ul style="list-style-type: none"> • hachant, coupant en cubes ou coupant dans le sens de la longueur.
Dur	<ul style="list-style-type: none"> • Des fruits contenant des noyaux ou des pépins. • Des légumes crus qui peuvent se briser en morceaux, comme des carottes. • Des noix entières, des arachides entières, des graines. • Des olives avec noyaux. 	<ul style="list-style-type: none"> • Retirant les noyaux et les pépins. • Retirant la peau des fruits. • Râpant ou coupant finement, ou en cuisant et tranchant en bâtonnets étroits. • Coupant finement.
Collant	<ul style="list-style-type: none"> • Du beurre d'arachides. • Des fruits séchés, des raisins secs. 	<ul style="list-style-type: none"> • Étalant une mince couche ou en mélangeant avec du lait maternel ou de l'eau pour le diluer. • Coupant en petits morceaux.
Filandreux	<ul style="list-style-type: none"> • Du céleri, de l'orange ou de l'ananas. • Des légumes à feuilles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Retirant les parties filandreuses et en hachant finement.
Gros morceaux	<ul style="list-style-type: none"> • De gros morceaux de beurre d'arachides, de beurre de noix ou de graines, avec une cuillère. • Des gros morceaux de fromage et des filaments de fromage. • Des gros morceaux de viande. 	<ul style="list-style-type: none"> • Choisisant des variétés crémeuses et en étalant en couche mince. • Râpant ou broyant. • Cuisant jusqu'à ce qu'ils soient tendres et en les coupant en petits morceaux.
Osseux	<ul style="list-style-type: none"> • Du poulet. • Du poisson. 	<ul style="list-style-type: none"> • Retirant les os. • Défaisant en flocons et en frottant entre les doigts pour sentir les arêtes.

De bonnes habitudes au moment des repas



LE SAVIEZ-VOUS?

Des études démontrent que les enfants qui prennent leur repas en famille se nourrissent plus sainement et se sentent mieux dans leur peau.

- ✓ **Mangez ensemble.** En prenant le temps de vous asseoir ensemble, vous développez les habiletés langagières et sociales de votre enfant tout en favorisant de saines habitudes alimentaires.
- ✓ **Servez les repas et les collations à des heures régulières tous les jours.** Établir une routine permet à votre enfant de se concentrer sur la variété d'aliments que vous lui présentez et sur l'apprentissage de se nourrir par lui-même. « Grignoter » entre les repas et les collations peut devenir une habitude malsaine qui est aussi dommageable pour les dents.
- ✓ **Faites des repas des moments d'apprentissage.** Les repas peuvent aider votre enfant à développer sa motricité fine (par exemple, prendre des morceaux d'aliments avec ses doigts), ses habiletés langagières (comme parler et écouter) et ses habiletés sociales (par exemple, dire « s'il vous plaît » et « merci »).
- ✓ **Réduisez les distractions.** Éteignez la télévision et n'apportez pas de jouets ni de téléphone à la table. Cela permet de se concentrer sur ce que l'on mange et sur la conversation en plus de vous permettre d'observer les signaux de satiété de votre enfant (consultez Bien se nourrir).
- ✓ **Ne vous inquiétez pas des dégâts.** Explorer les aliments avec ses yeux, avec ses mains et avec sa bouche est une étape importante – bien que salissante! – de l'apprentissage de votre enfant. Il pourrait aussi échapper des aliments sur le plancher, par erreur ou délibérément. Soyez patient et ayez un linge humide à votre portée pour nettoyer après le repas.



À ESSAYER

Lorsque vous n'êtes pas à la maison au moment des repas ou de la collation, apportez des aliments nutritifs comme des céréales sèches, des oeufs durs tranchés, du fromage et des craquelins, des morceaux de fruits mous à chair tendre ou des légumes mous avec de l'houmous. Vous épargnerez de l'argent et vous mangerez mieux.



MODELEZ SON CERVEAU

Développez ses habiletés langagières en éteignant la télévision et en rangeant les écrans pendant les repas. Prenez plutôt ce temps pour discuter en famille.



Mon enfant fait la fine bouche

Les enfants sont des « apprentis mangeurs », il est donc normal qu'ils passent par des périodes où ils font la fine bouche. Avec le temps et de la pratique, votre enfant apprendra à aimer tout un éventail d'aliments. Soyez patients et encouragez-le en :

- ✓ le laissant sentir, toucher et goûter à de nouveaux aliments;
- ✓ lui offrant de nouveaux aliments accompagnés d'au moins un aliment qu'il aime;
- ✓ le laissant manger à son propre rythme, qu'il soit rapide ou lent;
- ✓ lui offrant des aliments aux textures variées;
- ✓ mangeant ensemble et en lui offrant des aliments provenant du repas familial;
- ✓ étant un bon modèle avec une alimentation saine et équilibrée;
- ✓ ne faisant pas pression sur votre enfant, mais plutôt lui faire confiance pour décider s'il veut manger et en quelle quantité.



À ESSAYER

Laissez votre enfant choisir un nouveau légume ou un nouveau fruit chaque fois que vous allez à l'épicerie. Ou alors, essayez ensemble de faire pousser quelques légumes. Lorsque les enfants participent au choix et à la préparation des repas, ils les apprécient souvent davantage.



LE SAVIEZ-VOUS?

Votre enfant peut avoir besoin de goûter un nouvel aliment à plusieurs reprises avant de finalement en manger. Continuez à offrir de nouveaux aliments et intégrez des aliments qu'il a refusés par le passé.



Les enfants végétariens et végétaliens

En planifiant bien, offrir à votre enfant un régime végétarien peut être un choix sain. Les régimes végétaliens sont plus restrictifs et nécessitent donc encore plus d'attention. Si vous envisagez de donner à votre enfant une alimentation sans produits d'origine animale, consultez un diététiste agréé auprès de HealthLink BC au 8 1 1.

Aidez votre enfant à obtenir les nutriments dont il a besoin en :

- ✓ proposant un allaitement maternel ou allaitement à la poitrine jusqu'à 24 mois et au-delà;
- ✓ introduisant des aliments riches en fer vers l'âge de 6 mois (consultez [L'introduction des aliments solides](#));
- ✓ lui donnant un supplément de 400 UI de vitamine D sous forme liquide chaque jour (consultez [Suppléments de vitamines et de minéraux](#));
- ✓ lui offrant des aliments protéinés riches en fer à chaque repas et collation, comme les oeufs (pour les végétariens), le tofu cuit, les substituts de « viande » à base de soya et de légumes, des haricots, des pois, des lentilles, les beurres de noix et de graines et des céréales pour nourrissons enrichies en fer.

Consultez [L'alimentation selon l'âge](#) pour davantage de conseils alimentaires.



LE SAVIEZ-VOUS?

Jusqu'à ce que votre enfant ait 2 ans, continuez à lui donner du lait maternel. S'il est âgé de moins de deux ans et n'est pas allaité au sein ou à la poitrine, donnez-lui 2 tasses (500 ml) de lait entier (3,25 %) chaque jour. Limitez la quantité de lait de vache à pas plus de 3 tasses (750 ml) par jour. Si votre enfant n'est pas allaité au sein ou à la poitrine et ne consomme pas de lait de vache, essayez une formule préparation pour nourrissons à base de soya.

Les nutriments auxquels il faut porter une attention spéciale

Si votre enfant ne consomme pas de viande ni d'autres produits d'origine animale, il pourrait manquer de certains nutriments importants. Choisissez avec attention les substituts afin qu'il obtienne tous les nutriments dont il a besoin.

Le fer

Pourquoi en a-t-on besoin : pour la fabrication des globules rouges, la croissance et le développement du cerveau.

Où en trouve-t-on : dans les céréales pour nourrissons enrichies en fer, les céréales enrichies, le quinoa, les haricots, les pois, les lentilles, le tofu et la mélasse noire.



LE SAVIEZ-VOUS?

Consultez un diététiste. Le fer est mieux absorbé lorsqu'il est consommé avec des aliments à haute teneur en vitamine C, comme les oranges, les pamplemousses, les kiwis, la patate douce, les poivrons et le brocoli.

Les acides gras oméga-3

Pourquoi en a-t-on besoin : pour le développement du cerveau et la vision.

Où en trouve-t-on : dans le lait maternel, la préparation pour nourrissons enrichie en ADH et ARA du commerce, les graines de lin moulues, graines de chia, graines de chanvre, les noix de Grenoble moulues, les oeufs et la margarine enrichis en oméga-3, l'huile de lin, l'huile de canola et les graines de soya.

Les protéines

Pourquoi en a-t-on besoin : pour construire et réparer les cellules et fabriquer les enzymes et les hormones.

Où en trouve-t-on : dans le lait maternel, la préparation pour nourrissons du commerce, le tofu, les lentilles, les haricots, les pois, les beurres de noix et de graines, les substituts de « viande » à base de soya, le lait de vache entier homogénéisé (3,25 %), la boisson de soya enrichie non sucrée (après l'âge de 24 mois), le fromage, le yogourt et le yogourt au soya.



LE SAVIEZ-VOUS?

Si votre enfant est âgé de plus de 2 ans et qu'il ne consomme pas de lait de vache ou de lait de chèvre enrichi en vitamine D, donnez-lui une boisson de soya nature enrichie en calcium, vitamine D et vitamine B12. Les autres boissons à base de plantes, comme le lait de riz, d'amande et d'avoine, ne contiennent pas suffisamment de nutriments pour les enfants. Si vous proposez ces boissons, veillez à fournir suffisamment d'autres sources d'énergie et de protéines.

Les matières grasses

Pourquoi en a-t-on besoin : pour avoir de l'énergie et pour les fonctions cérébrales et nerveuses.

Où en trouve-t-on : dans le lait maternel, la préparation pour nourrissons du commerce, les noix et les graines moulues, les beurres de noix et de graines, le tofu, l'avocat, le lait de vache, les huiles végétales et la margarine molle.

La vitamine B12

Pourquoi en a-t-on besoin : pour des nerfs et des cellules sanguines saines et pour fabriquer l'ADN, le matériel génétique contenu dans les cellules.

Où en trouve-t-on : dans les oeufs, les aliments enrichis comme les substituts de « viande », la levure alimentaire enrichie, la préparation pour nourrissons du commerce, la boisson de soya enrichie non sucrée (après l'âge de 24 mois).

Le calcium

Pourquoi en a-t-on besoin : pour construire des os et des dents solides.

Où en trouve-t-on : dans le lait maternel, la préparation pour nourrissons du commerce, la boisson de soya enrichie non sucrée (après l'âge de 24 mois), le tofu enrichi en calcium, le fromage, le yogourt, les haricots cuits, la mélasse noire et en plus faibles quantités dans le beurre d'amande, le beurre de sésame et les oranges.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les enfants qui boivent des préparations pour nourrissons à base de soya peuvent avoir besoin d'aliments plus riches en calcium dans leur alimentation.

Le zinc

Pourquoi en a-t-on besoin : pour guérir les blessures et renforcer le système immunitaire.

Où en trouve-t-on : dans les noix, les graines de citrouille, les graines de courge, le tempeh, le tofu, la boisson de soya enrichie non sucrée (après l'âge de 24 mois), les « viandes » à base de soya, les lentilles, les pois secs, les œufs, le lait, le yogourt de soya.

Pour de plus amples renseignements, parlez à un diététiste de HealthLink BC au 8 1 1 et consultez le [Guide alimentaire canadien](#).



MODELEZ SON CERVEAU

Si vous êtes végétalienne, votre lait pourrait contenir peu de vitamine B12. Aidez votre enfant à obtenir assez de ce nutriment nécessaire au développement du cerveau en consommant des aliments enrichis en vitamine B12 ou en prenant un supplément chaque jour.



Comprendre les allergies alimentaires

Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire?

Le corps qui considère à tort un aliment comme étant nuisible.

Les allergènes alimentaires les plus courants

Les aliments qui causent le plus souvent des allergies alimentaires sont les suivants :

- le lait et les produits laitiers;
- les œufs;
- les arachides;
- les noix – comme les amandes, les noix de cajou et les noix de Grenoble;
- le soya;
- les fruits de mer – comme le poisson, les mollusques et les crustacés comme le crabe et le homard;
- le blé;
- le sésame;
- la moutarde et les sulfites



LE SAVIEZ-VOUS?

Les allergies alimentaires et les autres formes d'allergies – comme l'eczéma, l'asthme et le rhume des foins – ont tendance à être héréditaires. Discutez de vos antécédents familiaux avec votre fournisseur de soins de santé afin de vérifier si votre enfant court des risques.



À ESSAYER

Consultez *Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby* (en anglais) à l'adresse healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/infants-children-and-youth/reducing-risk-food pour en apprendre davantage.

Introduire les allergènes alimentaires les plus courants

Afin de réduire les risques de développer une allergie alimentaire, introduisez les allergènes alimentaires les plus courants lorsque votre bébé aura démontré qu'il est prêt à consommer des aliments solides – généralement vers l'âge de 6 mois.

Commencez par leur proposer les allergènes alimentaires courants un à la fois, lors de repas séparés. Commencez par les allergènes courants que votre famille consomme le plus souvent. Essayez, par exemple :

- du beurre d'arachides et du beurre de noix mélangés à des céréales pour nourrissons ou étalés en mince couche sur des bâtonnets de rôtie;
- un œuf dur ou des fruits de mer bien cuits;
- des produits laitiers comme du yogourt et du fromage râpé.

Attendez qu'il ait atteint l'âge de 9 à 12 mois pour lui offrir du lait entier (3,25 %).

Si votre bébé ne présente aucune réaction, continuez à lui proposer régulièrement l'allergène alimentaire (par exemple, plusieurs fois par semaine) afin de l'aider à maintenir sa tolérance à ces aliments.

Les symptômes d'une allergie alimentaire

Donner pour la première fois des allergènes courants est sans danger et provoque rarement une réaction grave.

Les symptômes d'une réaction allergique apparaissent généralement quelques minutes après l'exposition à un aliment, mais peuvent survenir jusqu'à deux heures plus tard. Les symptômes les plus fréquents prennent les formes suivantes :

- urticaire, enflures, rougeurs ou éruption cutanée;
- congestion ou écoulement nasal accompagné d'une irritation des yeux et larmolements;
- vomissements;
- toux.

Si vous pensez qu'un aliment a provoqué une réaction allergique, cessez de le donner et consultez votre fournisseur de soins de santé. Vous pouvez continuer à introduire d'autres nouveaux aliments, y compris d'autres allergènes alimentaires courants.

Les symptômes graves nécessitent une attention immédiate.

- Notamment :
- gonflement de la bouche, de la langue ou de la gorge;
 - urticaire qui s'étend;
 - difficultés respiratoires, toux répétitive ou respiration sifflante;
 - difficulté à avaler ou voix rauque ou pleurs;
 - visage ou lèvres pâles ou bleuâtres;
 - évanouissement, faiblesse ou perte de connaissance.



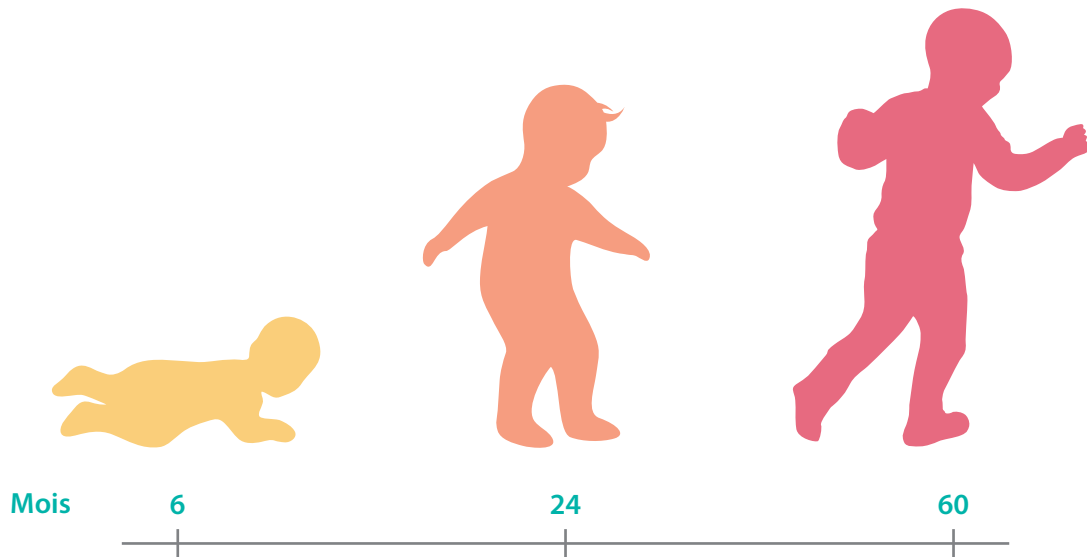
URGENCE MÉDICALE

Appelez immédiatement le 9 1 1 ou le numéro d'urgence local si votre enfant présente des signes d'une réaction allergique grave.

La croissance de votre enfant

Tous les enfants sont différents. Votre enfant peut être plus petit ou plus grand ou encore, plus léger ou plus lourd que les autres enfants de son âge. Mais l'évolution de sa taille et de son poids suivra en général une tendance régulière qui lui convient.

La croissance normale chez l'enfant



À 6 mois

- il pèse le double de son poids à la naissance
- il mesure de 55 à 57 cm (21,5 à 22,5 pouces)

À 12 mois

- il pèse de 2,5 à 3 fois son poids à la naissance
- il mesure 25 cm (10 pouces) de plus qu'à la naissance

De 12 à 24 mois

- il prend 1,5 à 2,5 kg (3 à 5 lb)
- il grandit de 7 à 12 cm (3 à 5 pouces)
- il présente plus de muscles dans ses bras et ses jambes
- son visage et son ventre sont moins grassouillets
- il commence à ressembler à un petit enfant

De 24 mois à 5 ans

- il prend 1,5 à 2,5 kg (3 à 5 lb) par année
- il grandit d'environ 8 cm (3 pouces) par année

Ce que vous pouvez faire

Grandir trop vite ou trop lentement peut être un symptôme de troubles alimentaires, de stress ou de problèmes de santé.

Vous pouvez aider votre enfant à bien grandir en :

- ✓ l'allaitant au sein ou à la poitrine jusqu'à l'âge de 2 ans et même plus;
- ✓ lui donnant l'occasion d'être physiquement actif tous les jours;
- ✓ servant les collations et les repas familiaux à des heures régulières plutôt que de « grignoter » toute la journée;
- ✓ offrant des choix d'aliments sains et en laissant votre enfant décider de la quantité qu'il veut manger;
- ✓ donnant le bon exemple en mangeant bien et en étant actif;
- ✓ le pesant et le mesurant lorsque vous consultez votre fournisseur de soins de santé;
- ✗ limitant la consommation de boissons sucrées et autres aliments ultra-transformés;
- ✗ ne pressant pas votre enfant à manger;
- ✗ n'utilisant pas les aliments comme des récompenses;
- ✗ limitant le temps consacré aux écrans.

L'activité physique

Les avantages d'être actif

L'activité physique régulière est primordiale à la croissance et la bonne santé de votre enfant. Elle permet :

- ✓ de construire des muscles et des os solides;
- ✓ de renforcer son cœur et ses poumons;
- ✓ de lui enseigner de nouvelles habiletés telles que lancer et donner des coups de pied;
- ✓ de renforcer la confiance en marchant, en grim pant et en se balançant;
- ✓ d'avoir de l'énergie;
- ✓ d'améliorer sa posture;
- ✓ de diminuer son stress.



COMMENT FAIRE

Favorisez l'activité physique

- ✓ Essayez différentes activités ensemble.
- ✓ Créez des espaces sécuritaires à l'intérieur et à l'extérieur pour qu'il puisse ramper, rouler et explorer (consultez [Sécurisez sa maison à l'épreuve des enfants](#)).
- ✓ Félicitez-le de ses efforts.
- ✓ Planifiez des activités avec d'autres familles.
- ✓ Limitez son temps d'écran (consultez [Le temps passé devant les écrans](#)).
- ✓ Passez du temps à l'extérieur.
- ✓ Vous aussi, soyez physiquement actif.

Des activités à essayer

De 6 à 12 mois, jouez avec votre enfant sur le plancher plusieurs fois par jour. Essayez :

- de continuer à faire régulièrement des séances sur le ventre;
- de placer les jouets tout juste hors de sa portée pour le faire travailler pour les atteindre;
- de jouer à des jeux physiques, comme « faire coucou » et d'autres jeux de mains;
- de choisir des jouets qui incitent votre enfant à bouger.

De 12 à 36 mois, aidez votre enfant à pratiquer au moins 3 heures d'activités physiques au cours de la journée. Essayez :

- d'aller explorer à l'extérieur;
- de lancer une balle;
- de sauter;
- de courir après des bulles de savon;
- d'utiliser la glissoire, les balançoires et les structures pour grimper au parc;
- de l'intégrer aux tâches actives comme marcher pour aller au magasin, nettoyer la maison, laver la voiture et jardiner;
- de le faire marcher plutôt que de se déplacer en poussette;
- de pratiquer la natation et d'autres activités dans votre centre de loisirs.

À partir de 3 ans, assurez-vous que votre enfant pratique au moins 3 heures d'activités physiques par jour. Faites-leur passer au moins 1 des 3 heures à jouer de manière énergique.



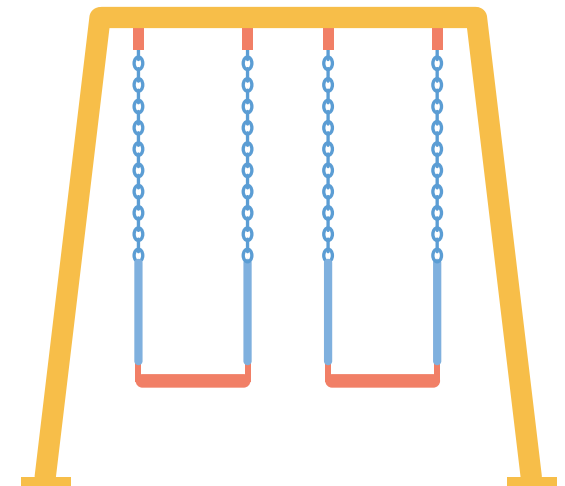
HISTOIRE DE FAMILLE

Mon partenaire et moi savions que notre fille imiterait ce que nous allions faire. Alors avons donc commencé à sortir tous les soirs après le travail. Lorsqu'elle était petite, nous l'installions dans la poussette. Lorsqu'elle a grandi, elle marchait à nos côtés. C'était un bon moment pour être ensemble tout en prenant l'air et en faisant de l'exercice.



HISTOIRE DE FAMILLE

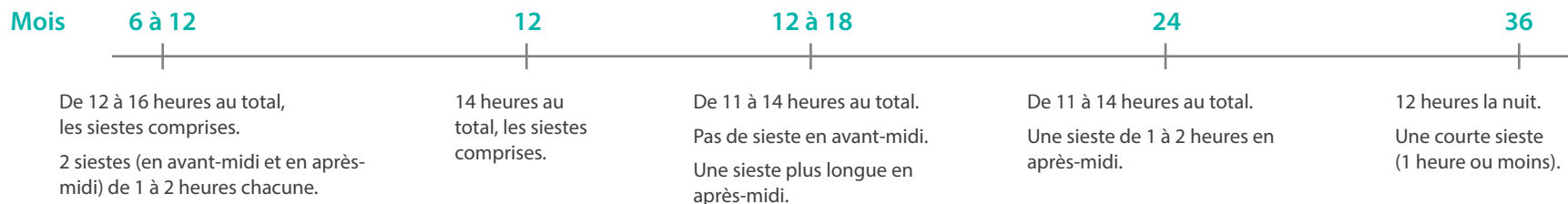
Nous vivons dans un petit condo. Le soir arrivé, nous étions trop fatigués pour remmener notre fils au parc, mais il avait besoin de dépenser plus d'énergie. Nous avons donc installé une petite glissoire dans le salon. Il l'a adoré!



Le sommeil et votre enfant

De saines habitudes de sommeil sont aussi importantes qu'une saine alimentation pour le développement de votre enfant.

Les habitudes de sommeil typiques chez les bébés et les enfants



LE SAVIEZ-VOUS?

Beaucoup d'enfants continuent à faire une sieste en avant-midi (en plus de la sieste de l'après-midi) jusqu'à l'âge de 18 mois ou plus encore.



À ESSAYER

Si votre enfant éprouve de la difficulté à s'endormir ou s'il ne dort pas bien, consignez-le dans un journal du sommeil. Pendant quelques semaines, écrivez les moments où il dort et la durée de son sommeil. Notez si vous observez certaines tendances puis apportez quelques changements au moment des siestes ou aux routines. Procédez aux changements de façon graduelle – pas plus de 5 à 10 minutes tous les deux jours.



COMMENT FAIRE

Mettre en place de bonnes habitudes de sommeil

Les bébés et les enfants s'épanouissent lorsqu'on met en place des routines – celles entourant le sommeil sont particulièrement importantes.

- ✓ Respectez les routines pendant le jour, y compris des heures de repas et de collations régulières.
- ✓ Respectez l'horaire des siestes et de l'heure du coucher du soir, même les fins de semaine.
- ✓ Faites en sorte que votre enfant pratique beaucoup d'activités physiques dans la journée, mais pas juste avant de se coucher.
- ✓ Mettez en place une routine du coucher, y compris un bain, un moment de lecture et un moment calme pour les câlins de 20 minutes ou moins.
- ✓ Assurez-vous que l'endroit où il dort soit tranquille.
- ✗ Ne donnez pas à votre enfant d'aliments ou de boissons contenant de la caféine, comme du chocolat ou des boissons gazeuses.
- ✗ Prenez garde au temps passé devant les écrans pendant le jour (consultez [Le temps passé devant les écrans](#)), et éteignez-les bien avant l'heure du coucher.

S'endormir par lui-même

Votre enfant s'est peut-être habitué à être allaité au sein ou à la poitrine ou bercé pour s'endormir lorsqu'il était bébé. Mais en apprenant à s'endormir par lui-même, il sera capable de se rendormir tout seul lorsqu'il se réveillera partiellement pendant la nuit.

Essayez :

- ✓ de le nourrir un peu plus tôt pendant la routine du coucher (environ 15 minutes avant de le mettre au lit) afin qu'il n'associe pas le fait d'être nourri avec le sommeil;
- ✓ de mettre en place une routine du coucher qui comprend une chanson ou la lecture d'une histoire;
- ✓ de le mettre au lit pendant qu'il est réveillé, de le caresser doucement jusqu'à ce qu'il se calme, puis de lui souhaiter une bonne nuit et le laisser seul;
- ✓ de vous asseoir sur une chaise à côté du lit avec votre main sur lui s'il a de la difficulté à se calmer et éloigner la chaise un peu plus chaque nuit;
- ✓ d'utiliser une veilleuse dans un coin ou d'allumer une lampe à l'extérieur de sa chambre s'il n'aime pas l'obscurité.



HISTOIRE DE FAMILLE

Lorsque notre fille était bébé, nous avons commencé à lui faire la lecture juste avant de la mettre au lit. Cela l'aidait à se relaxer et à comprendre qu'il était temps de dormir. Lorsqu'elle était enfant, elle voulait toujours une histoire, alors c'était ce qui la faisait aller au lit. Maintenant qu'elle a 12 ans, elle aime lire par elle-même. Mais elle aime toujours ces moments intimes et tranquilles passés avec l'un d'entre nous.

Se réveiller la nuit

Votre enfant pourrait se réveiller la nuit s'il a trop froid ou trop chaud, s'il est mouillé, s'il a faim, s'il fait ses dents, s'il est malade – ou pour aucune raison. Vous pouvez l'aider à apprendre à se rendormir de lui-même en :

- laissant la lumière éteinte lorsque vous le nourrissez ou que vous le changez pendant la nuit;
- ne faisant pas de la nuit un moment pour lui parler ou pour jouer avec lui;
- écourtant graduellement la durée des tétées pendant la nuit afin qu'il ne soit pas complètement réveillé.

S'il pleure sans raison particulière, vous pouvez lui apprendre à se calmer de lui-même :

1. en allant le voir, mais en ne le prenant pas.
2. en le remettant calmement au lit et en lui disant qu'il est le temps de dormir.
3. en sortant de la chambre.
4. en répétant ces étapes jusqu'à ce qu'il s'endorme.

Vous pouvez choisir d'attendre un court instant – 2 ou 3 minutes – après qu'il se soit mis à pleurer avant d'aller le voir. Si cela est votre choix, vous pouvez lentement augmenter, sur une période de plusieurs jours, la durée que vous le laissez pleurer avant d'aller le voir. Mais allez toujours vérifier immédiatement s'il semble très perturbé, car il pourrait être malade ou blessé.



LE SAVIEZ-VOUS?

Si votre enfant s'endort à un endroit autre que dans son lit, il est plus susceptible de se réveiller pendant la nuit.



À ESSAYER

Si vous avez des inquiétudes, consultez votre fournisseur de soins de santé ou un infirmier de la santé publique. Il peut dépister tous les problèmes qui peuvent causer les troubles de sommeil de votre enfant.



MODELEZ SON CERVEAU

Offrez des choix à votre enfant au moment du coucher, comme l'histoire qu'il souhaiterait entendre ou le pyjama qu'il veut porter.



DANGER

Si votre enfant a moins de 12 mois, couchez-le toujours sur son dos afin de diminuer les risques du Syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).

Pour des lits de bébé plus sécuritaires

Assurez-vous que :

- que le lit de bébé est approuvé par Santé Canada (demandez à votre fournisseur de soins de santé si vous n'êtes pas certain);
- que le matelas est positionné à son plus bas si votre enfant est capable de s'asseoir;
- qu'il n'y a aucun objet sur lequel il pourrait grimper pour tomber du lit;
- qu'il n'y a aucun mobile ou autre objet suspendu pouvant risquer de l'étrangler.

Consultez *Donner toutes les chances à son bébé* pour de plus amples renseignements sur le sommeil sécuritaire de votre bébé de 6 mois.

Pour des lits plus sécuritaires

Si votre enfant essaie de grimper pour sortir de son lit de bébé – ou s’il mesure près d’un mètre (3 pieds) – il est temps de le transférer dans un lit. Assurez-vous que le lit de votre enfant :

- est de conception simple;
- n’a pas d’espace entre le matelas et la tête de lit ou les murs;
- a la tête de lit (et non le côté du lit) contre le mur;
- est près du sol;
- a un tapis ou une couverture qui recouvre le sol au cas où il tomberait du lit;
- a des ridelles de sécurité sur tous les côtés;
- est le lit du bas s’il dort dans un lit superposé;
- n’est pas contre une fenêtre, si possible, et que toutes les fenêtres de la chambre portent des verrous de sécurité.



DANGER

Les barrières de lit portables peuvent piéger un enfant. Ne les utilisez pas si votre enfant a moins de 2 ans.



LE SAVIEZ-VOUS?

Si vous avez plus d’un bébé, il est plus sécuritaire que chacun ait son propre espace pour dormir. S’ils partagent le même lit de bébé, placez-les tête à tête et non pas l’un à côté de l’autre.

Le partage de lit

Qu’est-ce que le partage de lit?

Dormir avec votre enfant dans le même lit.

Lorsque votre enfant est âgé de 6 mois à 1 an, la place la plus sécuritaire pour dormir est dans son propre lit de bébé approuvé par Santé Canada. Mais beaucoup de familles préfèrent partager le lit avec leur enfant pour des raisons culturelles ou personnelles. Et certaines finissent par partager un lit, même si elles ne l’avaient pas prévu.

Consultez votre fournisseur de soins de santé sur la manière de trouver un équilibre entre ce que souhaite votre famille et les risques de partager le lit avec votre enfant. Et si vous choisissez de partager un lit, faites-le de manière aussi sécuritaire que possible. Assurez-vous que :

- votre bébé est placé loin des oreillers, des couvertures et des couettes;
- votre bébé est couché sur le dos;
- il n’est pas emmaillotté;
- le matelas est posé sur le sol afin de réduire les risques de chute;
- le matelas est ferme (pas de lits d’eau, de matelas à plateau-coussin, de matelas pneumatiques ou de couettes en plumes);
- l’enfant est placé sur le côté extérieur du lit, pas entre les adultes;
- il y a de l’espace autour du lit pour que l’enfant ne reste pas pris entre le matelas et le mur ou une table de chevet;
- les adultes présents dans le lit savent que l’enfant s’y trouve et qu’ils se sentent à l’aise avec la situation;
- les personnes aux cheveux longs les ont attachés afin qu’ils ne s’enroulent pas autour du cou de l’enfant;
- aucun enfant plus âgé ni aucun animal domestique ne soit présent dans le lit.



DANGER

Ne partagez jamais un lit si :

- votre bébé était prématuré ou s’il pesait moins de 2,5 kg (5,5 lb) à la naissance, ou
- si vous ou votre ou vos partenaires :
 - fumez ou si vous avez fumé pendant la grossesse;
 - avez consommé des substances qui pourraient vous faire dormir plus profondément, comme de l’alcool, des médicaments, du cannabis ou d’autres substances psychoactives.

Assurez-vous qu’il y a un autre adulte pour veiller sur votre enfant si vous consommez de l’alcool ou d’autres substances psychoactives.

La mort du nourrisson pendant son sommeil

La mort du nourrisson pendant son sommeil peut survenir par accident (habituellement lorsqu’un enfant est emmaillotté ou qu’il suffoque) ou par le **Syndrome de mort subite du nourrisson** (SMSN ou « mort au berceau ») – le décès inexplicable d’un enfant en santé pendant son sommeil. Diminuez les risques en :

- couchant votre bébé sur le dos sur une surface ferme dans son propre espace sécuritaire pour dormir;
- ayant une maison sans fumée;
- gardant votre enfant au chaud, mais pas trop chaud;
- l’allaitant au sein ou à la poitrine;
- retirant les oreillers, les jouets, les couvertures lourdes et les animaux domestiques du lit de votre enfant;
- examinant avec attention les risques associés au partage du lit.

Apprendre à utiliser la toilette

Votre enfant est-il prêt?

Habituellement, les enfants apprennent à utiliser la toilette entre l'âge de 2 et 4 ans.

Votre enfant est possiblement prêt s'il :

- reste au sec pendant quelques heures d'affilée;
- garde parfois sa couche sèche lorsqu'il se réveille après sa sieste;
- peut suivre des consignes simples;
- sait lorsqu'il urine ou fait une selle;
- peut vous avertir lorsqu'il a besoin d'aller à la toilette;
- est capable de baisser son pantalon et ses sous-vêtements par lui-même.



À RETENIR

Précipiter l'apprentissage de la propreté peut être frustrant pour vous et votre enfant. En attendant qu'il soit prêt, vous faciliterez la transition et il éprouvera un plus grand sentiment de réussite.



LE SAVIEZ-VOUS?

Beaucoup d'enfants sont effrayés par la chasse d'eau de la toilette, donc soyez attentifs lorsque vous videz le pot. Les toilettes munies d'une chasse d'eau automatique et les toilettes qui ne sont pas familières peuvent aussi être effrayantes. Emportez son pot avec vous jusqu'à ce qu'il soit à l'aise d'utiliser les toilettes en dehors de la maison.

Les clés d'un apprentissage de la propreté réussi

- ✓ **Choisissez le bon moment.** Attendez que votre enfant semble prêt et commencez lorsqu'il n'y a pas d'autres changements majeurs dans votre famille.
- ✓ **Essayez de ne pas lui mettre de pression.** La plupart des enfants prennent entre 2 semaines et 6 mois pour apprendre la propreté. Soyez patient et essayez de ne pas être contrarié par les accidents.
- ✓ **Intégrez les moments passés sur le pot à votre routine quotidienne.** Asseyez-le sur le pot dès qu'il se réveille et régulièrement dans la journée par la suite.
- ✓ **Félicitez-le pour ses essais.** Essayez « Youpi! Tu es allé faire pipi sur le pot! » plutôt que « Tu es mignon! ». Il comprend ainsi que, peu importe s'il a réussi ou non, l'opinion que vous avez de lui ne change pas.
- ✓ **Parlez-lui des avantages** d'utiliser la toilette, comme avoir des sous-vêtements « de grand ».
- ✓ **Soyez prêt lorsque vous n'êtes pas à la maison.** Sachez où vous pouvez trouver des salles de bain publiques. Apportez son petit pot lorsque vous partez en voyage.
- ✓ **Utilisez les bons mots.** Parlez à votre enfant de la manière d'aller à la toilette afin qu'il connaisse les mots pour exprimer ses besoins. Utilisez les bons termes pour nommer les parties du corps et leurs fonctions et évitez de l'embarrasser en n'utilisant pas des mots à connotation négative comme « puant ».



À ESSAYER

Encouragez votre enfant à enseigner à ses peluches comment utiliser le pot.

Ce dont vous aurez besoin

- Un petit pot d'enfant. Placez-le à côté de la toilette principale. Ou utilisez un siège adapté qui s'ajuste sur le siège de la toilette ainsi qu'un tabouret solide.
- Des vêtements avec une taille élastique qui peuvent être abaissés rapidement. Vous pourriez même choisir de laisser votre enfant sans pantalon lorsque vous êtes à la maison.

Les différentes étapes vers la propreté

Apprendre à aller à la toilette est une habileté qui se développe avec le temps. Rester au sec toute la nuit survient souvent lorsque l'enfant atteint l'âge de 6 ans et même plus. Parfois, votre enfant peut même régresser. De plus, même les enfants plus âgés ont des accidents, notamment lorsqu'ils sont malades, qu'ils ont froid ou qu'ils sont très pris par leur jeu.

Porter des couches

Si votre enfant subit un grand changement ou s'il ne veut pas utiliser son pot, vous pourriez devoir lui remettre des couches pendant un certain temps.

Si votre enfant ne veut pas aller à la selle dans son pot ou à la toilette, laissez-le continuer à utiliser les couches pendant une partie de la journée pour ne pas le constiper.

Porter des culottes de propreté

Les culottes de propreté à remonter ressemblent à des sous-vêtements, mais elles sont faites à partir du même matériau que celui utilisé pour les couches. Vous pourriez les trouver utiles pour la nuit ou lorsque vous êtes à l'extérieur de la maison avec votre enfant.



MODELEZ SON CERVEAU

Lorsqu'il est assis sur le pot, donnez un livre à votre enfant. Allez à la bibliothèque pour trouver des livres sur l'apprentissage de la propreté.



À ESSAYER

Si vous êtes à l'aise, laissez votre enfant observer lorsque vous, ou un autre parent du même sexe, ou une personne qui prend soin des enfants, ou un frère ou une soeur, utilisez la toilette. Voir ce que vous faites peut l'aider à comprendre par lui-même.



HISTOIRE DE FAMILLE

Dès sa naissance, je disais à mon fils des choses comme « On se sent bien lorsqu'on est au sec? ». Donc, quand est venu le moment de commencer l'apprentissage de la propreté, il avait déjà compris l'idée d'être « mouillé » comparativement à être « au sec ».



Les soins des dents de votre enfant

Prendre bien soin des premières dents de votre enfant signifie une meilleure santé générale. Les dents de lait, ou « dents de bébé », sont importantes pour :

- manger;
- apprendre à parler;
- la croissance de la mâchoire;
- aider les dents adultes à pousser de façon adéquate.

De plus, la carie présente dans les dents de lait, si elle n'est pas traitée, peut être douloureuse en plus de s'étendre aux dents adultes et causer de graves infections au reste du corps. Elle peut nuire à la capacité de votre enfant à jouer, à apprendre, à dormir et à manger en plus de mener à des déficiences de croissance et de développement. La carie dentaire est la principale raison pour laquelle les jeunes enfants doivent se rendre à l'hôpital pour une chirurgie ambulatoire.



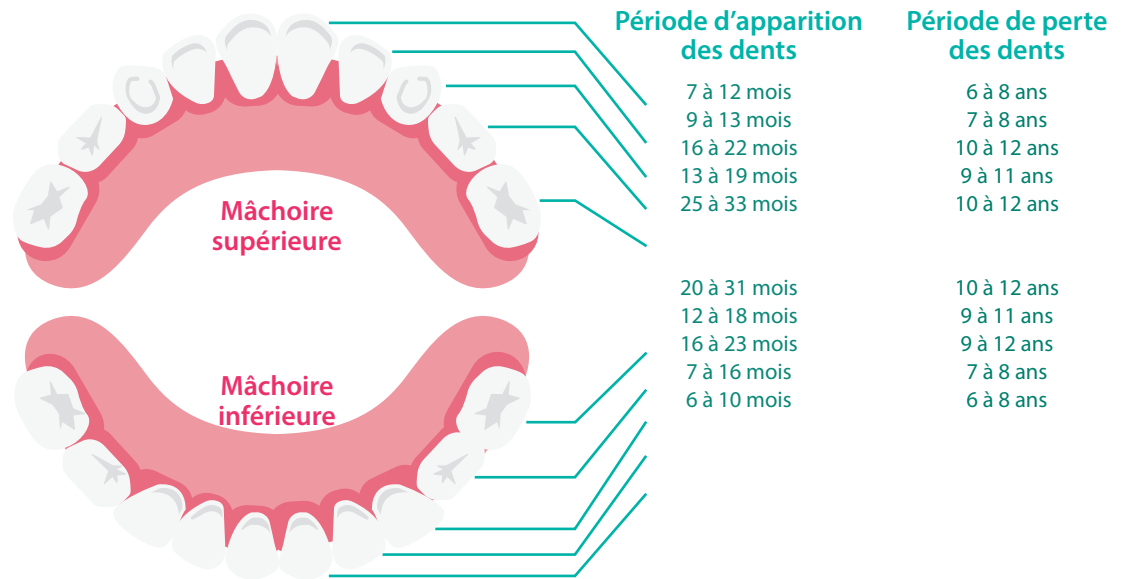
LE SAVIEZ-VOUS?

La carie dentaire est une maladie évitable.

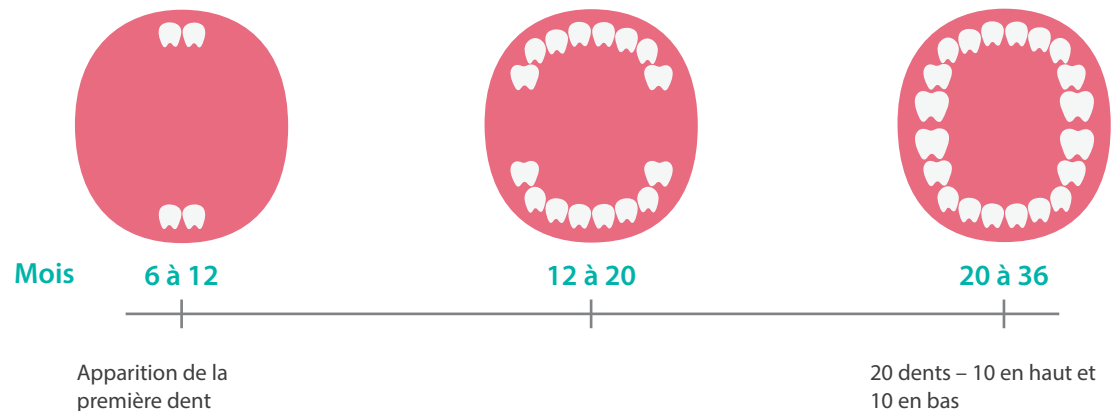


LE SAVIEZ-VOUS?

Les « dents de lait » ne sont pas réservées aux bébés. Les molaires situées à l'arrière de la bouche d'un enfant tombent généralement entre 11 et 13 ans.



La manière dont les dents poussent habituellement



La poussée des dents

Certains enfants ne sont pas gênés par la poussée des dents alors que d'autres sont inconfortables et d'humeur maussade. La plupart des enfants vont baver.

Vous pouvez calmer l'inconfort de votre enfant en :

- ✓ le laissant mâchouiller un anneau de dentition propre et solide ou un linge mouillé qui a été refroidi au réfrigérateur (pas au congélateur);
- ✓ essuyant et en massant ses gencives avec un doigt, un linge ou une brosse à dent propre;
- ✓ utilisant un bavoir pour absorber la salive et essuyer son visage.

N'utilisez pas :

- ✗ de gels ou d'onguents pour la dentition, car ils peuvent engourdir la gorge de votre bébé, l'empêchant ainsi de vomir et de se protéger contre le risque d'étouffement;
- ✗ de colliers de dentition – ils peuvent être dangereux. Si les perles se cassent et que votre bébé les avale, ou si le collier s'emmêle, cela pourrait étouffer ou blesser votre bébé;
- ✗ d'aliments comme des biscuits de dentition ou des fruits congelés qui peuvent causer une carie;
- ✗ d'anneaux de dentition remplis de liquide ou de gel, qui peuvent développer des bactéries à l'intérieur et se fissurer ou se casser.



LE SAVIEZ-VOUS?

Bien que la poussée des dents puisse être inconfortable pour votre enfant, elle ne cause pas de fièvre. S'il fait de la fièvre, traitez-la comme vous le feriez habituellement (consultez [Lorsque votre enfant est malade](#)).

Garder des dents saines

Le brossage

Une fois que la première dent apparaît, il est temps de commencer à brosser les dents de votre enfant. Utilisez une brosse souple avec des poils de nylon (les poils de silicone ou de caoutchouc n'enlèvent pas la plaque dentaire aussi bien). Et remplacez la brosse souvent – environ tous les 3 mois ou lorsque les poils se déforment et après que votre enfant ait été malade.



COMMENT FAIRE Brossez les dents de votre enfant

1. Pressez du dentifrice fluoré pour enfants (une quantité équivalente à un grain de riz) sur une brosse à dents adaptée aux enfants. Augmenter la quantité à la grosseur d'un pois vers l'âge de 3 ans.
2. Allongez votre enfant sur vos genoux, sur la table à langer ou sur le plancher.
3. Brossez doucement. Chantez ou parlez pendant que vous brossez ses dents.
4. Si votre enfant est capable de le faire (probablement vers l'âge de 3 ans), laissez-le cracher au besoin.
5. Rangez le dentifrice hors de sa portée.
6. Répétez deux fois par jour – une fois le matin et après le dernier repas du soir.

Continuez à aider votre enfant à se brosser les dents jusqu'à l'âge de 8 ans environ.

Utilisez du fluorure

Le fluorure contribue à renforcer l'émail et à rendre les dents plus résistantes à la carie. Vérifiez auprès de votre service de santé ou du bureau du gouvernement des Premières Nations si du fluorure est ajouté à votre eau potable. Si ce n'est pas le cas, assurez-vous que le dentifrice de votre enfant en contient. Apprenez à votre enfant à recracher le dentifrice, mais ne vous inquiétez pas s'il ne réussit pas à tous les coups.

Même les enfants de moins de 3 ans peuvent utiliser (et avaler) de petites quantités de dentifrice enrichi de fluorure de façon sécuritaire.

La soie dentaire

Une fois que les dents de votre enfant ont suffisamment poussé pour se toucher, passez-lui de la soie dentaire entre ses dents tous les jours. Ne laissez pas votre enfant passer lui-même la soie dentaire, car il pourrait blesser ses gencives.

Protégez les dents contre les dommages

- ✓ Utilisez un siège d'auto, un siège d'appoint et une ceinture de sécurité de la bonne taille.
- ✗ Ne laissez pas votre enfant mâchouiller d'objets durs.
- ✗ Ne laissez pas votre enfant se promener avec un objet dans la bouche.
- ✗ Limitez la fréquence à laquelle votre enfant boit des boissons gazeuses, des sodas ou d'autres boissons sucrées.
- ✗ Si votre petit boit au biberon au moment du coucher, il est temps de réduire le nombre de biberons ou de ne lui donner que de l'eau dans son biberon.

Offrez-lui une variété d'aliments et de boissons sains.

- ✓ Offrez à votre enfant des repas et des collations à des heures régulières.
- ✓ À 6 mois, commencez à aider votre enfant à boire dans une tasse sans couvercle au lieu d'utiliser un biberon ou un gobelet à bec.
- ✓ Proposez du lait aux repas et de l'eau pour étancher la soif entre les repas.
- ✓ Si vous offrez des jus de fruits, servez-les dans le cadre d'un repas ou d'une collation et versez-les dans une tasse sans couvercle afin d'éviter les caries dentaires que peut causer le fait de les siroter constamment.

Consultez [Des boissons et des aliments sains et sécuritaires](#) pour en apprendre davantage.

Consultez le dentiste

Votre enfant devrait consulter un dentiste avant l'âge de 12 mois ou dans les 6 mois suivants l'apparition de sa première dent. Au cours de cette première consultation, le dentiste examinera la bouche de votre enfant. C'est aussi un bon moment pour discuter des soins dentaires et de la fréquence des consultations de votre enfant.



QUESTION D'ARGENT

Si vous avez été approuvé pour les prestations supplémentaires du Régime d'assurance médicale (MSP), votre enfant peut être admissible au programme Healthy Kids ou au Régime canadien de soins dentaires. Cela peut vous aider à couvrir les frais liés à ses soins dentaires. Consultez les rubriques Soins dentaires, Vision et Audition de la section [Ressources](#) pour de plus amples renseignements.

Ne transmettez pas vos microbes

Les microbes de votre bouche peuvent causer des caries à votre enfant. Ne portez pas sa sucette à votre bouche, ne partagez pas vos brosses à dents ou vos cuillères, ne prémâchez pas ses aliments ou n'utilisez pas vos dents pour couper ses bouchées pour lui. Et gardez vos dents propres et saines en les brossant et en passant la soie dentaire tous les jours et en consultant le dentiste de façon régulière.



SOYEZ VIGILANTS

Si vous observez des points ou des croissants blancs d'aspect crayeux sur les dents de votre enfant le long des gencives et qu'ils ne partent pas au brossage, il pourrait avoir un début de carie dentaire. Le fluorure peut aider à empêcher ces taches de se transformer en cavités qui ont besoin d'être remplies. Consultez votre dentiste ou communiquez avec votre bureau de santé publique pour vous renseigner sur les services dentaires publics.

Qu'en est-il des sucettes et de la succion du pouce?

N'utilisez pas de sucettes ou de tétines une fois que toutes les dents de lait ont poussé, généralement lorsque votre enfant a environ 3 ans. Passé cet âge, l'utilisation régulière d'une sucette peut affecter le développement de la parole et le positionnement des dents de l'enfant. L'utilisation d'une sucette peut également provoquer des otites.



COMMENT FAIRE

Aidez votre enfant à utiliser sa sucette moins souvent

- Commencez quand il n'y a pas d'autres grands changements dans votre famille.
- Limitez lentement les périodes d'utilisation de la sucette jusqu'à une seule utilisation par jour – probablement au moment de la sieste ou du coucher.
- Une fois qu'il est endormi, retirez doucement la sucette de sa bouche.
- S'il demande sa sucette lorsqu'il est réveillé, vérifiez s'il a faim, s'il s'ennuie, s'il est fatigué ou s'il a besoin d'être réconforté. Proposez-lui la place un câlin, une couverture, un jouet, l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine ou une histoire.
- Félicitez-le d'utiliser sa sucette de moins en moins, mais ne le punissez pas s'il l'utilise.

Pour des sucettes plus sécuritaires

Recherchez :

- des modèles composés d'un seul morceau;
- une tétine fermement fixée;
- une sucette sans cordon (utilisez plutôt une pince munie d'un court ruban – mais uniquement lorsque votre enfant ne dort pas);
- une sucette sans jouet ou peluche attaché à la sucette.

Utilisez-là de façon sécuritaire en :

- la plongeant dans l'eau bouillante pendant 5 minutes puis en la laissant refroidir complètement avant sa première utilisation;
- la nettoyant de façon régulière à l'eau tiède savonneuse;
- la remplaçant tous les 2 mois, ou plus souvent si elle devient collante, qu'elle est fendue ou déchirée;



SOYEZ VIGILANTS

Ne laissez pas votre enfant mâchouiller une sucette lorsqu'il fait ses dents. Il pourrait la briser et s'étouffer.



LE SAVIEZ-VOUS?

Nettoyer une sucette avec votre bouche ou la tremper dans le miel ou le sirop peut causer des caries.

Les soins de la vision de votre enfant

La façon dont la vision se développe habituellement

N'oubliez pas – chaque enfant se développe à son rythme.

Mois

6 à 8

- Il voit en couleurs.
- Il peut voir et ramasser les objets tombés.
- Il voit des choses qui l'intéressent et il se dirige vers elles.
- Ses yeux semblent regarder droit devant lui et ils fonctionnent de façon synchronisée.

8 à 12

- Il peut fixer du regard de petits objets.
- Il utilise sa vision pour l'aider à se déplacer entre les objets.
- Il peut regarder des choses qui se déplacent rapidement.

12 et plus

- Il s'intéresse aux livres et à empiler des jouets.
- Il peut grimper et lancer.

Conserver une bonne vue

Protégez les yeux contre les blessures

- Ne laissez pas votre enfant jouer avec des objets coupants, ou marcher ou courir avec des crayons, des bâtons de sucette glacée ou tout autre objet pointu dans les mains.
- Sécurisez votre maison à l'épreuve des enfants (consultez [Sécuriser sa maison à l'épreuve des enfants](#)).
- Limitez le temps passé devant les écrans à 1 heure par jour (consultez [Le temps passé devant les écrans](#)).
- Placez votre enfant à au moins 3 mètres (10 pieds) de la télévision.

Protégez ses yeux du soleil

Donnez à votre enfant un chapeau et des lunettes de soleil. Les lentilles devraient couvrir ses yeux complètement et offrir une protection de 99 à 100 % contre les rayons UVA et UVB. Les liens ou les cordons devraient se défaire facilement lorsqu'on les tire afin d'éviter les risques d'étranglement.

Offrez-lui des aliments sains

Une alimentation saine aide votre enfant à se développer de plusieurs façons, y compris le développement de sa vue (consultez [Bien se nourrir](#)).

Aidez à développer sa vision

Montrez à votre enfant des images, des modèles et des mobiles colorés. Encouragez-le à regarder des livres, à grimper et à courir, à jouer à la balle et avec des blocs ainsi qu'à faire des casse-têtes.

Faites examiner ses yeux

La vision des enfants continue de se développer à mesure qu'ils grandissent, mais les problèmes deviennent plus difficiles à corriger lorsqu'ils sont plus âgés. Les médecins optométristes de la Colombie-Britannique, BC Doctors of Optometry (consultez bc.doctorsofoptometry.ca/) recommande que les enfants passent leur premier examen de la vue entre 6 et 9 mois. Il est important que votre enfant passe un examen complet de la vue avant d'entrer à la maternelle (ou avant l'âge de 3 ans s'il y a des antécédents familiaux de troubles de la vision). Si un examen complet n'est pas possible, votre fournisseur de soins de santé peut vous aider à détecter un œil paresseux.



HISTOIRE DE FAMILLE

Je croyais que ma fille avait peut-être un problème de la vue, car lorsqu'on lui tendait quelque chose, elle bougeait sa main autour de l'objet jusqu'à ce qu'elle le touche. Depuis qu'elle porte des lunettes, elle est tellement plus joyeuse et active.



QUESTION D'ARGENT

La couverture santé de la Colombie-Britannique prend en charge tout ou partie du coût des examens ophtalmologiques pour les enfants. Si vous disposez d'un revenu modeste, vous pouvez également bénéficier des prestations complémentaires du Régime d'assurance médicale (MSP), qui peuvent vous aider à payer les lunettes. Contactez le programme Healthy Kids au 1 866 866-0800.

Si vous êtes membre des Premières Nations, le programme de prestations de santé de la Régie de la santé des Premières Nations peut prendre en charge les frais médicaux et dentaires non couverts par d'autres assurances. Envoyez un courriel à healthbenefits@fnha.ca ou appelez le numéro sans frais 1 855 550-5454.

Si vous êtes réfugié, appelez Health Insurance BC au 1 800 663-7100 pour savoir si vous êtes admissible à la couverture MSP. Si ce n'est pas le cas, vous pourriez obtenir de l'aide par l'intermédiaire du Programme fédéral de santé intérimaire. Appelez le 1 888 242-2100 pour en savoir plus.



AVERTISSEMENT

Votre enfant pourrait avoir des problèmes de vision si :

- il éprouve de la difficulté à suivre des objets du regard ou à vous regarder dans les yeux;
- il approche les objets très près de ses yeux pour les regarder;
- il louche, il fronce les sourcils ou il frotte souvent ses yeux;
- il a des maux de tête;
- il ferme un œil ou penche la tête lorsqu'il regarde quelque chose;
- il éprouve de la difficulté à trouver de petits objets sur le plancher (après l'âge de 12 mois);
- il présente des yeux rougis, larmoyants ou qui coulent;
- il louche ou a les yeux révoqués après l'âge de 6 mois.

Si vous avez des inquiétudes, consultez votre docteur des yeux (« optométriste »), votre fournisseur de soins de santé ou un infirmier de la santé publique.



Les soins de l'audition de votre enfant

L'audition joue un rôle clef dans le développement de la parole et du langage de votre enfant de même que dans sa croissance sociale et émotionnelle.

La façon dont l'audition se développe habituellement

N'oubliez pas – chaque enfant se développe à son rythme.

Mois	9	12	18	24
	<ul style="list-style-type: none">• Il copie les sons et modifie la hauteur de la voix.• Il babille (répète « maman » et « papa », par exemple).• Il crie pour attirer l'attention.	<ul style="list-style-type: none">• Il reconnaît son propre nom.• Il dit 2 ou 3 mots en plus de « maman » ou « papa ».• Il comprend des instructions simples.• Il reconnaît les mots comme des symboles représentant des objets.	<ul style="list-style-type: none">• Il comprend 50 mots ou plus et de nombreuses expressions.• Il utilise au moins 30 mots et peut en associer certains.• Il demande certains aliments par leur nom.• Il aime qu'on lui fasse la lecture.	<ul style="list-style-type: none">• Il utilise plus de 100 mots et en comprend encore plus.• Il comprend les consignes en deux parties, comme « trouve Petit Ourson et mets-le sur ton lit ».• Il assemble 2 à 4 mots pour former des phrases, comme « papa va dire au revoir ».

Conserver une bonne audition

Faites examiner son audition dès le plus jeune âge

L'audition de votre bébé sera vérifiée à la naissance, après la sortie de l'hôpital ou dans une clinique d'audition publique dans le cadre du programme BC Early Hearing Program (Programme de dépistage précoce des troubles auditifs de la Colombie-Britannique).

La plupart des enfants atteints d'une perte auditive permanente sont nés en bonne santé et n'ont aucun antécédent familial de ce problème. Mais l'audition peut changer à tout âge, et les enfants qui développent une perte auditive risquent de présenter des retards de langage et de parole. Faites examiner votre enfant dès que vous avez des inquiétudes.

Protégez les oreilles de votre enfant

- Nettoyez seulement l'extérieur de son oreille avec un linge propre. N'utilisez pas de cure-oreille comme les Q-Tips et n'introduisez rien dans l'oreille.
- Évitez toute exposition prolongée à des bruits forts, tels que les feux d'artifice et la musique forte.

- Faites vacciner votre enfant (consultez [La prévention de la maladie](#)).

Diminuez les infections aux oreilles (ou otites)

- en allaitant votre enfant au sein ou à la poitrine (consultez [L'allaitement maternel](#) ou [l'allaitement à la poitrine de votre enfant](#));
- ne couchant pas votre enfant avec un biberon;
- tenant votre enfant à l'écart de la fumée secondaire.



QUESTION D'ARGENT

Grâce au programme BC Early Hearing Program (Programme de dépistage précoce des troubles auditifs de la Colombie-Britannique), tous les enfants de moins de 5 ans atteints d'une perte auditive permanente ont droit à des appareils auditifs gratuits. Consultez la rubrique [Audition](#) de la section [Ressources](#) pour de plus amples renseignements.



AVERTISSEMENT

Consultez votre fournisseur de soins de santé si votre enfant a :

- la présence de fluide ou d'une mauvaise odeur dans son oreille;
- une douleur à l'oreille;
- une rougeur autour de l'oreille.

Contactez votre centre auditif locale de santé publique si votre enfant :

- réagit différemment au son;
- dit souvent « quoi? »;
- comprend mal des instructions simples;
- n'atteint pas les étapes typiques indiquées ci-dessus.

La prévention de la maladie

Vous pouvez aider votre enfant à rester en aussi bonne santé que possible en prenant ces 3 simples mesures :

1. Faites-le vacciner.
2. Lavez-lui les mains.
3. Gardez les surfaces propres.

La vaccination

Qu'est-ce que l'immunisation (« inoculation » / « vaccination »)?

Protéger votre enfant contre une maladie avant qu'elle est la chance de le rendre malade.

Son fonctionnement

Les vaccinations aident l'organisme de votre enfant à produire des anticorps pour lutter contre les maladies causées par des germes, tels que les bactéries et les virus.

Les vaccinations sont généralement administrées par aiguille (injection), par le nez (« voie intranasale » ou par la bouche (« voie orale »).



LE SAVIEZ-VOUS?

Lorsque vous immunisez votre enfant, vous protégez aussi l'ensemble de la communauté. Lorsque plusieurs personnes sont vaccinées, la maladie ne peut pas s'étendre aussi facilement et les personnes plus à risque – les personnes âgées et les bébés qui sont trop jeunes pour être vaccinés, pas exemple – sont plus en sécurité.

Pourquoi vacciner?

La vaccination est la meilleure façon de prévenir que votre enfant ne contracte des maladies graves, comme les suivantes :

- la varicelle;
- la COVID-19;
- la diphtérie;
- la grippe (« influenza »);
- la rubéole;
- l'Haemophilus influenzae;
- l'hépatite B;
- l'Hib (« Haemophilus influenzae de type b »)
- la rougeole;
- la méningococcie;
- les oreillons;
- la maladie pneumococcique;
- la poliomyélite;
- le tétanos;
- la coqueluche.

Votre enfant peut être éligible à d'autres vaccins, tels que celui contre l'hépatite A. Consultez votre fournisseur de soins de santé pour plus de renseignements.

Grâce à la vaccination, certaines de ces maladies sont maintenant rares au Canada. Mais les germes qui les causent sont encore présents et ils peuvent rendre très malade un enfant, surtout s'il n'est pas vacciné.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les vaccins compris dans le calendrier de vaccination de routine sont gratuits pour les enfants de la Colombie-Britannique.

Quand procéder à la vaccination?

Différents vaccins sont administrés à différents âges. En Colombie-Britannique, les enfants sont généralement vaccinés à :

- 2 mois
- 4 mois
- 6 mois
- 12 mois
- 18 mois
- 4 à 6 ans
- 6^e année
- 9^e année

Le vaccin contre la grippe est administré tous les ans.

Si votre enfant n'a pas reçu certains vaccins ou s'il voyage à l'extérieur du Canada et qu'il a besoin de vaccins supplémentaires, consultez votre fournisseur de soins de santé.

Si vous avez des questions, appelez votre fournisseur de soins de santé avant votre rendez-vous.

Pour de plus amples renseignements sur la vaccination, visitez [ImmunizeBC.ca](https://www.immunizebc.ca).



À ESSAYER

Utilisez le Passeport santé de l'enfant (disponible auprès de votre infirmier de la santé publique ou de soins primaires) ou consultez le site healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/child-health-passport-eng.pdf – en anglais) pour suivre les vaccinations de votre enfant. Contactez votre service de santé publique ou consultez le site immunizebc.ca/children/immunization-schedules#Schedule%20for%20enfants%20and%20young%20children (en anglais) pour obtenir les derniers renseignements sur le calendrier de vaccination.



COMMENT FAIRE Préparez votre enfant à recevoir un vaccin

1. Juste avant de partir, dites-lui calmement qu'il va recevoir un vaccin qui va l'aider à demeurer en santé. Répondez à ses questions de façon honnête, mais rassurante. Utilisez des mots comme « piquer » et « serrer » plutôt que « douleur » ou « avoir mal ».
2. Essayez de ne pas lui laisser transparaître l'anxiété que vous ressentez.
3. Envisagez d'utiliser une crème ou un timbre anesthésiant avant votre rendez-vous. Si votre enfant a plus de 12 mois, demandez à l'avance à votre fournisseur de soins de santé sur quelle partie du corps sera administré le vaccin afin que vous sachiez où l'appliquer et combien de temps avant le rendez-vous il faut l'appliquer sur la peau.
4. Habillez-le de façon à pouvoir facilement exposer ses bras et ses jambes.
5. Apportez une couverture ou un jouet réconfortant.
6. Tenez-le sur vos genoux pendant qu'on lui administre le vaccin. Réconfortez-le en le câlinant ou en l'allaitant au sein ou à la poitrine.
7. Essayez de le distraire avec un jouet ou en l'aidant à prendre de profondes respirations.

Est-ce sécuritaire?

La vaccination est très sécuritaire. Certains vaccins peuvent provoquer une douleur à l'endroit où l'aiguille a été injectée ou une légère fièvre, mais ces effets secondaires sont mineurs et ne durent généralement qu'un ou deux jours.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les effets indésirables graves de la vaccination sont très rares. Choisir de refuser la vaccination est beaucoup plus dangereux puisque le risque de contracter une maladie est bien plus grand que le risque posé par les effets indésirables.

Le vaccin contre la grippe (vaccin contre l'influenza)

Les jeunes enfants courent un risque plus élevé de tomber gravement malades s'ils contractent la grippe. Le vaccin contre l'influenza protège contre les virus susceptibles de provoquer la grippe au cours de la prochaine saison des rhumes et de la grippe. Il ne protège pas contre les germes responsables du rhume.

Les vaccins contre la grippe sont administrés chaque année. Ils sont gratuits en Colombie-Britannique et recommandés pour tous les enfants âgés de 6 mois et plus. Les parents, les gardiens d'enfants et les autres personnes qui prennent soin des jeunes enfants devraient également se faire vacciner.

Si votre enfant reçoit le vaccin contre la grippe pour la première fois, on devra lui administrer 2 doses, à 4 semaines d'intervalle.

Vaccination contre la COVID-19

Les vaccins contre la COVID-19 sont autorisés par Santé Canada pour les enfants âgés de plus de 6 mois. Votre enfant peut recevoir le vaccin contre la COVID-19 en même temps que les autres vaccins destinés aux enfants. Pour plus de renseignements, veuillez consulter le site : bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/covid-19-vaccine/vaccines-children (en anglais).

Le lavage des mains

Le lavage des mains est le meilleur moyen et le moyen le plus facile d'aider à prévenir la maladie chez votre enfant.

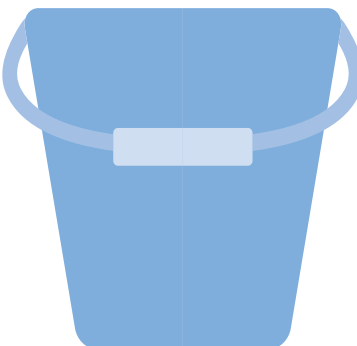
Lavez-vous les mains et celles de votre enfant régulièrement, surtout :

- après avoir changé sa couche ou utilisé la toilette;
- après vous être mouché ou avoir mouché le nez de votre enfant;
- après avoir touché des animaux, rangé leurs articles ou avoir nettoyé la litière;
- lorsque vous prenez soin d'un enfant malade;
- lorsque vous préparez des aliments;
- avant de manger;
- après avoir été dans un lieu public;
- après avoir touché des surfaces fréquemment touchées.



COMMENT FAIRE Lavez-vous les mains de façon appropriée

1. Utilisez du savon ordinaire et de l'eau.
2. Lavez-les pendant 20 secondes – environ le temps nécessaire pour chanter *Bonne fête* ou l'une de vos chansons favorites de la même durée.
3. Rincez.
4. Séchez bien vos mains à l'aide d'une serviette propre.



À ESSAYER

Si vous ne pouvez pas vous laver les mains, frottez du désinfectant pour les mains à base d'alcool entre vos mains (et celles de votre enfant) jusqu'à ce que le gel se soit asséché. Vérifiez l'étiquette. Certains désinfectants pour les mains ne doivent pas être utilisés par les enfants, ni par les femmes enceintes, allaitantes au sein ou à la poitrine.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les savons et les nettoyeurs antibactériens favorisent la croissance de « supermicrobes » – des germes qui sont trop résistants pour être traités par des antibiotiques. Utilisez plutôt du savon.



Garder les surfaces propres

Vous pouvez garder votre enfant en santé en nettoyant les surfaces régulièrement, comme les suivantes :

- les comptoirs de cuisine, les planches à découper et les ustensiles;
- les chaises hautes, les bavoirs et les assiettes;
- les poussettes, les lits de bébé, les tables à langer et les jouets;
- les poubelles;
- les jouets, les lits et les litières des animaux.



COMMENT FAIRE Facilitez le nettoyage

1. Garder les produits de nettoyage à portée de main, mais enfermés hors de portée de votre enfant.
2. Nettoyez les surfaces les plus importantes en premier.
3. Utilisez du savon ordinaire et de l'eau. Pour gagner du temps, essayez les serviettes de papier ou les lingettes jetables.
4. Nettoyez les vomissures, la diarrhée, le sang et les déchets animaux avec une solution composée de 1 part de javellisant et de 9 parts d'eau. Portez des gants en caoutchouc.
5. Lavez les torchons de nettoyage de façon régulière et ne les utilisez pas pour essuyer le visage de votre enfant.



CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Partagez les tâches domestiques avec votre partenaire. Demandez aux enfants plus âgés de vous aider aussi.

Lorsque votre enfant est malade

Les enfants peuvent tomber malade très rapidement. Vous pouvez soudainement remarquer ses yeux vitreux ou sa peau pâle. Ou votre enfant pourrait pleurer davantage, être plus collant, jouer moins ou être plus calme que d'habitude. Si vous ne savez pas trop comment agir, vous pouvez obtenir des conseils auprès de :

- votre fournisseur de soins de santé ou de votre pharmacien;
- un infirmier de santé publique ou de soins primaires;
- HealthLink BC au 8 1 1. Des renseignements gratuits sont offerts par des infirmiers certifiés en plus de 130 langues à tous moments du jour ou de la nuit. Vous pouvez aussi consulter un pharmacien au sujet de vos médicaments, de 17 h à 9 h le lendemain matin.

La fièvre

Qu'est-ce que la fièvre?

Une température de **38 °C (100,4 °F) ou plus** lorsque mesurée sous l'aisselle. La fièvre est un moyen que prend le corps pour combattre une infection. Elle n'est généralement pas dangereuse, particulièrement s'il n'y a pas d'autres symptômes et si elle disparaît après 3 ou 4 jours. Mais elle peut incommoder votre enfant et le déshydrater.



LE SAVIEZ-VOUS?

La température de votre enfant change au cours de la journée. Elle atteint son point le plus bas tôt le matin et son point le plus haut en début de soirée.

Méthode	Plage normale de température
Sous l'aisselle	36,5 °C à 37,5 °C (97,8 °F à 99,5 °F)
Bouche (non recommandé pour les enfants)	35,5 °C à 37,5 °C (de 95,9 °F à 99,5 °F)
Oreille (2 ans et plus)	35,8 °C à 38 °C (de 96,4 °F à 100,4 °F)
Voie rectale (fesses)	36,6 °C à 38 °C (de 97,9 °F à 100,4 °F)



COMMENT FAIRE

Vérifiez la température de votre enfant sous l'aisselle

1. Placez le bout d'un thermomètre numérique haut dans le centre de l'aisselle de votre enfant. Assurez-vous qu'il touche la peau nue de tous les côtés.
2. Fermez son bras comme il faut contre son corps.
3. Réconfortez-le et distrayez-le.
4. Attendez au moins 3 minutes, ou jusqu'à ce que le thermomètre émette un son.
5. Retirez-le doucement.

N'utilisez pas de thermomètres au mercure (en verre) (qui peuvent être dangereux), de thermomètre en forme de bandes pour le front ou de sucette (qui sont moins précis) ou de thermomètre buccaux (que votre enfant pourrait difficilement garder sous sa langue).

Les températures rectales (prises entre les fesses) sont très précises. Mais n'employez cette méthode que si vous avez un thermomètre rectal, si un fournisseur de soins de santé vous a appris à l'utiliser en toute sécurité et si vous vous sentez à l'aise pour le faire.

Ce que vous pouvez faire

- ✓ Laissez-le se reposer.
- ✓ Allaitez-le davantage au sein ou à la poitrine, et offrez-lui davantage à boire entre les tétées.
- ✓ Ôtez les vêtements non nécessaires qu'il porte.
- ✓ Faites-lui prendre un bain tiède.
- ✓ Donnez-lui plus d'attention qu'à l'habitude.
- ✓ Pratiquez une bonne hygiène des mains (consultez [La prévention de la maladie](#)).
- ✓ Donnez-lui de l'acétaminophène (du Tylenol pour enfant). Lisez les étiquettes avec attention afin d'administrer la bonne dose.
- ✓ Les parents ou les personnes qui prennent soin des enfants autochtones peuvent vérifier auprès de la RSPN quels médicaments en vente libre sont couverts gratuitement (comme le Tylenol ou la solution saline).



LE SAVIEZ-VOUS?

La fièvre ne vous indique pas nécessairement à quel point votre enfant est malade. Un simple rhume peut causer une forte fièvre de 39 °C (102 °F), alors qu'une grave infection pourrait causer une légère fièvre ou rien du tout.

Le rhume et la toux

Qu'est-ce qu'un rhume?

Un rhume est un virus qui peut causer un écoulement nasal, de la toux, de la fièvre, un mal de gorge et de l'agitation. La plupart des enfants attrapent plusieurs rhumes bénins chaque année. L'état de santé s'améliore généralement en une semaine et le rhume disparaît complètement en 2 semaines.

Ce que vous pouvez faire

- ✓ Laissez-le se reposer.
- ✓ Donnez-lui beaucoup de liquides comme de l'eau ou votre lait si vous continuez à lui donner du maternel ou du lait à la poitrine.
- ✓ Gardez sa chambre à une température confortable mais pas chaude.
- ✓ Utilisez un humidificateur à vapeur froide si vous en avez un.
- ✓ Mettez des gouttes de solution saline dans son nez.
- ✓ Donnez-lui un oreiller supplémentaire pour élever sa tête de 2,5 à 5 cm (1 à 2 pouces).
- ✓ Donnez-lui plus d'attention qu'à l'habitude.
- ✓ Pratiquez une bonne hygiène des mains (consultez [La prévention de la maladie](#)).
- ✓ Donnez-lui de l'acétaminophène (du Tylenol pour enfant). Lisez les étiquettes avec attention afin d'administrer la bonne dose.



DANGER

Ne donnez jamais d'aspirine à votre enfant ou tout autre produit contenant de l'acide acétylsalicylique (ASA), qui peut causer des dommages à son cerveau et à son foie. Ne lui donnez pas de décongestionnant ni d'antihistaminique sauf sur recommandation de votre fournisseur de soins de santé. Et évitez aussi les médicaments contre la toux et le rhume qui ne fonctionnent généralement pas chez les jeunes enfants et qui peuvent être dangereux. **Consultez toujours votre fournisseur de soins de santé avant de donner un nouveau médicament à votre enfant.**

Les premiers pas de votre enfant

La grippe

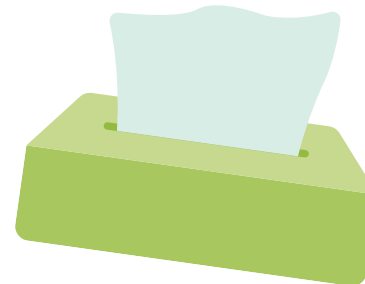
Que sont la grippe (« influenza ») et la COVID-19?

La grippe est un virus qui peut causer une fièvre plus grave, des maux de tête, des douleurs musculaires, un écoulement nasal, un mal de gorge, de la fatigue, de la toux, des nausées, des vomissements et de la diarrhée. La grippe peut être potentiellement mortelle chez les très jeunes enfants et ceux souffrant d'autres maladies.

La COVID-19 est une maladie respiratoire causée par le virus SARS-CoV-2. Elle se transmet principalement d'une personne à l'autre.

Ce que vous pouvez faire

- ✓ **Appelez votre fournisseur de soins de santé ou HealthLink BC au 8 1 1 si vous pensez que votre enfant souffre de la grippe.**
- ✓ Laissez-le se reposer.
- ✓ Allaitez-le souvent au sein ou à la poitrine et donnez-lui beaucoup d'eau et autres liquides.
- ✓ Gardez sa chambre à une température confortable mais pas chaude.
- ✓ Donnez-lui plus d'attention qu'à l'habitude.
- ✓ Pratiquez une bonne hygiène des mains (consultez [La prévention de la maladie](#)).
- ✓ Donnez-lui de l'acétaminophène (du Tylenol pour enfant). Lisez les étiquettes avec attention afin d'administrer la bonne dose.



ALLEZ CONSULTER

Consultez votre fournisseur de soins de santé si votre enfant présente des symptômes de déshydratation :

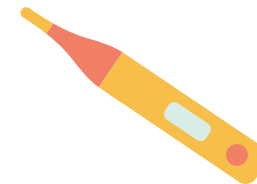
- il urine moins (moins de 4 couches mouillées en 24 heures chez un nouveau-né et moins de 3 couches mouillées en 24 heures chez les enfants plus âgés);
- il a très soif;
- il ne produit pas de larmes quand il pleure;
- sa peau, sa bouche et sa langue sont sèches;
- son rythme cardiaque est élevé;
- ses yeux sont enfoncés;
- sa peau est grisâtre;
- ses fontanelles sont affaissées sur la tête (si âgé de 18 mois ou moins).



URGENCE MÉDICALE

Appelez le 9 1 1 si votre enfant :

- a des difficultés respiratoires;
- a beaucoup de sang dans ses vomissements ou sa diarrhée, ou si ses vomissements sont vert vif;
- a une fièvre qui dure plus de 5 jours;
- est très somnolent et difficile à réveiller.





COMMENT FAIRE

Aidez à prévenir la contagion des rhumes, de la grippe et de la COVID-19

- ✓ Faites-vous vacciner contre la grippe chaque automne (consultez [La prévention de la maladie](#)).
- ✓ Faites-vous vacciner contre la COVID-19 (consultez [La prévention de la maladie](#)).
- ✓ Lavez-vous les mains régulièrement (consultez [La prévention de la maladie](#)).
- ✓ Jetez les mouchoirs de papier immédiatement après utilisation.
- ✓ Toussez et éternuez dans votre manche de chandail, pas dans vos mains.
- ✓ Évitez de toucher votre visage.
- ✓ Désinfectez les poignées de porte, les interrupteurs de lampe d'éclairage, les claviers et autres articles partagés entre personnes.
- ✓ Alimentez-vous bien et restez actif.
- ✓ Évitez les lieux publics (écoles/services de garde) si votre enfant est malade.

La consultation d'un fournisseur de soins de santé



COMMENT FAIRE

Facilitez le déroulement des consultations de soins de santé

Avant de partir :

- ✓ Essayez de prendre votre rendez-vous lorsque votre enfant est bien reposé et qu'il a bien mangé.
- ✓ Montrez-lui les gestes que le travailleur de la santé pourrait faire, comme regarder à l'intérieur de ses oreilles.
- ✓ Encouragez-le à jouer au travailleur de la santé avec un jouet.
- ✓ Lisez-lui des livres portant sur des consultations chez le médecin ou le dentiste.
- ✓ Apportez une couverture ou un jouet qu'il aime beaucoup.

Au moment de la consultation :

- ✓ Dites-lui ce qui se passe et la raison pour laquelle c'est ainsi. « L'infirmier va te donner un vaccin/médicament dans le bras pour que tu restes en bonne santé. Je vais te prendre jusqu'à ce que ce soit terminé. »
- ✓ Répondez à ses questions de façon simple et directe.
- ✓ Trouvez le moyen de le féliciter de ses efforts, même s'il pleure pendant toute la consultation.



HISTOIRE DE FAMILLE

Mes enfants jouaient beaucoup avec leur trousse de médecin. Ils utilisaient le stéthoscope et les seringues jouets pour « se guérir » l'un et l'autre. Je crois que c'est pour cette raison qu'ils n'avaient jamais peur d'aller chez le médecin.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les antibiotiques (qui s'attaquent aux bactéries) ne peuvent pas guérir le rhume ou la grippe (qui sont causés par des virus). Et prendre des antibiotiques sans que ce soit nécessaire peut entraîner des effets indésirables comme éliminer de bonnes bactéries et contribuer à la croissance de superbactéries résistantes aux antibiotiques.



Grandir comme parent

Être un parent est l'une des choses les plus importantes et les plus gratifiantes que vous pouvez faire. C'est aussi un travail difficile.

La façon dont vous agissez comme parent sera affectée par la manière dont vous avez été élevé. Certaines personnes veulent reproduire le modèle de leurs parents. D'autres veulent aller à l'opposé, alors que d'autres encore veulent prendre un peu des deux. Votre style sera aussi guidé par vos lectures et par l'exemple d'autres parents. Et, bien entendu, vous allez apprendre au fur et à mesure, en adaptant votre style parental à mesure que votre enfant grandit.

Afin de vous aider dans votre cheminement, essayez :

- d'apprendre de nouvelles compétences parentales – comme la discipline positive (consultez [La discipline positive](#)) – en suivant un cours en ligne ou en personne, en parlant avec d'autres parents, en rejoignant des groupes de parents et en lisant des livres;
- de chercher le soutien supplémentaire dont vous avez besoin – du service de garde au soutien pour des besoins particuliers – en discutant avec votre fournisseur de soins de santé et en consultant la section [Ressources](#) du présent guide;
- de garder la forme en étant actif, en mangeant bien et en allant chercher de l'aide si vous vous sentez anxieux, déprimé ou dépassé (consultez [Les questions liées au rôle parental](#));
- de réfléchir à la manière dont vous avez été élevé et à l'influence que cela a sur la façon dont vous prenez soin de votre enfant;
- d'entrer en contact avec d'autres personnes et constituez une équipe de soutien formée de membres de la famille et d'amis. N'oubliez pas, il faut tout un village pour élever un enfant.

Il existe de nombreux endroits où aller si vous avez besoin d'aide. Consultez la section [Ressources](#) pour de plus amples renseignements.



Pourquoi votre enfant « fait des scènes »?

Votre enfant fera souvent des choses que vous n'aimez pas. Mais habituellement, il se comporte ainsi pour une raison :

- **Est-il en mesure de faire ce à quoi vous vous attendez?** Ou vos attentes sont-elles irréalistes (consultez [Le tempérament](#))?
- **Est-ce que sa façon d'agir correspond à une phase normale de son développement?** Il est normal que votre enfant se croit le centre du monde.
- **Essaie-t-il de communiquer ce qu'il ressent?** Les enfants vivent de grandes émotions qu'ils n'ont pas encore appris à gérer ou à communiquer. Cela peut sembler accablant. Et souvent, le comportement d'un enfant en bas âge n'est qu'un moyen pour lui d'affirmer son indépendance.
- **Est-ce qu'il se sent bien ou a-t-il besoin de quelque chose?** Il peut avoir faim, être fatigué ou être trop stimulé par un trop grand nombre d'activités.
- **Quelque chose a-t-il changé dans sa vie?** Les enfants fonctionnent bien avec une routine. Savoir à quoi s'attendre lui donne une impression de contrôle et de sécurité.
- **Obtient-il le contact dont il a besoin?** Vous l'aidez à se sentir en sécurité en répondant à ses demandes de façon chaleureuse et constante.
- **Est-ce que son environnement est adéquat pour lui?** Certaines choses – comme un long repas assis ou un événement rassemblant plusieurs personnes – peut lui demander plus de contrôle que ce qu'il est capable.

N'oubliez pas que nous tous – qu'on soit parent, personne qui prend soin des enfants ou enfant – ressentons une foule d'émotions, dont la colère, la frustration, la tristesse et l'excitation. L'important est d'apprendre à gérer nos émotions de façon saine.



À RETENIR

Lorsque votre enfant agit d'une façon donnée, il essaie de vous dire qu'il a besoin de quelque chose, comme de repos, de réconfort ou de contact avec vous. En l'observant avec attention, vous apprendrez ce que ses comportements signifient et de quelle façon y répondre pour tisser des liens et l'aider à apprendre et à se développer.



La discipline positive

Apprendre à être autonome est une partie importante du développement de votre enfant. Parfois, cela signifie qu'il fera des choses que vous n'aimez pas. Au lieu de le punir, vous pouvez employer la discipline positive pour le guider et lui enseigner.



LE SAVIEZ-VOUS?

La discipline n'a pas besoin d'être négative pour être efficace. En **démontrant plutôt qu'en éduquant**, vous pouvez aider votre enfant à comprendre ses sentiments et à agir de manière saine. Par la même occasion, vous allez tisser des liens forts et aimants entre vous et votre enfant.



Les premiers pas de votre enfant

La discipline positive comparée à la punition

Qu'est-ce que la discipline positive?

Une façon de **démontrer** à votre enfant la manière d'agir de façon positive.

La discipline positive :

- est fondée sur l'amour et la confiance;
- montre le respect que vous avez envers votre enfant et ses sentiments;
- est équitable;
- est adaptée à l'âge de votre enfant;
- est cohérente;
- agit au moment même où le comportement inadéquat se produit;
- est expliquée d'une façon que l'enfant peut comprendre.

Qu'est-ce qu'une punition?

Une forme **d'éducation** qui emploie de sévères conséquences pour qu'un enfant obéisse. Elle peut être physique (comme la fessée), verbale (comme crier) ou émotionnelle (comme humilier). La punition n'est pas efficace et elle n'aide pas votre enfant à développer des habiletés à une vie quotidienne saine.



ÉTAPE

1

Préparez le terrain au comportement positif

Vous pouvez préparer votre enfant à bien se comporter – et évitez les problèmes avant qu'ils se présentent.

Communiquez avec votre enfant :

- Obtenez son attention avant de lui parler.
- Mettez-vous à sa hauteur et regardez-le dans les yeux. Offrez-lui une caresse ou un signe de tête.
- Établissez des règles claires et raisonnables, et expliquez à votre enfant pourquoi vous avez ces règles. Appliquez-les de manière constante jour après jour.
- Utilisez des mots simples pour lui dire ce que vous attendez de lui.
- Faites une seule demande à la fois.
- Écoutez ce qu'il dit.
- Aidez-le à nommer ses sentiments (« heureux », « triste », « en colère ») et à apprendre à les exprimer.
- Dites-lui ce qu'il doit faire plutôt que ce qu'il ne doit pas faire : « S'il te plaît, roule sur le trottoir », plutôt que « ne roule pas sur la route ».



MODELEZ SON CERVEAU

En répondant au comportement de votre enfant de façon chaleureuse et cohérente, vous allez l'aider à développer son cerveau afin qu'il puisse gérer de grandes émotions et prendre de saines décisions (consultez [Le développement du cerveau](#)).

Offrez-lui un milieu sécuritaire et stimulant

- Passez beaucoup de temps avec votre enfant à faire des activités qu'il aime.
- Proposez-lui des activités et des jouets intéressants. N'oubliez pas : les enfants apprennent en jouant (consultez [Jeux, Jouets](#)).
- Sécurisez votre maison à l'épreuve des enfants afin que vous ayez moins souvent à dire « non » et que votre enfant ait plus de liberté pour explorer (consultez [Sécurisez sa maison à l'épreuve des enfants](#)).
- Donnez à votre enfant de l'espace pour explorer tout en le surveillant attentivement.



À ESSAYER

Installez des zones de jeu dans la cuisine, dans le salon et dans le jardin pour être toujours près de lui. Donnez-lui des outils et des jouets pour jouer à cuisiner, à travailler au bureau et à jardiner. Vous n'avez pas à acheter des jouets sophistiqués. Utilisez des objets que vous avez déjà à la maison.

Concentrez-vous sur les routines :

- Maintenez un horaire pour les siestes et les repas.
- Respectez la routine du coucher.
- Mentionnez à votre enfant les changements à venir à sa routine.
- Définissez des limites et maintenez-les afin qu'il sache à quoi s'attendre.
- Imposez de saines limites au temps passé devant les écrans (consultez [Le temps passé devant les écrans](#)).

Montrez le bon exemple :

- Partagez, attendez votre tour et utilisez les bonnes manières, comme dire « s'il vous plaît » et « merci ».
- Soyez calme et patient lorsque vous interagissez avec votre enfant et avec les autres. Lorsque vous êtes contrarié, cela peut rendre votre enfant encore plus contrarié.
- Nommez vos sentiments afin que votre enfant apprenne à les reconnaître, à les nommer et à les gérer de façon saine : « Je me sens très frustré. Je vais prendre quelques grandes respirations afin de me calmer et de réfléchir à ce que je vais faire. »

Félicitez les bons comportements :

- Concentrez-vous sur ce qu'il a fait et non sur la question de savoir s'il a été « gentil » ou « méchant » : « Tu as fait pipi dans le pot! Comme c'est merveilleux » par exemple, au lieu de « Tu es mignon ».
- Dites-lui tout de suite que vous le voyez bien se comporter : « Wow! Tu as si gentiment partagé ton jouet avec cet enfant. C'est très difficile et tu l'as fait! »

Employez la coopération plutôt que le contrôle :

- Laissez-le faire des choix simples, comme choisir la couleur du chandail qu'il va porter. Limitez le choix à 2 éléments afin de ne pas le déconcerter.
- Lorsque vous dites « non », offrez des alternatives : « Non, ce journal est pour Papa, mais tu peux jouer avec ce livre ».
- Négociez avec lui : « Je vais te lire une histoire lorsque tu auras ramassé tes blocs. »
- Parlez-lui des conflits afin qu'il apprenne l'empathie et qu'il développe ses habiletés de résolution de problèmes (« Je peux bien voir que tu es en colère contre Tim qui a pris la balle »), apprenez-lui que les autres enfants aussi ont des besoins (« Tim aussi veut avoir un tour ») et offrez-lui des solutions (« Peut-être que tu peux le laisser essayer et ensuite, il te donnera un tour »).



MODELEZ SON CERVEAU

Laissez votre enfant faire des choix simples lui donne un certain degré de contrôle et lui permet d'apprendre à penser par lui-même.



HISTOIRE DE FAMILLE

Une fois que j'ai commencé à laisser mon enfant prendre certaines décisions (« Veux-tu manger tes carottes ou tes tomates en premier? »), il était plus heureux. Et je savais que je l'aidais à être plus autonome.

ÉTAPE

2

Gérez les problèmes de comportement de façon positive

Lorsque votre enfant se comporte mal, essayez d'utiliser la stratégie de discipline positive qui convient le mieux à la situation :

Stratégie 1

Entrez en contact avec lui par un petit signe de tête ou une caresse, ou par un mot ou un regard aimable. Montrez-lui que vous êtes calme, aimant et là pour l'aider.

Stratégie 2

Aidez-le à nommer ses émotions. Lorsque votre enfant apprend à comprendre ses sentiments, il est capable de mieux les gérer. Au lieu de lui dire « Qu'est-ce qui ne va pas chez toi? » essayez « Je vois que tu es fâché. Il est normal de ressentir de la colère lorsqu'on ne peut pas faire ce qu'on veut. Mais Maman essaie de te garder en sécurité. »

Stratégie 3

Prenez un « temps de pause » afin de reconforter votre enfant calmement dans un endroit calme. Retirez-le de la situation, écoutez ce qu'il a à dire et aidez-le à nommer ses émotions et à trouver une autre façon de réagir. Lorsqu'il est prêt à retourner avec les autres, rappelez-lui ce dont vous venez de discuter.

Stratégie 4

Réorientez-le lorsque ce qu'il fait est correct, mais que la manière dont il le fait ne l'est pas. S'il lance une balle dans la cuisine, par exemple, offrez-lui un ustensile sécuritaire pour qu'il s'amuse ou donnez-lui une tâche à faire.

Stratégie 5

Détournez son attention – avec un jouet ou un livre, par exemple – lorsqu'il fait quelque chose que vous ne voulez pas qu'il fasse.

Stratégie 6

Expliquez-lui les conséquences de ses actes. S'il verse le savon liquide qui sert à faire les bulles, par exemple, dites-lui « Il n'y aura plus de bulles si tu renverses tout le liquide. » S'il décide de le verser quand même, dites-lui « C'est bien dommage – les bulles sont parties maintenant. » Il peut être contrarié (et vous pouvez le reconforter), mais il aura appris que chaque choix a des conséquences.

Stratégie 7

Trouvez un compromis qui fonctionne pour vous deux. Bien entendu, certaines choses – comme jouer avec des allumettes – ne sont pas sécuritaires et ne sont pas négociables. Profitez de ces occasions pour lui enseigner – « Je peux voir que tu es fâché. Mais je ne peux pas te laisser faire, car je t'aime et je veux que tu sois en sécurité. »

La discipline positive selon l'âge

À mesure que votre enfant grandit, vous devrez adapter la manière dont vous le disciplinez.

De 6 à 12 mois

À cet âge, votre enfant n'essaie pas d'être méchant et il n'est pas en mesure de comprendre les conséquences de ses actions.

Qu'est-ce qui fonctionne?

- la routine – un horaire régulier pour le repos, les repas et le jeu;
- connecter et réorienter;
- détourner son attention;
- beaucoup de moments tranquilles passés ensemble;
- le reconfort d'un jouet.

Qu'est-ce qui ne fonctionne pas?

- les conséquences

De 12 à 24 mois

À mesure qu'il grandit, votre enfant voudra tester les limites, explorer et avoir davantage de contrôle. Il peut sembler accaparant et être plus facilement irritable, mais il ne se comporte pas mal délibérément. La sécurité est essentielle. Les enfants de cet âge doivent avoir de l'espace pour explorer, mais ne devraient pas être laissés sans surveillance.

Qu'est-ce qui fonctionne?

- sécuriser la maison à l'épreuve des enfants afin de ne pas avoir à dire non aussi souvent;
- la supervision;
- offrir des choix;
- connecter et réorienter;
- détourner son attention;
- les conséquences : « Si tu lances tes aliments sur le plancher, il n'y aura plus d'aliments. »;

- la communication et l'empathie – l'aider à nommer ses émotions et à comprendre la façon dont ses actions affectent les autres.

Qu'est-ce qui ne fonctionne pas?

- les périodes de retrait – qui peuvent accroître l'anxiété de séparation ou la peur d'être abandonné.

De 24 à 36 mois

À cet âge, votre enfant oscille entre l'autonomie et la dépendance. Il peut être possessif et accaparant, et avoir des accès de colère et des crises de rage.

Qu'est-ce qui fonctionne?

- le contact étroit et l'empathie – l'aider à nommer ses émotions et à comprendre comment ses actions affectent les autres;
- la patience;
- sécuriser sa maison à l'épreuve des enfants;
- la routine;
- la supervision;
- mettre des limites;
- offrir des choix;
- connecter et réorienter;
- les conséquences;
- détourner son attention;
- des moments de pause qui sont de courte durée, ennuyeux et qui commencent immédiatement.



À ESSAYER

N'essayez pas de raisonner votre enfant lorsqu'il est encore très bouleversé. Attendez qu'il se soit suffisamment calmé pour pouvoir écouter.

Gérer les comportements provocateurs les plus courants

Il peut être stressant de gérer les comportements provocateurs. En tant que parent ou personne qui prend soin des enfants, vous pouvez avoir l'impression d'être en faute. Ou vous pouvez vous souvenir d'une situation difficile que vous avez vécue étant enfant.

Mais à mesure que votre enfant grandit et qu'il cherche à être plus autonome, il est normal qu'il fasse des scènes. Il découvre le monde et ce qu'il peut faire et ne pas faire. Son comportement est aussi sa façon de vous dire ce dont il a besoin, comme du repos, des aliments, du réconfort ou le contact.

Lorsque le comportement de votre enfant est provocateur, votre rôle est de l'aider à reconnaître ses émotions et à apprendre à les gérer de façon positive. C'est l'occasion pour vous de réagir de manière à montrer votre compréhension et à renforcer un lien solide et respectueux avec lui.



À ESSAYER

Vous n'avez pas à intervenir chaque fois que votre enfant « fait une scène ». S'il fait quelque chose qui n'est pas très grave et qui ne met personne en danger, vous pourriez le laisser passer. Par contre, ne laissez pas passer ses bons comportements. Le féliciter régulièrement l'aide à apprendre à exprimer ses sentiments d'une façon saine.

Les morsures

- ✓ Définissez la limite de façon claire et simple. « Non, ne mords pas s'il te plaît. Ça fait mal. » Puis passez à autre chose.
- ✓ S'il mord pendant l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine, dites lui un « non » ferme et éloignez-le de votre sein ou de votre poitrine. Puis essayez de nouveau (consultez [L'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine de votre enfant](#)).
- ✗ Ne le mordez pas en retour. Cela pourrait l'effrayer et le déconcerter; cela lui indiquerait qu'il est acceptable de mordre.
- ✗ Ne riez pas.



LE SAVIEZ-VOUS?

La plupart des jeunes enfants mordent quelqu'un au moins une fois, généralement lorsqu'ils ont mal à la bouche ou lorsqu'ils sont excités, effrayés ou frustrés.



À RETENIR

Votre enfant apprend à bien se comporter en vous observant. Si vous vous montrez stressé, votre enfant le sera aussi. Mais si vous agissez avec respect envers lui et envers les autres, il apprendra à faire de même.

Les crises de colère

Avant qu'une crise de colère ne se produise :

- ✓ Respectez les routines concernant les horaires de repos, d'activité, de repas et de collation. Apportez des collations saines et de l'eau lorsque vous sortez de la maison.
- ✓ Informez-le à l'avance de ce qui va se passer et de ce que vous attendez de lui : « Nous allons au magasin pour acheter du lait et des fruits. Tu peux m'aider à choisir les bananes. »
- ✓ Trouvez des façons de l'aider à gérer ses sentiments, comme courir vite ou utiliser des mots.
- ✓ Essayez de ne pas refuser chacune de ses demandes. Laissez-le contrôler des éléments mineurs, comme le choix de son chandail.

Si vous voyez qu'une crise de colère est sur le point de se manifester :

- ✓ Réorientez-le vers une activité qu'il connaît bien, essayez de changer ce qui le dérange ou de le distraire. S'il ne veut pas aller se coucher, par exemple, parlez-lui d'une activité amusante qu'il pourra faire le lendemain.
- ✓ Donnez-lui un moment de calme s'il est fatigué.
- ✓ Donnez-lui à manger s'il a faim.

S'il fait une crise de colère :

- ✓ Prenez quelques grandes respirations et restez calme. Ne criez pas et ne lui donnez pas la fessée.
- ✓ Essayez de le réconforter : « Je suis ici et je t'aime. » N'essayez pas de parler de ses sentiments pour le moment, attendez que tout le monde soit revenu au calme.

- ✓ Essayez de le prendre fermement, mais affectueusement; arrêtez si la crise de colère semble s'amplifier.
- ✓ Si vous êtes dans un lieu public, n'oubliez pas que la plupart des personnes vont comprendre.
- ✓ Assurez-vous qu'il ne se blessera pas, qu'il ne blessera pas les autres et qu'il ne brisera rien.

Lorsque la crise de colère est terminée :

- ✓ Prenez-le et réconfortez-le.
- ✓ Félicitez-le pour avoir repris le contrôle sur lui-même.
- ✓ Aidez-le à nommer les sentiments qu'il a ressentis avant, pendant et après la crise de colère.
- ✓ Faites-lui savoir qu'il est normal de se sentir bouleversé, et discutez de ce qu'il peut faire la prochaine fois qu'il se sent mal, par exemple vous en parler avant que ces sentiments ne deviennent trop forts pour qu'il puisse les gérer.
- ✓ Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé si vous avez des inquiétudes.

Qu'est-ce qu'une crise de colère?

Une explosion de colère et de frustration. Votre enfant peut pleurer, crier, donner des coups de pied, se laisser tomber, s'enfuir, se débattre, se cambrer, se raidir, retenir son souffle, casser des objets ou même vomir.



LE SAVIEZ-VOUS?

Comme beaucoup de parents et de personnes qui prennent soin des enfants, vous pourriez être mal à l'aise lorsque votre enfant démontre de fortes émotions comme de la colère ou de la tristesse. Cela pourrait vous rappeler des moments difficiles de votre vie ou vous pourriez seulement être gêné d'exprimer vos sentiments. Comprendre la raison pour laquelle vous vous sentez mal à l'aise peut vous aider à réagir auprès de votre enfant de façon saine et utile, au lieu de réagir en fonction de votre propre tristesse, de votre colère ou de votre frustration.



MODELEZ SON CERVEAU

En restant calme lorsque votre enfant fait une crise de colère, vous lui montrez comment réagir face à des situations stressantes.

Les querelles avec les autres enfants

- ✓ Si vous êtes inquiet pour sa sécurité, intervenez immédiatement.
- ✓ Si la sécurité n'est pas en cause, demeurez à l'écart pour une minute et voyez s'il peut résoudre le problème de lui-même.
- ✓ Suggérez des solutions équitables, comme le partage : « Amy aime vraiment le camion avec lequel tu joues. Lorsque tu auras terminé, peux-tu lui donner un tour? »
- ✓ Essayez de comprendre ce qui a conduit à la querelle afin d'éviter qu'elle ne se reproduise.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les querelles sont très courantes entre frères et sœurs.

Les pleurnicheries

- ✓ Vérifiez s'il a faim, s'il est fatigué ou s'il n'est pas à l'aise.
- ✓ Proposez un câlin.
- ✓ Laissez-lui savoir que vous ne pouvez pas le comprendre quand il pleurniche, et aidez-le à trouver les mots pour exprimer ce qui le dérange.
- ✓ Félicitez-le lorsqu'il ne pleurniche pas.

Lambiner (se déplacer lentement en perdant son temps)

- ✓ Avisez-le suffisamment à l'avance avant de changer d'activité.
- ✓ Prévoyez plus de temps que nécessaire, particulièrement lorsque vous savez que la transition sera difficile, comme ranger les jouets pour se préparer au coucher.
- ✓ Dites-lui clairement et simplement ce qu'il a à faire : « Mets ton manteau maintenant, s'il te plaît ».
- ✓ Rangez les jouets, éteignez la télévision et éliminez les distractions lorsque vous êtes pressé. Et donnez-lui un certain contrôle sur la situation en lui donnant une tâche à faire.



Garder son calme

Le rôle parental est tout un défi et garder son calme peut être difficile pour tout le monde. N'oubliez pas que votre enfant peut sentir quand vous êtes contrarié et qu'il apprendra à gérer son stress en vous observant. Apprendre à garder son calme sera bon pour vous et aidera votre enfant à se développer sainement.



LE SAVIEZ-VOUS?

Gardez son calme en tant que parent ou personne qui prend soin des enfants peut être encore plus difficile si vous avez grandi auprès d'une personne qui prenait soin de vous qui avait mauvais caractère ou qui était facilement contrariée. Pensez à ce que vous ressentez face au comportement de votre enfant et à la façon dont vos parents et les personnes qui prenaient soin de vous réagissaient lorsque vous étiez petit. Cela pourrait vous aider à comprendre vos réactions, à garder votre calme et à répondre à votre enfant de façon saine.

Qu'est-ce que le syndrome du bébé secoué?

Les effets possibles – lésions cérébrales, cécité voire décès – de secouer un jeune enfant, même pendant quelques secondes.



DANGER

Ne secouez jamais votre enfant.

Si vous vous sentez dépassé et que vous avez peur de blesser votre enfant, placez-le dans un endroit sûr et aller chercher de l'aide immédiatement. Appelez un membre de votre famille, un ami, un infirmier de la santé publique, votre fournisseur de soins de santé ou HealthLink BC au 8 1 1.

Ce que vous pouvez faire :

- ✓ Maintenez les routines afin d'aider votre enfant à se sentir au meilleur de sa forme et à agir de son mieux.
- ✓ Apprenez quels sont les comportements typiques selon l'âge (consultez [Le développement typique de l'enfant selon l'âge](#)).
- ✓ Reposez-vous autant que vous le pouvez.
- ✓ Alimentez-vous bien.
- ✓ Prenez du temps pour vous, même si ce n'est qu'un moment ici et là.
- ✓ Passez du temps à l'extérieur.
- ✓ Acceptez qu'il ne sera pas toujours possible d'apaiser votre enfant et que le laisser pleurer quelques minutes ne lui fera pas de mal.
- ✓ Parlez de vos sentiments avec quelqu'un, et de vos expériences avec d'autres parents et personnes qui prennent soin des enfants.
- ✓ Consultez la section [Ressources](#) pour obtenir des services et du soutien.



COMMENT FAIRE

Réagissez si vous sentez que vous perdez le contrôle

1. Placez doucement votre enfant dans un endroit sûr, comme son lit de bébé.
2. Sortez de la pièce pendant quelques minutes.
3. Prenez quelques grandes respirations et comptez jusqu'à 10, répétez-vous des phrases apaisantes, criez dans un coussin ou courez sur place. Ou bien, appelez un ami ou un membre de votre famille pour obtenir de l'aide.
4. Attendez d'avoir repris votre calme avant d'essayer de reconforter à nouveau votre enfant.



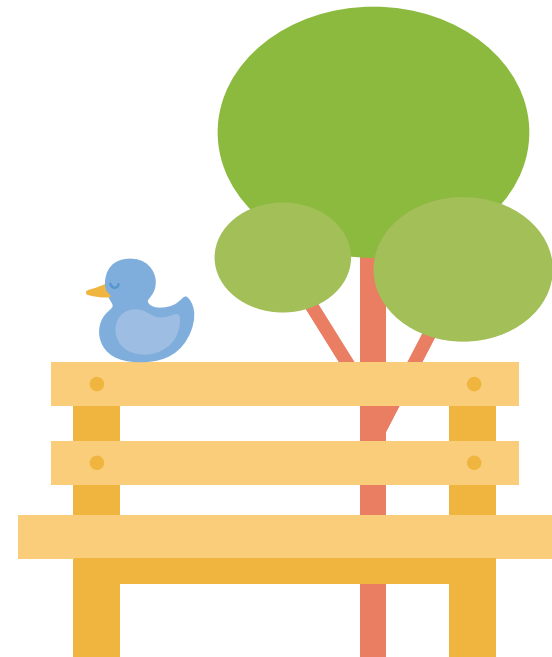
À ESSAYER

Aucun parent ou personne qui prend soin des enfants n'est capable de garder son calme à tout moment. Si vous perdez votre sang-froid, demandez pardon à votre enfant. Cela lui montrera le genre de comportement que vous attendez de lui.



LE SAVIEZ-VOUS?

La fessée n'est pas une bonne option. Cela peut blesser votre enfant, lui faire peur de vous et lui apprendre qu'il est acceptable de frapper les autres.



Aider votre enfant à traverser les périodes de changement

Les enfants aiment la routine. Ainsi, lorsque des changements surviennent, cela peut être difficile pour eux.

Les signaux montrant que votre enfant est contrarié

Il se peut que votre enfant soit incapable de vous dire ce qu'il ressent avec des mots. À la place, il peut :

- refuser de manger;
- pleurer;
- faire des cauchemars ou avoir de la difficulté à dormir;
- faire des crises de colère;
- être accaparant;
- être très silencieux;
- reprendre ses anciennes habitudes comme sucer son pouce.



À RETENIR

Lorsqu'un changement survient, dites à votre enfant que vous l'aimez, qu'on prendra toujours soin de lui et que le changement n'est pas de sa faute. Avec un soutien positif, les enfants sont résilients.

Faire face aux changements prévus

Pour certains changements – comme l'arrivée d'un nouveau bébé ou un déménagement – vous pouvez préparer votre enfant à l'avance. Essayez :

- ✓ d'utiliser des mots positifs lorsque vous discutez du changement à venir;
- ✓ d'être à l'écoute de ses inquiétudes;
- ✓ de répondre à ses questions de façon simple et honnête;
- ✓ de lui dire que tout ira bien;
- ✓ de lui lire des livres portant sur le sujet;
- ✓ de lui donner des jouets qui pourront lui permettre d'imiter ce changement – un camion jouet si vous déménagez, par exemple;
- ✓ de ne pas faire plus d'un changement majeur à la fois;
- ✓ de prendre plus de temps qu'à l'habitude pour être proche de votre enfant et lui donner beaucoup d'amour et d'attention;
- ✓ de prendre le temps de bien garder ses routines habituelles et ses activités préférées.



LE SAVIEZ-VOUS?

Lorsque vous faites face à de grands changements, il est normal que votre enfant reprenne ses anciennes habitudes (comme porter des couches) et adopte des comportements provocateurs (comme faire des crises de colères). Soyez patient et offrez-lui beaucoup d'amour et de soutien.

L'arrivée d'un nouveau bébé

Si l'arrivée d'un nouveau bébé est source de joie et d'excitation, elle modifie également les routines et détourne une partie du temps et de l'attention que vous consacrez à votre enfant. Il est donc normal qu'il soit contrarié.

Aidez votre enfant à se préparer en :

- ✓ le laissant sentir les coups de pied du bébé dans votre ventre;
- ✓ lui lisant des livres sur les bébés et les grands frères et les grandes sœurs;
- ✓ montrant à votre enfant ses propres photos de bébé et en lui parlant du temps où il était bébé;
- ✓ lui donnant une poupée en forme de bébé pour qu'il en prenne soin;
- ✓ apportant tout grand changement – comme l'apprentissage de la propreté – aussi tôt que possible avant la naissance ou après que le bébé soit né, lorsque votre enfant se sera adapté à la nouvelle situation;
- ✓ discutant avec lui de ce que font les bébés ou en rendant visite à des amis qui ont des bébés afin qu'il sache à quoi s'attendre;
- ✓ planifiant la façon dont on s'occupera de lui au moment de l'accouchement. Si vous voulez qu'il assiste à la naissance, demandez à une autre personne que votre ou vos partenaires de s'occuper de lui. Et parlez-lui des appareils médicaux qu'il risque de voir.



À ESSAYER

Essayez de ne pas faire pression sur votre enfant pour qu'il aime le nouveau bébé. Un lien positif entre frères et sœurs prend du temps et de l'espace.

Le jour de la naissance, essayez :

- ✓ de rendre la journée de votre enfant aussi normale que possible;
- ✓ de vous arranger pour qu'il vienne voir le bébé lorsqu'aucun autre visiteur n'est présent;
- ✓ de le laisser pendre le bébé et de lui parler;
- ✓ de lui dire à quel point le bébé lui ressemble ou à quel point le bébé semble l'aimer;

De retour à la maison après la naissance, essayez :

- ✓ de garder vos anciennes routines;
- ✓ de prendre le temps de faire les activités spéciales que vous pratiquiez ensemble;
- ✓ d'être très patient avec lui, même s'il reprend ses anciennes habitudes;
- ✓ de l'intégrer à vos moments avec le bébé, par exemple faites-le s'asseoir avec vous pendant que vous allaitez au sein ou à la poitrine;
- ✓ de prendre une photo de lui chaque fois que vous prenez une photo du bébé;
- ✓ de ne pas utiliser le bébé comme une excuse pour ne pas faire quelque chose. À la place de « Je ne peux pas jouer parce que je dois nourrir le bébé », par exemple, essayez « Lorsque j'aurai terminé d'allaiter le bébé, nous allons jouer! »

À mesure que vos enfants grandissent, essayez :

- ✓ de mettre en valeur leurs différences, plutôt que de les comparer;
- ✓ de les encourager à jouer ensemble et de leur laisser aussi du temps chacun pour soi;
- ✓ de dire à chacun qu'il est spécial;
- ✓ de ne pas leur donner d'étiquette comme « le bébé »;
- ✓ de définir des règles claires sur la façon de se traiter les uns les autres.



SOYEZ VIGILANTS

Si vous vous sentez coupable des changements qu'entraîne l'arrivée du nouveau bébé (ou si vous êtes simplement épuisé par les responsabilités supplémentaires), vous pourriez être tenté d'assouplir vos règles ou d'acheter des cadeaux supplémentaires à votre enfant. Mais cela pourrait lui faire croire que vous ne le croyez pas capable de gérer le changement, ou l'amener à être plus exigeant.



Faire face au deuil et au chagrin

La mort

Votre enfant ne comprend pas que certaines choses sont définitives. Il pourrait donc avoir peu ou pas de réactions face à la mort de quelqu'un. Ou il pourrait pleurer, être en colère ou être inquiet que quelqu'un d'autre meurt.

Avant de faire face au deuil, préparez votre enfant en :

- ✓ lui enseignant que la mort fait partie de la vie en lui parlant de l'évolution des choses comme le changement des saisons;
- ✓ répondant à ses questions de façon franche sans créer de nouvelles peurs. S'il demande « Toi et moi allons-nous mourir? », vous pouvez lui dire « Oui, nous allons tous mourir un jour, mais Maman ne mourra pas avant très longtemps et toi non plus. ».

Lorsqu'un proche ou un animal de compagnie décède, essayez :

- ✓ d'utiliser des mots simples;
- ✓ de donner des détails seulement s'il le demande;
- ✓ de discuter de vos croyances culturelles et religieuses en lien avec la mort;
- ✓ de le laisser exprimer ses sentiments;
- ✓ de lui montrer que le chagrin est normal et qu'il va évoluer avec le temps;
- ✓ de maintenir les routines quotidiennes pour le sécuriser;
- ✓ de lui donner plus d'amour et d'attention qu'à l'habitude;
- ✓ de parler de la personne ou de l'animal de compagnie, de regarder des photos ou de faire des dessins.



LE SAVIEZ-VOUS?

Votre enfant est très sensible à vos sentiments. Même si vous ne lui parlez pas d'une perte grave, il sentira que quelque chose a changé. Et le fait de ne pas lui en parler peut le rendre encore plus effrayé.



À ESSAYER

Lorsqu'un proche décède, ne dites pas « il s'est endormi » ou « il est parti au loin » sinon votre enfant pourrait avoir peur de dormir ou de voyager.



HISTOIRE DE FAMILLE

Lorsque mon frère est décédé soudainement, j'ai doucement expliqué à notre enfant de 2 ans que son oncle était mort et qu'il ne le reverrait plus. Il a seulement dit « D'accord » et ce fut tout. Quelques semaines plus tard, il a cependant demandé quand mon frère reviendrait lui rendre visite. Il n'avait pas compris que c'était pour de bon.

Trouver du soutien émotionnel

Lorsque vous traversez des moments difficiles, il est normal que votre enfant voit que vous êtes contrarié. Expliquez-lui ce qu'il doit savoir d'une façon qu'il comprenne. Mais n'oubliez pas que votre enfant n'est pas la bonne personne pour vous offrir du soutien émotionnel ou pour discuter de problèmes d'adultes. Trouvez un autre adulte – un ami, un fournisseur de soins de santé ou un conseiller – avec qui discuter.

Les familles qui se séparent

Si votre famille se sépare, votre enfant a besoin de se sentir en sécurité.

Aidez votre enfant en :

- ✓ étant calme et patient, malgré vos sentiments;
- ✓ lui donnant beaucoup d'amour et d'attention et en lui disant que vous n'allez pas l'abandonner;
- ✓ conservant vos routines et vos règles habituelles;
- ✓ le laissant poser des questions, même s'il pose les mêmes questions sans arrêt;
- ✓ lui donnant des réponses simples et directes;
- ✓ lui disant que ce n'est pas de sa faute;
- ✓ le laissant parler joyeusement de son autre parent ou de la personne qui prend soin de lui et en ne parlant pas de façon négative de l'autre parent ou de la personne qui prend soin de lui devant votre enfant;
- ✓ vous assurant que toute nouvelle maison où il va demeurer sera agréable et accueillante.

Consultez la rubrique Ressources familiales dans la section [Ressources](#) pour de plus amples renseignements.



À ESSAYER

Après une séparation, considérez-vous, ainsi que votre ou vos ex-partenaires et la ou les personnes qui prennent soin de votre enfant, comme des collègues de travail dont la tâche commune est de s'occuper de votre enfant. Si vous n'êtes pas prêt à discuter calmement ensemble, utilisez les courriels ou les textes, ou écrivez des renseignements dans un livre que vous vous transmettez. Et vous pouvez demander l'aide d'un ami ou d'un proche pour aider à déposer votre enfant puis à le récupérer.

Les questions liées au rôle parental

Le bouleversement émotionnel

En tant que parent ou personne qui prend soin des enfants, il est normal de vivre des hauts et des bas émotionnels. Mais il est important pour vous et vos proches d'être capable de reconnaître le moment où vous pourriez avoir besoin de davantage de soutien.



URGENCE MÉDICALE

Si vous songez à vous en prendre à vous-même ou à votre enfant, allez chercher de l'aide immédiatement. Appelez votre fournisseur de soins de santé, la B.C. Mental Health Support Line (ligne d'assistance en santé mentale de la Colombie-Britannique) au 310-6789 ou HealthLink BC au 8 1 1 (24 heures par jour, 7 jours par semaine), ou rendez-vous au service d'urgence le plus proche.



À RETENIR

Demander de l'aide lorsque vous en avez besoin est un signe de force, pas de faiblesse. Après tout, prendre soin de vous est bon à la fois pour vous et pour votre enfant.



LE SAVIEZ-VOUS?

La dépression périnatale peut toucher n'importe qui, indépendamment de l'identité de genre, et peut survenir pendant la grossesse ou à tout moment de l'année suivant la naissance ou l'adoption d'un enfant tout comme une fausse couche ou une mortinaissance.

La dépression périnatale

Qu'est-ce que la dépression périnatale?

Une dépression grave et de longue durée qui peut survenir pendant la grossesse ou après la naissance.

Alors que beaucoup de personnes ressentent le « cafard post-partum » immédiatement après la naissance, d'autres vivent une détresse plus grave et plus prolongée. Vous pourriez avoir le sentiment de ne pas être capable de faire face à la situation ou que vous pourriez mettre votre vie en danger ou celle de votre enfant.

Signes et symptômes :

Vous arrive-t-il :

- de vous mettre à pleurer de manière incontrôlable?
- de vous sentir coupable, inutile ou incapable de vous occuper de votre enfant?
- de penser à vous faire du mal ou à faire du mal à votre enfant?
- de souffrir de graves sautes d'humeur?
- de vous sentir triste ou désespéré?
- de vous sentir incapable de profiter de votre enfant?
- de vous sentir désintéressé par vos activités habituelles?
- de vous sentir extrêmement fatigué ou d'avoir des troubles du sommeil parce que vous êtes triste?

Les personnes qui ont souffert de dépression ou d'anxiété par le passé sont plus susceptibles d'en souffrir à nouveau. Les personnes qui éprouvent d'autres sources de stress – des problèmes financiers ou de santé, des relations instables ou malsaines ou un enfant malade, par exemple – sont aussi plus à risque.

L'anxiété périnatale

Qu'est-ce que l'anxiété périnatale?

Inquiétude ou peur récurrente, persistante, intense ou invalidante qui peut survenir pendant la grossesse ou après l'accouchement.

Certains parents et personnes qui prennent soin des enfants s'inquiètent plus qu'à l'habitude du risque que quelque chose de grave survienne ou ont des craintes irraisonnées de s'en prendre à leur enfant, par accident ou délibérément. Les troubles d'anxiété peuvent aussi entraîner des malaises physiques.

Signes et symptômes :

Vous arrive-t-il :

- d'être étourdi, en sueurs, ou de trembler?
- d'avoir des gaz, de la constipation ou de la diarrhée?
- d'être essoufflée, en état de panique ou comme si votre cœur battait à toute allure?
- de sursauter facilement?
- de vous sentir agité ou maussade?
- d'éviter votre famille, vos amis et certaines activités?
- d'avoir de la difficulté à dormir parce que vous êtes inquiet ou anxieux?

L'anxiété peut faire en sorte que vous ne puissiez résister à l'envie d'aller voir votre enfant sans arrêt, ou que vous évitiez de faire des activités de tous les jours avec lui, comme conduire.

Si vous avez souffert d'anxiété ou de dépression par le passé ou si vous avez vécu un traumatisme ou encore, si un membre de votre famille souffre de problèmes de santé mentale, pourriez être plus à risque. Le manque de sommeil et de soutien peut aggraver l'anxiété et la dépression.

Psychose post-partum

Qu'est-ce que la psychose post-partum?

Une maladie mentale très rare et grave – mais traitable – qui peut survenir après l'accouchement.

Certains nouveaux parents et personnes qui prennent soin des enfants commencent à adopter des comportements qui leur sont très inhabituels et à avoir des pensées qui ne sont pas fondées sur la réalité. Vous pouvez vous sentir enthousiaste et plein d'énergie ou paranoïaque et méfiant. Vous pouvez avoir des pensées suicidaires ou des envies de faire du mal à votre enfant.

Signes et symptômes :

Vous arrive-t-il :

- de vous sentir euphorique, avec des pensées qui s'emballent?
- de vous sentir agité ou maussade?
- de vous sentir très confus et incapable d'organiser et de communiquer vos pensées?
- d'avoir envie de faire des choses qui ne sont pas habituelles pour vous?
- de parler sans arrêt ou de souhaiter éviter votre famille, vos amis et vos activités?
- d'avoir l'impression que vous n'avez pas besoin de dormir?
- d'avoir l'impression d'être dans un rêve?
- d'entendre, de voir, de sentir, de goûter ou de percevoir des choses qui ne sont pas là ou qui n'ont pas de sens?
- de craindre que les gens ne soient pas dignes de confiance ou veuillent vous faire du mal, à vous ou à votre enfant?
- d'avoir des pensées inhabituelles, par exemple que votre enfant est possédé par le diable ou que vous avez des pouvoirs spéciaux?

Si vous ou un membre de votre famille souffrez de troubles bipolaires ou de troubles psychotiques, vous êtes plus exposée au risque de psychose post-partum. Le manque de sommeil augmente également ce risque.

Les premiers pas de votre enfant

Obtenir de l'aide

La dépression et l'anxiété sont des troubles fréquents et traitables. Vous n'êtes pas seul et vous pouvez obtenir de l'aide de plusieurs façons. Plus vous irez chercher de l'aide tôt, plus vous vous sentirez potentiellement mieux tôt.

Votre fournisseur de soins de santé – Consultez votre médecin ou votre infirmier praticien. Vous pouvez aussi communiquer en tout temps, jour et nuit, avec HealthLink BC au 8 1 1 pour parler avec un infirmier autorisé en toute confidentialité.

Vos amis, votre famille et votre communauté – Parlez de ce que vous ressentez aux personnes qui vous entourent et soyez à l'écoute de leurs préoccupations. Parfois, ce sont nos amis et les membres de notre famille qui sont les premiers à percevoir que nous avons besoin d'aide.

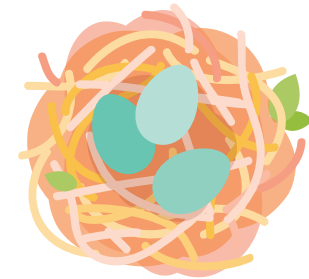


CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

- Encouragez votre partenaire à parler de ses sentiments. Écoutez-le et prenez-le au sérieux.
- Faites savoir à votre partenaire qu'il est aimé et apprécié. Donnez-leur plus d'espace physique s'ils en ont besoin.
- Assumez davantage de tâches ménagères et de soins aux enfants.
- Préparez des repas nutritifs pour votre partenaire et proposez-lui de faire des sorties ensemble.
- Protégez le sommeil de votre partenaire en prenant davantage en charge les besoins nocturnes de votre enfant.
- Proposez-leur de les accompagner chez leur fournisseur de soins de santé.
- Ne vous attendez pas à pouvoir tout réparer vous-même.
- Prenez soin de vous et parlez à quelqu'un de vos sentiments. N'oubliez pas que vous pouvez également être affecté par la dépression et l'anxiété périnatales.

L'approche « NESTS » des soins autoadministrés

- Essayez de consommer des aliments **N**utritifs.
- Faire de l'**E**xercice tous les jours, même si ce n'est qu'une petite promenade dans le quartier.
- Essayer de protéger votre **S**ommeil. Demandez à votre ou vos partenaires de se lever si votre enfant a besoin de vous pendant la nuit, par exemple.
- Trouver un peu de **T**emps pour vous. Engagez un gardien ou demandez à un membre de votre famille de vous aider pour garder votre enfant.
- Allez chercher du **S**outien. Mentionnez à votre ou vos partenaires, à vos amis et aux membres de votre famille ce dont vous avez besoin. Communiquez avec la Pacific Post Partum Support Society (postpartum.org – en anglais) ou joignez-vous à un groupe de soutien périnatal.



URGENCE MÉDICALE

La psychose post-partum est une urgence médicale. Consultez immédiatement le service des urgences le plus proche.

Prenez soin de votre relation avec votre ou vos partenaires

Les enfants ont besoin de tellement d'attention qu'il est facile pour les partenaires de se négliger mutuellement. Mais il est important que vous veilliez à votre relation.

Essayez :

- ✓ de faire des sorties et de laisser votre enfant avec un gardien ou un membre de la famille;
- ✓ de prendre le temps d'avoir des relations intimes avec votre ou vos partenaires;
- ✓ de se rendre ensemble au travail ou à l'école et en revenir;
- ✓ de préparer les repas ensemble;
- ✓ de pendre quelques minutes pour vous retrouver avant le réveil de votre enfant ou après qu'il soit couché.



À ESSAYER

Si votre enfant fréquente un service de garde, prenez rendez-vous avec votre ou vos partenaires au milieu de la semaine pour un café ou pour faire une promenade afin de souder vos liens.



LE SAVIEZ-VOUS?

Il est normal qu'un enfant préfère un parent ou une personne qui prend soin des enfants selon sa phase de développement. Essayez de ne pas vous sentir visé personnellement ni de causer des frictions entre vous et votre ou vos partenaires.

Les différentes formes d'éducation des enfants

La plupart des parents ou des personnes qui prennent soin des enfants suivent l'un des trois modèles fondamentaux suivants :

Démocratique

Le modèle qui réussit le mieux. Le parent ou la personne qui prend soin des enfants est doux, mais ferme et cohérent. Il explique les raisons de ses décisions et montre l'exemple en se comportant bien. L'enfant se sentira vraisemblablement en sécurité, aura confiance en lui et grandira en devenant une personne adulte responsable et réfléchie.

Permissif

Le parent ou la personne qui prend soin des enfants est détendu et laisse généralement l'enfant faire ce qu'il veut. L'enfant peut possiblement se sentir aimé, mais il n'apprend pas les conséquences de ses actions.

Autoritaire

Le parent ou la personne qui prend soin des enfants est strict et s'attend à ce que son enfant lui obéisse. L'enfant se comporte de manière à éviter les punitions, mais il n'apprend pas à comprendre ses émotions et à agir de façon saine.

Parfois, votre style parental ne correspond pas à celui de votre ou vos partenaires. Par contre, votre enfant démontrera un meilleur comportement lorsque vous et votre ou vos partenaires travaillez ensemble :

- ✓ en respectant les différences entre vos styles parentaux;
- ✓ en passant des messages cohérents;
- ✓ en discutant de vos mésententes en privé;
- ✓ en faisant des compromis et en négociant;
- ✓ en allant chercher de l'aide lorsque vous en avez besoin auprès de vos amis, de votre famille, d'un conseiller, de membres de la communauté, de cours ou de livres sur la parentalité.

N'oubliez pas – votre style parental et celui de votre ou vos partenaires changera et évoluera à mesure que vous découvrez votre enfant et que vous en apprenez davantage sur vous-même.



LE SAVIEZ-VOUS?

Lorsque votre enfant voit que votre ou vos partenaires et vous êtes en désaccord de façon saine et respectueuse, il peut apprendre à gérer les différences. Mais si vous n'êtes jamais en accord ou si vous vous disputez devant lui, il peut devenir confus et se sentir déchiré entre vous.

Les différences culturelles dans la parentalité

Les croyances et les traditions culturelles peuvent enrichir la vie d'un enfant. Mais lorsque votre milieu culturel est différent de celui de votre ou vos partenaires, des conflits peuvent survenir.

Discutez avec votre ou vos partenaires des valeurs culturelles qui sont les plus importantes pour eux. Mentionnez à votre ou vos partenaires ce qui est important pour vous. Trouvez ensuite les valeurs fondamentales que vous partagez. Utilisez-les pour créer vos propres traditions familiales.

Ce que vous pouvez faire

- Combinez le meilleur de vos deux milieux. Célébrez les fêtes, parlez les langues et cuisinez les aliments traditionnels des deux cultures.
- Créez de nouvelles traditions familiales centrées sur les valeurs fondamentales que vous partagez.



LE SAVIEZ-VOUS?

Dans certaines cultures, les grands-parents et les autres membres de la famille participent à l'éducation des enfants. Dans d'autres cultures, seuls les parents le font. Il est important que vous et votre ou vos partenaires soyez en accord sur la manière de discipliner votre enfant et que vous puissiez vous soutenir l'un et l'autre en expliquant vos souhaits aux autres membres de votre famille.



HISTOIRE DE FAMILLE

Ma mère ne pouvait pas lire l'anglais et ne connaissait aucune des comptines en anglais. Je suis donc allé à la bibliothèque avec elle pour choisir des livres d'images. Elle les a utilisés pour raconter ses propres histoires en mandarin à mon fils.



HISTOIRE DE FAMILLE

Il était important pour nous que notre enfant soit exposé à la langue hindi. Je lui chantais une comptine traditionnelle au sujet de 10 oiseaux perchés sur un arbre. Rapidement, elle pouvait compter jusqu'à 10 dans ma langue maternelle et elle savait les noms hindis de certains oiseaux et de certains arbres.

Quand on est parent unique

Peu importe la taille de votre famille, vous pouvez créer des liens solides en :

- ✓ passant du temps de qualité ensemble dans une atmosphère chaleureuse;
- ✓ vous concentrant sur les routines;
- ✓ formant une équipe d'amis et de membres de la famille qui peuvent vous offrir du soutien émotionnel, de la camaraderie, de l'aide en cas d'urgence ainsi que du gardiennage;
- ✓ employant la discipline positive (consultez [La discipline positive](#));
- ✓ prenant soin de vous par une bonne alimentation, de l'exercice physique et un sommeil suffisant;
- ✓ trouvant des moyens de passer davantage de temps avec votre enfant, en demandant un horaire de travail ou d'études flexible, par exemple.

Consultez la section [Ressources](#) pour obtenir davantage de renseignements sur les services et le soutien.



À ESSAYER

Faites des échanges de gardiennage avec d'autres parents célibataires et personnes qui prennent soin des enfants. Et lorsque vous avez l'impression d'avoir trop à faire, concentrez-vous sur les « incontournables » (comme nourrir votre enfant) et essayez de laisser de côté certains des « devoirs » (comme faire le lit).



SOYEZ VIGILANTS

N'essayez pas de traiter votre enfant comme une personne adulte. Discutez des sujets graves avec d'autres adultes. Et lorsque vous vous sentez accablé, demandez l'aide d'amis, de membres de la famille ou de professionnels.



LE SAVIEZ-VOUS?

Environ 20 % des enfants de Colombie-Britannique vivent dans une famille à parent unique ou avec une personne qui prend soin des enfants. Environ 80 % de ces familles sont dirigées par des femmes [campaig2000.ca/wp-content/uploads/2023/02/BC-Report-Card-First_Call-2022_Feb_14_web.pdf](https://2000.ca/wp-content/uploads/2023/02/BC-Report-Card-First_Call-2022_Feb_14_web.pdf) (en anglais).

Être le parent d'un enfant à besoins particuliers

Être le parent d'un enfant ayant des besoins particuliers apporte à la fois des joies et des défis. Ce n'est peut-être pas ce à quoi vous vous attendiez, mais cela peut quand même être un parcours incroyable et merveilleux.

Vous pouvez surmonter les défis plus facilement en :

- ✓ joignant un groupe de soutien;
- ✓ discutant avec votre fournisseur de soins de santé des besoins de votre enfant et des services qui pourraient vous aider;
- ✓ discutant ouvertement avec votre famille et en fixant des limites si vous devez le faire;
- ✓ demandant l'aide de professionnels, de votre famille, de vos amis et de différents organismes;
- ✓ prenant soin de vous en faisant de l'exercice physique, en mangeant correctement, en dormant suffisamment et en vous accordant un peu de répit;
- ✓ profitant de la présence de votre enfant et en célébrant ses forces et ses capacités, plutôt qu'en vous concentrant sur les difficultés et les tâches;
- ✓ sachant qu'il est normal que vous soyez émotif face aux besoins de votre enfant.



LE SAVIEZ-VOUS?

Comme tous les enfants, les enfants à besoins particuliers veulent jouer, essayer de nouvelles habiletés et obtenir de l'affection, de l'attention et des félicitations. Et ils passent par bon nombre des mêmes étapes de développement que les autres enfants, mais à des rythmes différents.

Mettre en place une équipe de soutien

Être le parent d'un enfant à besoins particuliers signifie généralement travailler avec une équipe de spécialistes, de professionnels et de membres de la famille ou de la communauté.



COMMENT FAIRE Formez une équipe de soins de santé solide

- ✓ Collaborez avec votre fournisseur de soins de santé afin d'obtenir du soutien dès que possible.
- ✓ Assurez-vous que tous les membres de votre équipe savent ce que font les autres.
- ✓ Posez beaucoup de questions.
- ✓ Prenez des notes pendant les rencontres.
- ✓ Demandez à un ami ou à un membre de la famille de vous accompagner lors des rencontres.
- ✓ Obtenez le soutien d'un coordonnateur de soins ou d'un travailleur social pour veiller à l'organisation des soins de votre enfant.
- ✓ Tenez un journal des progrès de votre enfant.
- ✓ Faites confiance à votre intuition. Exprimez-vous si vous pensez qu'on néglige un élément.



À RETENIR

Vous êtes l'expert qui connaît les besoins de votre enfant. Vous le comprenez mieux que quiconque. Utilisez ces connaissances pour aider les professionnels à élaborer le meilleur plan de traitement pour votre enfant.



À ESSAYER

Vos fournisseurs de soins de santé vous offriront beaucoup de suggestions sur la manière de soutenir votre enfant. Au lieu d'essayer de tout faire, demandez-leur de vous indiquer les suggestions les plus importantes. Réfléchissez aussi à ce qui est le plus important pour vous et votre famille.



HISTOIRE DE FAMILLE

Lorsque notre fils a reçu un diagnostic de syndrome de Down, nous étions bouleversés. Alors que nous faisons le deuil de notre « enfant normal », nous commençons à découvrir notre « enfant particulier ». Avec l'aide de notre équipe de soins de santé, d'un groupe de soutien et de notre famille, nous avons créé un milieu familial aimant et propice pour notre petit garçon. Il est la prunelle de nos yeux et nous ne pouvons pas imaginer la vie sans lui.



L'équilibre entre le travail et les soins de votre enfant

Il peut être difficile de concilier le rôle de parent avec les exigences d'un emploi rémunéré ou des études.

Vous pouvez vous faciliter la tâche en :

- ✓ choisissant le meilleur service de garde que vous pouvez trouver;
- ✓ vous assurant du bon déroulement de vos matins en suivant vos routines, en préparant les choses dont vous aurez besoin le soir précédent et en prenant du temps pour vous avant le réveil de votre enfant;
- ✓ prenant quelques minutes pour vous après le travail avant d'aller rejoindre votre enfant;
- ✓ partageant les tâches domestiques et en les répartissant tout au long de la semaine;
- ✓ ayant un plan de soins pour votre enfant lorsqu'il est malade.



CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Collaborez avec votre ou vos partenaires pour partager les soins apportés à votre enfant de même que les tâches ménagères.



HISTOIRE DE FAMILLE

Nous nous sommes facilité la tâche en préparant des repas simples pour les soirs de semaine. Et je me lève aussi 20 minutes plus tôt chaque jour pour ma pratique de yoga et pour prendre un peu de temps pour moi.

Choisir son service de garde

Lorsque vous recherchez un service de garde, réfléchissez aux horaires et aux jours dont vous avez besoin et demandez-vous si votre enfant préfère les grands groupes, les petits groupes ou une attention individuelle.

Peu importe le type de service de garde que vous choisirez, assurez-vous que :

- votre enfant sera en sécurité;
- vous êtes à l'aise avec les qualifications de la personne qui prend soin des enfants;
- vous êtes en accord avec son approche;
- il favorisera le développement de votre enfant;
- vous lui faite assez confiance pour lui confier votre enfant.



À ESSAYER

Les places en services de garde se comblent rapidement; commencez vos démarches à l'avance. Discutez avec d'autres parents, communiquez avec votre bureau de la santé publique ou votre centre communautaire, consultez les journaux, les babillards et les sites Web en plus de consulter le programme de ressources et aiguillage en matière de garde d'enfants de votre région (consultez la rubrique Services de garde dans la section [Ressources](#)).

Les autorités sanitaires procèdent toutes à des inspections régulières des services de garde agréés. Les parents peuvent également consulter le site Web de leur autorité sanitaire et prendre connaissance des résumés d'enquête et des plaintes fondées : gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/reporting-on-child-care-facilities/licensed-day-care-inspection-reports (en anglais).

Les différents types de services de garde

À l'extérieur de la maison : service de garde autorisé ou sans permis obligatoire

Qu'est-ce qu'un service de garde autorisé?

Il s'agit de programmes qui sont surveillés et inspectés régulièrement par les autorités sanitaires régionales. Les programmes de service de garde autorisé doivent respecter des exigences précises en matière de santé et de sécurité, de qualification du personnel, de tenue de dossiers, d'espaces, d'équipements, de ratio éducateur-enfants et de programmes éducatifs.

Qu'est-ce qu'un service de garde sans permis obligatoire?

Des prestataires de services de garde qui ne sont pas surveillés ni inspectés. Les prestataires de services de garde sans permis obligatoire peuvent s'occuper d'un maximum de 2 enfants (ou de 2 groupes de frères et soeurs) qui n'ont aucun lien de parenté avec eux. Les parents sont responsables de superviser les soins et la sécurité de leurs enfants.

À votre domicile

Les services de garde à domicile vont de l'aide d'un grand-parent à la maison à l'emploi d'une gouvernante à temps plein résidant à domicile. Avec un service de garde à domicile, votre enfant peut demeurer dans le milieu qu'il connaît le mieux. Vous n'avez pas à prévoir les déplacements ni d'arrangements particuliers s'il est malade. Et si la personne qui prend soin de votre enfant à domicile est issu du même groupe culturel que vous, les fêtes et les traditions peuvent être respectées et vos langues maternelles peuvent être enseignées à votre enfant.



LE SAVIEZ-VOUS?

Si vous engagez un gardien à domicile, vous êtes considéré comme un employeur et vous devez verser des cotisations au programme d'assurance-emploi et au Régime de pensions du Canada. Communiquez avec l'Agence du revenu du Canada et la Commission de santé et sécurité au travail de la province (WorkSafeBC) pour de plus amples renseignements.



COMMENT FAIRE

Trouvez une personne qui prend soin des enfants à domicile

- Faites appel aux membres de votre famille et à vos amis.
- Communiquez avec une agence de placement ou de gouvernantes pour enfants.
- Consultez Internet.
- Consultez les annonces dans les journaux et sur les babillards.
- Communiquez avec le programme de ressources et aiguillage en matière de garde d'enfants de votre région (CCRR). Consultez la rubrique Services de garde dans la section [Ressources](#).



HISTOIRE DE FAMILLE

Ma mère, qui a grandi en Iran, s'est occupée de mon enfant. Ma fille et elle ont fréquenté régulièrement une halte-garderie où on parlait Farsi. Ma mère pouvait rencontrer d'autres mères et d'autres grand-mères tout en parlant sa langue maternelle et ma fille pouvait jouer avec d'autres enfants.

Les gardiens

Lorsque vous avez besoin d'un gardien occasionnel, n'oubliez pas – plus votre enfant est jeune, plus le gardien devrait être âgé. La plupart des enfants de moins de 12 ans ne sont pas assez âgés pour gérer les problèmes et les urgences.

Avant de laisser votre enfant aux soins d'une nouvelle personne qui prend soin des enfants – que ce soit un ami, un membre de la famille ou un gardien – préparez-vous en :

- l'observant lorsqu'il prend votre enfant et qu'il joue avec lui;
- lui demandant comment il gèrera les pleurs ou les périodes d'agitation;
- l'observant lorsqu'il le nourrit ou qu'il change la couche de votre enfant;
- lui expliquant les routines de sommeil sécuritaires (consultez [Le sommeil de votre enfant](#));
- lui demandant s'il a suivi un cours de gardiennage;
- vous assurant qu'il a un moyen de vous contacter et d'appeler à l'aide en cas d'urgence;
- expliquant clairement ce qui est permis et ce qui ne l'est pas :
 - ✓ Suivre vos routines du coucher et de sommeil sécuritaires.
 - ✓ Surveiller souvent votre enfant pendant son sommeil.
 - ✓ Communiquer avec vous s'il y a un problème.
 - ✗ Ne jamais frapper ou secouer un enfant.
 - ✗ Ne pas réchauffer son biberon au micro-onde ou sur l'élément de la cuisinière. Utiliser plutôt un récipient d'eau chaude du robinet.

Lorsque le gardien arrive, montrez-lui où sont rangées les choses dont il aura besoin – y compris la liste des numéros de téléphone en cas d'urgence. Mentionnez-lui où vous allez, quand vous allez être de retour et la manière de communiquer avec vous en cas de besoin.

Aider son enfant à s'adapter au service de garde

Avant de laisser votre enfant aux soins d'un éducateur en service de garde, essayez :

- d'en parler à votre enfant;
- de lui lire des livres portant sur le service de garde;
- de le laisser se familiariser avec les personnes qui prennent soin des enfants et les autres enfants en votre présence.

Facilitez le déroulement des premières journées en :

- restant aussi longtemps que nécessaire;
- demandant à la personne qui prend soin des enfants de lui donner beaucoup d'attention;
- le laissant apporter une couverture ou un jouet;
- l'informant du moment de votre départ et en lui disant à quelle heure vous allez revenir;
- mettant en place une routine où vous répétez les mêmes paroles et les mêmes gestes chaque fois que vous partez.

Faites en sorte que chaque jour se passe de mieux en mieux en :

- informant la personne qui prend soin des enfants si vous allez être en retard;
- donnant beaucoup d'attention à votre enfant à votre retour;
- discutant avec lui de ce qu'il a fait lorsque vous étiez absent et en lui racontant ce que vous avez fait;
- demandant à la personne qui prend soin des enfants comment s'est déroulée la journée de votre enfant.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les routines peuvent aider votre enfant à se sentir plus en sécurité pendant qu'il s'adapte au service de garde. Et lorsque votre enfant se sent en sécurité, il est plus à même de jouer, d'explorer et d'apprendre.

Faire face à la tristesse



LE SAVIEZ-VOUS?

De nombreux enfants vivent une phase de « lune de miel » où ils sont heureux avec leur service de garde pendant plusieurs semaines, puis ils deviennent tristes.

Si votre enfant semble triste, essayez les approches suivantes :

- discuter avec les personnes qui prennent soin de lui et leur demander s'ils ont observé quelque chose d'inhabituel, comme ne pas manger ou ne pas dormir;
- appeler pour vérifier s'il va bien ou vous arrêter en passant pour voir par vous-même;
- découvrir s'il reste contrarié après votre départ;
- être à l'écoute de ses préférences.

Si sa tristesse perdure, pensez à trouver une autre option de service de garde.

Pour en apprendre davantage sur la façon de choisir un service de garde, consultez le *Guide à l'intention des parents sur la sélection et la surveillance des services de garde d'enfants en C.-B.* (consultez la rubrique Services de garde dans la section [Ressources](#)).



LE SAVIEZ-VOUS?

La Colombie-Britannique compte de nombreux centres ChildCareBC proposant des services de garde à 10 \$ par jour. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-youngchildren/running-daycare-preschool/10-aday-childcarebc-centres (en anglais)

Comment aider à payer pour le service de garde



QUESTION D'ARGENT

L'allocation pour des services de garde abordables (**Affordable Child Care Benefit – ACCB**) offre jusqu'à 1 250 \$ par mois (1 500 \$ si le parent ou la personne qui prend soin de l'enfant est âgé de moins de 25 ans) pour aider à payer les frais de garde d'enfants. Vous pouvez estimer le montant de votre allocation à l'aide de l'estimateur en ligne disponible à l'adresse suivante : myfamilyservices.gov.bc.ca/s/estimator (en anglais). Consultez le site Web de l'ACCB pour obtenir des renseignements sur les modalités d'inscription. Ou appelez le Centre de services de garde de 8 h 30 à 16 h 30, du lundi au vendredi, au numéro d'appel sans frais : 1 888 338-6622. Des services de traduction sont disponibles dans plus de 140 langues.

De plus, vous pourriez réduire vos frais de service de garde jusqu'à 900 \$ par mois et par enfant grâce à l'**Initiative de réduction des frais de garde d'enfants** (CCFRI). Vous n'avez pas besoin de faire de demande pour accéder au CCFRI, vous bénéficierez automatiquement de la réduction si votre enfant est inscrit dans une école participante.

Si votre enfant a des besoins particuliers, vous pouvez faire une demande d'aide financière auprès du Programme de soutien au développement de l'enfant (Supported Child Development Program) (consultez la rubrique Enfants à des besoins particuliers dans la section [Ressources](#)).



Les messages clés sur la sécurité

Au cours de la petite enfance, votre enfant commencera à ramper, à marcher, à courir et à sauter. Il utilisera ces nouvelles compétences pour explorer, grimper, toucher et goûter à peu près tout.

Mais vous pouvez réduire les risques qu'il se blesse en rendant son environnement plus sécuritaire et en continuant à le faire à mesure qu'il grandit. Assurez-vous de toujours :

- ✓ le superviser de près;
- ✓ sécuriser votre maison à l'épreuve des enfants (consultez [Sécuriser sa maison à l'épreuve des enfants](#));
- ✓ suivre les instructions du fabricant lorsque vous utilisez un équipement (consultez [La sécurité des équipements](#));
- ✓ utiliser un siège d'auto installé de façon adéquate (consultez [La sécurité en voiture](#));
- ✓ rester à portée de main lorsqu'il est au bord de l'eau (consultez [L'eau en toute sécurité](#)).



À RETENIR

Comme parents ou personnes qui prennent soin des enfants, nous voulons protéger nos enfants contre tous les dangers. Mais les enfants ont besoin de courir, de jouer et de tester leurs limites personnelles. Vous pouvez trouver un équilibre entre offrir un environnement sécuritaire tout en gardant un œil sur votre enfant et lui donner la liberté d'explorer et de se faire plaisir. Essayez de ne pas intervenir lorsqu'il joue dans le carré de sable au parc ou qu'il fait du désordre avec ses jouets sur le plancher du salon.



Sécuriser sa maison à l'épreuve des enfants

Qu'entend-on par sécuriser sa maison à l'épreuve des enfants?

Mettre en place un environnement plus sécuritaire que votre enfant pourra explorer en retirant les éléments dangereux de votre maison.

Votre enfant apprend si rapidement. Une journée, il n'est pas capable de monter sur le canapé. Le lendemain, il a réussi à y monter et il grimpe sur la bibliothèque juste à côté. Pour les parents et personnes qui prennent soin des enfants, tous ces changements sont formidables mais ils peuvent aussi être inquiétants.

Vous pouvez créer un environnement plus sécuritaire pour votre enfant en anticipant et en sécurisant votre maison.



À ESSAYER

Mettez-vous à quatre pattes et rampez pour voir les choses comme votre enfant les voit. Voyez-vous des petits objets avec lesquels votre enfant pourrait s'étouffer? Des cordes avec lesquelles il pourrait rester pris? Des objets lourds qu'il pourrait faire tomber?

Les objets du quotidien à surveiller

Les piles se trouvent dans divers jouets et articles ménagers et présentent un risque d'étouffement. Évitez de laisser des objets contenant des piles à proximité de votre enfant. Les piles boutons que l'on trouve dans les montres et autres objets peuvent causer des dommages importants en cas d'ingestion, comparativement aux piles ordinaires.

Les cordes, les rubans et les lacets de plus de 15 cm (6 pouces) peuvent s'enrouler autour du cou de votre enfant. Retirez les cordons de ses vêtements. Retirez les cordes des stores de fenêtres et des rideaux ou bien,

attachez-les en hauteur où votre enfant ne peut pas les atteindre, même s'il grimpe sur les meubles.

Ne placez jamais un lit de bébé, un lit, une chaise haute ou un parc près d'une fenêtre ou d'une porte-fenêtre où un enfant pourrait atteindre le cordon d'un store ou d'un rideau.

Les sacs à main peuvent contenir des pièces de monnaie, des bonbons à la menthe ou des médicaments qui ne doivent pas se trouver dans la bouche de votre enfant.

Les bacs de recyclage peuvent contenir des couvercles tranchants et des journaux et des magazines tachés d'encre que votre enfant pourrait sucer.



COMMENT FAIRE Soyez prêt pour une situation d'urgence

- Conservez les numéros de téléphone en cas d'urgence à côté de tous les téléphones. Peut-être connaissez-vous ces numéros, mais les autres personnes qui prennent soin de votre enfant pourraient ne pas les connaître. Incluez le 9 1 1, le centre antipoison et le numéro de votre fournisseur de soins de santé dans la liste.
- Apprenez les premiers soins de base. Communiquez avec votre Ambulance Saint-Jean, votre Croix-Rouge locale ou votre centre communautaire pour vous inscrire à des cours.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les briquets jetables vendus au Canada doivent être « à l'épreuve des enfants », mais cela ne signifie pas qu'ils sont « sans danger pour les enfants ». Les briquets à l'épreuve des enfants sont conçus de manière à ce que les enfants aient plus de difficulté à les utiliser. Les briquets à l'épreuve des enfants peuvent ralentir les enfants, mais ils ne les empêcheront pas d'y parvenir.

Prévenir les incendies et les brûlures

- Appuyez sur les boutons des détecteurs de fumée ou des systèmes d'alarme une fois par mois. Remplacez les piles au printemps et à l'automne.
- Installez un extincteur domestique et apprenez à l'utiliser.
- Installez des écrans ou des barrières autour des cheminées et des inserts. N'oubliez pas que le verre des portes de cheminée devient très chaud et met longtemps à refroidir. Gardez les télécommandes des cheminées à gaz ou électriques hors de portée de votre enfant.
- Les briquets à sécurité enfant ne sont pas à l'épreuve des enfants.
- Ajustez la température de l'eau de votre réservoir d'eau chaude à 49 °C (120 °F). Si vous habitez un appartement, attachez un dispositif antibrûlure à vos robinets. Vérifiez la température de l'eau du bain avant d'y déposer votre enfant et assurez-vous qu'il ne peut pas ouvrir les robinets.
- Créez un environnement sans fumée dans votre maison. Consultez quitnow.ca (en anglais).
- Ne tenez pas votre enfant dans vos bras lorsque vous mangez des aliments chauds ou buvez une boisson chaude. Et lorsque vous posez votre boisson, assurez-vous qu'elle est munie d'un couvercle hermétique et hors de portée de votre enfant.
- Ne tenez pas votre enfant dans vos bras pendant que vous cuisinez et gardez-le à au moins un mètre (3 pieds) de l'espace de cuisson.



LE SAVIEZ-VOUS?

La peau fine d'un jeune enfant l'expose à un risque accru de brûlures graves.

Prévenir les chutes et les chocs

- Gardez les escaliers libres d'objets et installez des barrières en haut et en bas (consultez [La sécurité des équipements](#)).
- Utilisez des protège-coins ou des bandes coussinées pour adoucir les coins et les bords des meubles, des comptoirs et des foyers.
- Ne permettez pas à votre enfant de marcher avec un objet facilement cassable dans les mains ni avec un suçon ou une sucette glacée dans la bouche.
- Améliorez la visibilité des portes vitrées en y plaçant des autocollants ou des bricolages faits par votre enfant.
- Fixez au mur les bibliothèques, les meubles de télévision et les autres meubles à l'aide de vis de sécurité.
- Transférez votre enfant dans un lit pour enfant dès qu'il essaie de sortir de son lit de bébé ou qu'il mesure 90 cm (35 pouces) (consultez [La sécurité des équipements](#)).
- Envisagez d'installer des tables à langer équipées de sangles de sécurité.



LE SAVIEZ-VOUS?

Comme les jeunes enfants ont un centre de gravité plus élevé, ils risquent davantage de se cogner la tête lorsqu'ils tombent.

Prévenir les chutes par les fenêtres

- Installez des barrières de sécurité aux fenêtres pour empêcher votre enfant de tomber.
- Installez des butoirs de fenêtre afin que les fenêtres ne puissent pas être ouvertes de plus de 10 cm (4 pouces).
- Éloignez les meubles des fenêtres.
- N'oubliez pas que les moustiquaires ne peuvent pas empêcher un enfant de tomber par la fenêtre.

Prévenir les empoisonnements

La plupart des maisons comptent environ 250 substances qui peuvent empoisonner un enfant. Conservez les produits suivants et tous les autres produits dangereux hors de portée :

- l'alcool;
- le cannabis (marijuana), y compris les produits comestibles;
- opioïdes et stimulants en vente libre;
- les médicaments et les vitamines;
- certaines plantes d'intérieur;
- les pesticides;
- les boules à mites;
- les disques désodorisants pour sceau à couches;
- le plomb (provenant des peintures, des mini-stores);
- les produits nettoyants, dont les capsules pour la lessive;
- les produits d'hygiène personnelle, y compris les bains de bouche et les vernis à ongles;
- les piles, en particulier les petites piles rondes « boutons » (comme celles utilisées dans les montres).

De plus, veillez à :

- conserver les produits nettoyants et d'hygiène personnelle, l'alcool, les médicaments, les drogues et les vitamines dans leurs contenants d'origine.
- ne pas dire à votre enfant que les médicaments et les vitamines sont des bonbons et ne les consommez pas devant lui pour éviter toute confusion.
- verrouiller les armoires à alcool et vider rapidement les verres contenant des restes de boissons alcoolisées.

- ranger les sacs à main et les sacs de vos visiteurs hors de la portée de votre enfant.
- utiliser des emballages protège-enfants, mais n'oubliez pas qu'ils ne sont pas à toute épreuve.
- installer des détecteurs de monoxyde de carbone.
- éliminer les aiguilles et les objets tranchants en toute sécurité.
- éliminer les articles périmés en toute sécurité.

Obtenez davantage de renseignements auprès du Drug and Poison Information Centre (Centre d'information sur les médicaments et les poisons de la Colombie-Britannique) (consultez [Poison Control](#) dans la rubrique Sécurité de la section [Ressources](#)).



LE SAVIEZ-VOUS?

Au moins un enfant est empoisonné toutes les heures en Colombie-Britannique.



SOYEZ VIGILANTS

Le monoxyde de carbone est inodore et incolore, mais il est très dangereux. Aidez à protéger votre famille en installant un détecteur de monoxyde de carbone, en vous assurant que les appareils, les cheminées et les événements sont entretenus régulièrement, en n'utilisant les grills au charbon qu'à l'extérieur de la maison et en n'utilisant pas de chauffeuses au kérosène ou au propane dans des endroits fermés.



DANGER

Enseignez à votre enfant que ces symboles de mise en garde signifient « Danger! Ne touche pas ». Mais ne vous attendez pas à ce qu'il s'en souvienne. Conservez tous les poisons dans un compartiment verrouillé et hors de portée.



Si vous pensez que votre enfant a consommé un poison :

1. Communiquez immédiatement avec le Centre antipoison de la Colombie-Britannique au 1 800 567-8911.
2. Mentionnez le nom du produit qu'a consommé votre enfant et le moment où il l'a fait.
3. Suivez les instructions de premiers soins indiquées sur l'étiquette du produit qui a été consommé.
4. Communiquez avec le 911 ou rendez-vous au service des urgences de votre centre hospitalier. Apportez le contenant avec vous.



LE SAVIEZ-VOUS?

Chez les enfants, la plupart des empoisonnements se produisent juste avant les repas du midi et du soir, lorsque les enfants ont faim et qu'ils sont moins surveillés.



Les premiers pas de votre enfant

Prévenir les accidents dans la salle de bain

- Réglez votre chauffe-eau à 49 °C (120 °F) pour éviter les brûlures.
- Vérifiez la température de l'eau du bain sur l'intérieur de votre poignet avant d'y mettre votre enfant. L'eau doit être chaude, mais pas brûlante.
- Ne laissez jamais votre enfant seul dans la salle de bain.
- Surveillez votre enfant à chaque instant lorsqu'il est près de l'eau ou dans l'eau. Ayez tout ce dont vous avez besoin pour l'heure du bain à portée de main avant de mettre votre enfant dans la baignoire.
- N'utilisez pas un anneau ou un siège de bain comme substitut à la surveillance.
- Apprenez à votre enfant à s'asseoir dans la baignoire, et non à rester debout.
- Videz la baignoire dès que l'heure du bain est terminée. Si vous utilisez une baignoire portable, retournez-la pour qu'elle ne retienne pas l'eau.
- Ne laissez pas votre enfant jouer avec les robinets.
- Conservez les médicaments, les produits cosmétiques, les nettoyeurs, les appareils pour les soins des cheveux et les produits d'hygiène personnelle hors de la portée de votre enfant.
- Verrouillez les armoires.
- Utilisez des tapis antidérapant pour le bain dans le fond de la baignoire et de la douche.
- Installez un verrou pour le siège de toilette et gardez le couvercle fermé.

Prévenir les accidents dans la cuisine

- Rangez les couteaux, fourchettes, ciseaux et autres objets tranchants hors de portée.
- Faites de l'espace autour de la cuisinière une zone hors-limite.
- Tournez les poignées des casseroles vers le milieu et utilisez les brûleurs arrière plutôt que les brûleurs avant.
- Conservez un extincteur à portée de main.
- Soyez prudent lorsque vous cuisinez avec des huiles chaudes.
- Débranchez les petits appareils.
- Rangez les haricots, les noix et autres aliments posant des risques d'étouffement hors de portée.
- Fixez les nappes à la table.
- Laissez le lave-vaisselle verrouillé et le récipient à savon vide jusqu'au moment de l'utiliser.
- Verrouillez votre congélateur coffre.
- N'utilisez pas de petits aimants de réfrigérateur que votre enfant pourrait avaler ou avec lesquels il pourrait s'étouffer.



HISTOIRE DE FAMILLE

Après m'avoir observé brancher dans des prises électriques des objets qui font du bruit, mon enfant de 18 mois a essayé de rentrer un trombone dans une prise de courant. J'ai mis des protecteurs de prises de courant dans toutes les prises la journée même!



À RETENIR

Rien n'est totalement à l'épreuve des enfants. Les verrous de sécurité et les couvercles à l'épreuve des enfants rendent certes plus difficile l'ouverture des armoires et des bouteilles par les enfants, mais ils ne la rendent pas impossible non plus. Conservez les articles pouvant causer des dommages dans un endroit verrouillé, hors de la vue et hors de portée.

La sécurité en voiture

Les sièges d'auto pour enfants

Votre enfant doit être assis dans un siège d'auto chaque fois qu'il se déplace en voiture, même pour une courte distance.

Assurez-vous que le siège d'auto possède :

- une étiquette NSVAC;
- au moins 2 ensembles de fentes pour les sangles d'épaule du harnais et 2 ensembles de sangles d'entrejambe.



Siège pour enfant ou siège d'appoint?

Étape 1 : Siège pour enfant orienté vers l'arrière (« siège pour nourrisson ») – À utiliser jusqu'à ce que votre enfant atteigne au moins l'âge d'1 an **et** pèse au moins 9 kg (20 lb).

Étape 2 : Siège pour enfant orienté vers l'avant – À utiliser jusqu'à ce que votre enfant pèse au moins 18 kg (40 lb).

Étape 3 : Siège d'appoint – À utiliser jusqu'à ce que votre enfant atteigne l'âge de 9 ans ou qu'il mesure 145 cm (4 pieds et 9 pouces).

Orientation vers l'arrière ou vers l'avant?

Un siège pour enfant orienté vers l'arrière est ce qu'il y a de plus sécuritaire pour votre enfant et il **doit être utilisé jusqu'à ce qu'il atteigne au moins l'âge d'1 an et pèse au moins 9 kg (20 lb)**. Continuez à installer votre enfant dos à la route, même s'il doit plier légèrement les jambes, jusqu'à ce qu'il atteigne la limite de poids ou de taille pour un siège orienté vers l'arrière. À ce stade, il est temps soit de trouver un autre modèle de siège qui puisse être orienté vers l'arrière de la voiture, soit d'orienter votre siège actuel vers l'avant de la voiture. En commençant par un siège convertible, vous pouvez continuer à utiliser le même siège, en le réglant de l'orientation vers l'arrière à l'orientation vers l'avant à mesure que votre enfant grandit.

Neuf ou usagé?

Les sièges usagés ne sont pas recommandés. Si vous utilisez un siège d'occasion, inspectez-le soigneusement, vérifiez s'il a fait l'objet de rappels et consultez la page de Santé Canada sur la sécurité des sièges d'auto d'occasion et des sièges d'appoint d'occasion à l'adresse canada.ca/fr/sante-canada/services/securete-routiere/sieges-auto-usages-pour-enfants.html. N'utilisez pas un siège qui a été impliqué dans un accident. Vérifiez toujours la date d'expiration des sièges d'auto d'occasion.

Harnais 3 points ou harnais 5 points?

Si possible, utilisez un harnais à 5 points, qui est plus sûr et maintient votre enfant au niveau des épaules et des hanches.



DANGER

Si un coussin de sécurité gonflable se gonfle et frappe le siège de votre enfant, il pourrait être gravement blessé ou même tué.

- Ne placez jamais un siège d'auto orienté vers l'arrière où il y a un coussin de sécurité gonflable.
- Si vous devez placer votre enfant sur le siège avant de la voiture, désactivez le coussin de sécurité gonflable et reculez le siège autant que vous le pourrez.
- Gardez le siège de votre enfant aussi éloigné que possible des coussins de sécurité gonflables latéraux.



COMMENT FAIRE Installez un siège d'auto orienté vers l'arrière

1. Placez-le de telle sorte qu'il fait face à la lunette arrière sur le siège arrière de la voiture en suivant les instructions du fabricant.
2. Inclinez-le vers l'arrière à un angle maximum de 45 °. Si la tête de votre enfant bascule vers l'avant, vous devez l'incliner davantage vers l'arrière.
3. Sécurisez le siège à l'aide de son système d'ancrage universel ou de la ceinture de sécurité de la voiture. Vérifiez le guide du propriétaire de votre voiture pour vérifier si vous devez utiliser un clip de blocage.



COMMENT FAIRE Asseyez votre enfant dans le siège d'auto

1. Attachez le harnais de sorte qu'un seul doigt puisse s'insérer entre le harnais et la clavicule de votre enfant.
2. Remontez la pince de poitrine jusqu'à la hauteur des aisselles de votre enfant.
3. Assurez-vous que les sangles du harnais soient à la hauteur de ses épaules ou un peu plus bas. Remontez les sangles du harnais lorsque ses épaules sont au même niveau que la fente supérieure suivante.
4. Habillez-le de vêtements avec des manches et des jambes qui ne sont pas trop lourds.
5. S'il a besoin d'une couverture, placez-la après avoir l'avoir attaché dans le siège.

Les règles générales de sécurité en voiture



LE SAVIEZ-VOUS?

La place la plus sécuritaire pour votre enfant dans la voiture est la position centrale sur le siège arrière.

- ✓ Tenez-lui la main dans la rue et dans les parcs de stationnement.
- ✓ Utilisez un siège d'auto adapté à votre enfant et portez votre ceinture de sécurité.
- ✓ Rangez-vous sur le côté et arrêtez la voiture si vous devez pour occuper de votre enfant.
- ✓ Retirez les objets non fixés qui pourraient voler dans les airs et les petits objets qui pourraient se coincer sous la pédale de frein.
- ✓ Placez les animaux dans des cages de transport ou derrière un plastique acrylique.
- ✓ Verrouillez les vitres électriques.
- ✓ Avant de fermer ou d'ouvrir les vitres, vérifiez que les doigts, la tête et les bras de votre enfant sont à l'intérieur de la voiture.
- ✓ Placez votre téléphone ou votre sac à main sur le siège arrière pour être sûr de ne pas oublier votre enfant, ou utilisez une autre stratégie pour ne pas oublier votre enfant.
- ✗ Ne laissez jamais votre enfant seul dans la voiture, même pendant quelques minutes. Votre enfant pourrait rapidement suffoquer s'il est laissé dans un véhicule stationné, ce qui peut entraîner des blessures graves, voire la mort.
- ✗ Ne laissez jamais votre enfant seul s'il s'est endormi dans un siège d'auto. Sa tête peut tomber vers l'avant, ce qui rend la respiration difficile. Une fois arrivé à destination, sortez-le de son siège et allongez-le sur une surface de couchage sûre.
- ✗ Ne placez pas votre enfant dans un siège d'auto sur un comptoir, sur la voiture ou sur une surface surélevée.
- ✗ Ne conduisez pas en envoyant des textos ou en parlant au téléphone.



Les enfants sont peut-être petits, mais ils utilisent souvent beaucoup d'équipements. Vous pouvez tout conserver en sécurité en :

- ✓ choisissant des équipements adaptés à la grandeur, au poids et à l'âge de votre enfant;
- ✓ surveillant votre enfant quand il les utilise;
- ✓ vous assurant qu'ils sont en bonne condition en vérifiant souvent la présence de bords tranchants, de pièces desserrées, de freins brisés et de déchirures dans le rembourrage;
- ✓ utilisant des courroies de sécurité et un casque le cas échéant;
- ✓ suivant les instructions du fabricant lors de l'assemblage, de l'entretien et de l'utilisation.



SOYEZ VIGILANTS

Avant d'utiliser de l'équipement usagé, vérifiez les rappels de sécurité à l'adresse recalls-rappels.canada.ca/fr.

Pour des chaises plus sécuritaires

Les chaises hautes

Recherchez :

- une base large;
- des verrous de plateau solides;
- un système de verrouillage adapté aux chaises pliantes;
- une chaise sans pièce mobile dans laquelle votre enfant pourrait se coincer lorsque vous changez la position de la chaise ou du plateau.

Assurez-vous que :

- les courroies de sécurité sont en place;
- votre enfant n'est pas laissé sans surveillance;
- la chaise est placée à l'écart des appareils, des fenêtres, des cordes de stores de fenêtre, des miroirs et des coins aigus.

Les rehausseurs

Assurez-vous que :

- le rehausseur est attaché de façon sécuritaire à la chaise et que votre enfant est attaché au rehausseur de façon sécuritaire;
- aucune courroie d'épaule n'est enroulée autour du cou de votre enfant.



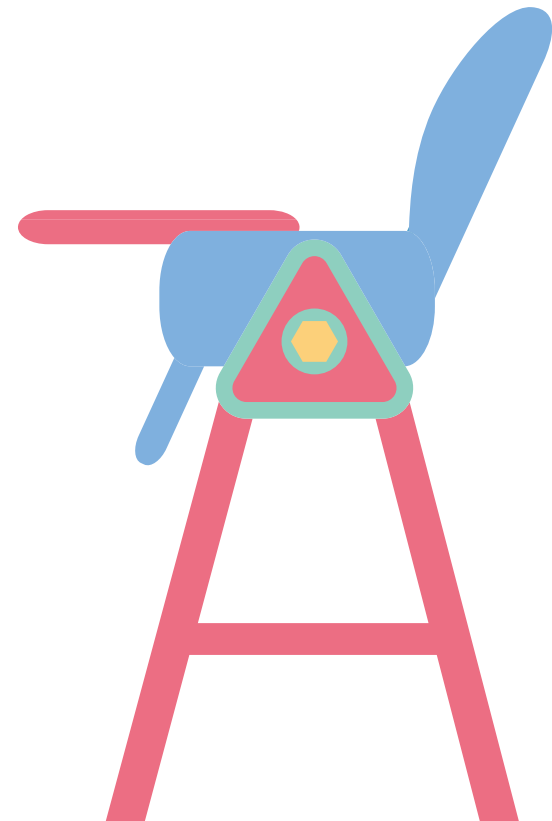
SOYEZ VIGILANTS

Gardez la chaise loin des murs et des comptoirs. Votre enfant peut être assez fort pour se pousser contre eux et faire basculer la chaise.



SOYEZ VIGILANTS

Les chaises qui s'accrochent aux tables peuvent tomber. Si vous devez en utiliser une, assurez-vous de l'attacher à une table solide loin des pieds de la table. Avant d'y installer votre enfant, tirez sur la chaise pour vérifier qu'elle est solidement attachée. Si votre enfant pèse plus de 13,5 kg (30 lb) ou s'il est très actif, n'utilisez pas une chaise qui s'accroche.



Pour des barrières plus sécuritaires

Recherchez :

- des barrières fabriquées après 1990;
- une étiquette de sécurité approuvée;
- la bonne taille pour l'espace condamné;
- un fini doux, sans échardes, sans fissures ni déchirures.

Assurez-vous que :

- la barrière est posée près du plancher et que personne ne peut ramper en dessous;
- la barrière est installée tôt de sorte qu'elle sera prête lorsque votre enfant commencera à se déplacer par lui-même.

Pour les escaliers, utilisez des barrières à ressort qui se vissent au mur. Utilisez une barrière en haut et en bas de l'escalier. Ne retirez pas les barrières avant que votre enfant ne puisse monter les escaliers sans aide.



SOYEZ VIGILANTS

Votre enfant peut rester pris dans les ouvertures des barrières en accordéon ou extensibles. Les barrières avec un battant à pression (barrières qui tiennent sous pression contre le mur, mais ne sont pas vissées) peuvent être renversées et ne devraient donc pas être utilisées dans les escaliers.



LE SAVIEZ-VOUS?

Il est préférable, pour le développement de votre enfant, de le laisser marcher aussi souvent que possible.



SOYEZ VIGILANTS

Ne joggez pas avec votre enfant dans la poussette avant qu'il ait au moins un an et que les muscles de son cou soient plus forts. Et utilisez toujours un harnais à cinq points.

Pour des lits d'enfants et des lits de bébés plus sécuritaires

Consultez [Le sommeil de votre enfant](#).

Pour des parcs pour enfants plus sécuritaires

Recherchez :

- un filet à petites mailles au travers desquelles vous ne pouvez pas passer votre petit doigt;
- un parc qui n'a pas plus de 2 roues;
- un parc qui mesure au moins 48 cm (19 pouces) de haut;
- un parc sans bords coupants ni parties instables;
- un parc sans trou percé entre 3 et 10 mm ($\frac{1}{8}$ et $\frac{3}{8}$ de pouce);
- un parc sans charnière qui pourrait pincer ou qui pourrait s'effondrer accidentellement;
- un parc sans déchirure des rampes ou du matelas;
- un parc sans foulard, bracelet ni corde;
- un parc sans jouet suspendu sur le dessus;
- un parc avec tous les côtés parfaitement relevés et fermement fixés en place.

Pour des poussettes plus sécuritaires

Recherchez :

- un harnais à 5 points;
- des freins faciles à utiliser et performants;
- des roues sécuritaires;
- un pare-soleil;
- une poussette sans bords coupants ni parties pliables instables;
- une poussette adaptée à l'âge, à la taille et au poids de votre enfant.

Assurez-vous que :

- de ne pas poser de sacs à main ou de paquets lourds sur la poignée.

Pour des porte-bébés plus sécuritaires

Porte-bébés frontaux

Recherchez :

- un appui-tête ferme et rembourré;
- des trous pour les jambes de votre enfant à travers dsquels il ne peut pas glisser;
- une taille adaptée à votre enfant (vérifiez la limite de poids).



Porte-bébés dorsaux

Recherchez :

- une assise large et solide;
- un rembourrage près de la figure de votre enfant.



Assurez-vous que :

- les sangles et les boucles s'attachent;
- le porte-bébé n'est pas utilisé comme siège d'auto;
- le porte-bébé est utilisé uniquement pour un enfant qui peut s'asseoir seul (5 mois et plus);
- le porte-bébé n'est jamais déposé sur une table ou un comptoir avec l'enfant à l'intérieur;
- votre manteau n'est pas fermé autour du porte-bébé.



SOYEZ VIGILANTS

N'utilisez pas de porte-bébé lorsque vous skiez, joggez, roulez en bicyclette, cuisinez ou pratiquez toute activité comportant des risques. Votre bébé pourrait être bousculé, brûlé, expulsé ou écrasé sous votre poids.

Pour des bicyclettes plus sécuritaires

Ne roulez avec votre enfant que si vous êtes un cycliste expérimenté. Roulez uniquement dans des lieux sécuritaires comme les parcs, les pistes cyclables et les rues tranquilles où les conditions routières sont bonnes. Et évitez tout risque d'étouffement en ne donnant pas des boissons ou des collations à votre enfant pendant le trajet.



SOYEZ VIGILANTS

Les enfants de moins de 12 mois ne devraient pas rouler avec vous sur une bicyclette ou dans une remorque. Leur dos et les muscles de leur cou ne peuvent pas soutenir le poids d'un casque et peuvent être blessés par les secousses.



À ESSAYER

Avant de vous promener à bicyclette avec votre enfant installé dans un porte-bébé ou une remorque, exercez-vous à faire des virages, à vous arrêter et à monter des côtes en utilisant un sac de farine.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les remorques pour bicyclette sont plus stables que les sièges d'enfants installés sur une bicyclette. Dans un cas comme dans l'autre, vous pouvez perdre l'équilibre si votre enfant bouge brusquement.

Sièges pour enfant installés sur une bicyclette

Assurez-vous que :

- votre enfant pèse 18 kg (40 lb) ou moins;
- le harnais est bien ajusté;
- les pieds, les mains et les vêtements de votre enfant sont loin des rayons et des autres pièces mobiles;
- votre enfant n'est jamais laissé sans surveillance dans le siège;
- la bicyclette n'est pas appuyée contre quoi que ce soit et la béquille n'est pas utilisée lorsque votre enfant est assis dans le siège.

Remorques pour bicyclette

Recherchez :

- un fanion, un feu arrière et un réflecteur;
- une attache solide entre la remorque et la bicyclette;
- un harnais de sécurité.

Assurez-vous que :

- il est utilisé pour 1 ou 2 enfants qui ne pèsent pas plus de 45 kg (100 lb) au total;
- votre enfant ne peut pas atteindre les roues;
- votre enfant est protégé de la saleté projetée par les pneus.

Tricycles, trottinettes et draisiennes

Assurez-vous qu'ils soient tous :

- de la bonne grandeur afin que votre enfant puisse pédaler ou pousser de façon confortable;
- utilisés uniquement sous supervision;
- conduits loin des véhicules, des piscines ou des escaliers.

Casques

Recherchez :

- une grandeur adaptée à l'enfant;
- un casque qui couvre la partie supérieure du front;
- une sangle ajustable avec boucle à dégagement rapide;
- une couleur vive afin que l'enfant soit facilement visible;
- un nouveau casque, non un casque usagé;
- un casque qui n'a jamais été accidenté, échappé ou endommagé;
- un casque autorisé par l'Association canadienne de normalisation, Snell, ANSI, ASTM, BSI ou SAA.

Assurez-vous que :

- il tient droit – pas penché – sur sa tête;
- la date d'expiration est vérifiée régulièrement, et que le casque est remplacé tous les 5 ans.



COMMENT FAIRE Un casque correctement ajusté

1. Assurez-vous que le casque couvre le haut du front de votre enfant et repose à environ deux doigts au-dessus de ses sourcils.
2. Ajustez les sangles latérales autour de chaque oreille en forme de V.
3. Attachez la jugulaire en la serrant jusqu'à ce que vous ne puissiez passer qu'un seul doigt entre la sangle et le menton de votre enfant.
4. Vérifiez l'ajustement du casque chaque fois que votre enfant l'utilise.



À RETENIR

Votre enfant doit porter un casque lorsqu'il joue sur un jouet à enfourcher, une bicyclette, une trottinette ou un tricycle, ou lorsqu'il voyage dans une remorque ou dans un siège de bicyclette. Les casques réduisent les blessures graves à la tête de 60 % et les traumatismes crâniens de 53 %.



À ESSAYER

Rangez le casque de votre enfant sur le guidon, prêt pour la prochaine promenade. Ne le laissez pas au soleil ou près de la fenêtre arrière de la voiture où la chaleur pourrait l'endommager.

Pour des jouets plus sécuritaires

Consultez [Les jouets](#).



LE SAVIEZ-VOUS?

Les marchettes pour bébés sont interdites au Canada. Elles se déplacent trop rapidement et peuvent causer des blessures à la tête. Utilisez plutôt un centre d'activité.

Jouer à l'extérieur en toute sécurité



MODELEZ SON CERVEAU

Trouvez des lieux où votre enfant peut jouer en toute sécurité. Explorer l'extérieur, jouer au terrain de jeu et être en présence d'autres enfants l'aideront à développer son imagination et à acquérir de nouvelles habiletés physiques et sociales.

Lorsqu'il fait chaud et ensoleillé

Un soleil plus sécuritaire

- ✓ Si votre enfant a 12 mois ou moins, ne l'exposez pas directement au soleil.
- ✓ Lorsqu'il est plus âgé, évitez le soleil en milieu de journée, lorsque les rayons sont les plus forts.
- ✓ Offrez-lui beaucoup d'eau à boire.
- ✓ N'oubliez pas que la neige, l'eau et le sable réfléchissent tous le soleil, même en hiver.

Quoi porter

- ✓ des vêtements amples, à mailles serrées pour la protection, et qui sont respirants pour le confort;
- ✓ des lunettes de soleil;
- ✓ un chapeau à large bord, un couvre-nuque et aucune attache;
- ✓ de la crème solaire, même lors de journées nuageuses.



DANGER

Ne laissez jamais votre enfant seul dans une voiture. L'intérieur d'une voiture se réchauffe rapidement, même s'il ne fait pas très chaud à l'extérieur. De plus, les enfants suffoquent plus facilement que les adultes. Ils peuvent être sérieusement blessés et peuvent même mourir.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les enfants brûlent plus facilement que les adultes, et les coups de soleil exposent votre enfant à un risque de cancer de la peau plus tard dans sa vie. Même les enfants à la peau plus foncée ont besoin d'écran solaire. N'attendez pas que votre enfant soit rouge pour le sortir du soleil. Les brûlures n'apparaissent généralement que plusieurs heures plus tard.



COMMENT FAIRE

Appliquez un écran solaire

1. Utilisez un écran solaire à l'épreuve de l'eau approuvé par l'association canadienne de dermatologie ayant un FPS de 30 ou plus.
2. Utilisez une cuillère à table (15 ml) ou plus.



3. Appliquez sur toute la peau exposée.
4. Utilisez un baume à lèvres ayant un écran solaire.
5. Appliquez à nouveau toutes les 2 heures.



URGENCE MÉDICALE

Coup de chaleur

Si votre enfant est fatigué, faible, confus, a des nausées ou a mal à la tête, a des crampes musculaires ou a la peau froide, humide et pâle, il peut souffrir d'un coup de chaleur. Amenez-le à l'intérieur ou à l'ombre. Déshabillez-le et donnez-lui un bain tiède ainsi que de l'eau à boire. Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé si son état ne s'améliore pas ou s'il vomit.

Lorsqu'il fait froid

Un froid plus sécuritaire

- ✓ Laissez votre enfant se réchauffer toutes les 30 minutes.
- ✓ Passez moins de temps à l'extérieur lorsque la température descend à -15°C (5°F).
- ✓ Gardez votre enfant à l'intérieur si la température ou l'indice de refroidissement éolien est inférieur à -27°C (-16°F).
- ✓ Si vous amenez votre enfant faire du traîneau, de la luge, du patin à glace ou du ski, assurez-vous qu'il porte le casque adapté au sport (pas un casque pour la bicyclette) et qu'il le porte correctement (consultez [Pour des bicyclettes plus sécuritaires](#)). Demandez toujours à un adulte d'accompagner votre enfant dans sa descente.

Quoi porter

- ✓ plusieurs couches de vêtements amples;
- ✓ un manteau chaud imperméable, avec des manches ajustées au poignet;
- ✓ des chaussures ou des bottes chaudes et antidérapantes qui resteront sèches, avec suffisamment d'espace pour enfiler des chaussettes supplémentaires;
- ✓ des mitaines;
- ✓ un bonnet chaud qui couvre les oreilles (mais sans lanières);
- ✓ le casque approprié pour le sport pratiqué.



SOYEZ VIGILANTS

Si les joues, le nez, les oreilles, les doigts ou les orteils de votre enfant sont blancs et engourdis, il peut avoir une engelure. Amenez-le à l'intérieur immédiatement. Enlevez ses vêtements mouillés puis immergez la région touchée dans de l'eau tiède jusqu'à ce que la sensibilité revienne. Ou utilisez vos mains pour réchauffer lentement ces zones, mais ne les frottez pas et ne les massez pas. Appelez votre fournisseur de soins de santé ou composez le 8 1 1 si la peau de votre enfant est toujours cireuse, blanche ou engourdie.

Des terrains de jeu plus sécuritaires

- ✓ Assurez-vous que les structures, les surfaces et les bacs à sable sont propres, sans déchets, sans aiguilles, sans vitre cassée ni plastique.
- ✓ Assurez-vous que la structure est munie de garde-corps et de barrières, qu'elle est en bonne condition et bien ancrée, et n'a pas de côtés tranchants.
- ✓ Assurez-vous que la surface sous la structure est composée de sable, de copeaux de bois, de caoutchouc ou de gravier fin (plutôt que de terre ou d'herbe) et que la couche est suffisamment épaisse.



À ESSAYER

Proposez à votre enfant des défis et des activités adaptés à ses capacités, tout en lui permettant de repousser ses limites et de faire preuve d'audace. N'oubliez pas : jouer dehors par tous les temps renforcera sa confiance et sa résilience.

Quoi ne pas porter

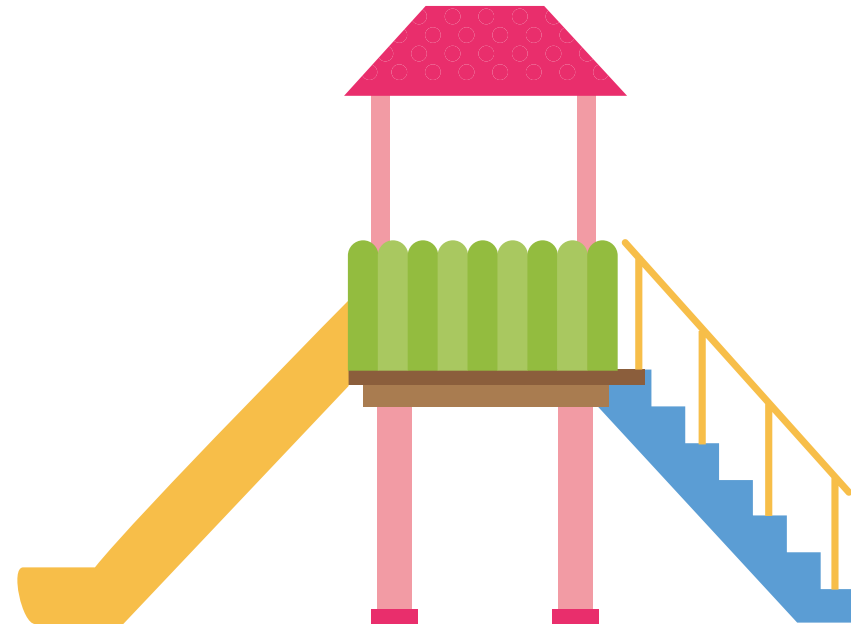
Évitez tous les vêtements qui peuvent se retrouver coincés dans la structure de jeu et peuvent étouffer votre enfant.

- ✗ des vêtements très amples ou trop grands;
- ✗ des lacets;
- ✗ des foulards et des sangles d'un casque de bicyclette.



SOYEZ VIGILANTS

Assurez-vous que votre enfant soit toujours accompagné d'un adulte digne de confiance qui le surveille pendant qu'il joue. Votre enfant pourrait rester pris (ou même étranglé) dans la structure du terrain de jeux.



L'eau en toute sécurité

Il est amusant, apaisant et bon pour le développement de votre enfant de jouer dans l'eau et autour d'un plan d'eau. Mais cela présente également un danger. Les enfants sont attirés par l'eau, mais ne comprennent pas les risques. Ils manquent d'équilibre et peuvent facilement tomber à l'eau. Et comme leurs poumons sont petits, ils peuvent se noyer dans seulement 2,5 cm d'eau.

Vous pouvez le rendre plus sécuritaire en :

- le supervisant et en restant à sa portée lorsque votre enfant est près d'un plan d'eau;
- lui tenant la main à la plage ou près d'une piscine ou d'un étang;
- incitant votre enfant à porter un gilet de sauvetage bien ajusté et homologué lorsqu'il est près de l'eau ou dans un bateau.



DANGER

Un enfant peut se noyer en quelques secondes, restez donc à sa portée, même s'il porte un gilet de sauvetage.



LE SAVIEZ-VOUS?

Un gilet de sauvetage est plus sécuritaire qu'un vêtement de flottaison individuel (VFI). Les gilets de sauvetage flottent mieux et garderont la bouche de votre enfant hors de l'eau.

Pour des piscines et des bassins de jardin plus sécuritaires

- ✓ Videz la piscine de votre enfant lorsqu'elle n'est pas utilisée. Placez-la à l'envers afin qu'elle ne se remplisse pas d'eau de pluie.
- ✓ Couvrez et verrouillez un spa lorsqu'il n'est pas utilisé.
- ✓ Vérifiez que les piscines avoisinantes sont clôturées et couvertes, et que les produits chimiques pour la piscine sont rangés sous clé. Vérifiez que votre enfant ne puisse grimper sur aucun objet pour avoir accès à la piscine.
- ✓ Apprenez à votre enfant à jouer de façon sécuritaire près de l'eau (ne pas courir, ne pas pousser, ne pas plonger et ne pas se baigner sans supervision).
- ✗ Ne laissez pas votre enfant se baigner dans un spa, il pourrait avoir trop chaud.
- ✗ Ne vous fiez pas à des jouets comme des flotteurs ou des matelas gonflables pour garder votre enfant en sécurité.
- ✗ Ne vous fiez pas à une couverture de piscine afin de garder votre enfant hors de l'eau.



LE SAVIEZ-VOUS?

Prendre des leçons de natation ne signifie pas que votre enfant sera toujours en sécurité dans l'eau. Surveillez-le en tout temps et restez à sa portée.

Pour des bains et des salles de bain plus sécuritaires

Consultez Prévenir les accidents dans la salle de bain.



Être en sécurité dans la communauté

Votre enfant a besoin d'air frais et d'espace extérieur où il peut courir et jouer, se salir et faire du bruit. En sa compagnie, vous pouvez partager son plaisir et contribuer à sa sécurité.



À RETENIR

Vous pouvez aider votre enfant à apprendre à être prudent, mais il est trop jeune pour se protéger lui-même. Vous devez être responsable de sa sécurité :

- ✓ Sachez toujours où il se trouve.
- ✓ Laissez-le uniquement avec des personnes en qui vous avez confiance.
- ✓ Soyez conscient des dangers présents dans votre communauté.

Développer les habiletés de votre enfant

Utilisez l'approche « vérifie avec moi d'abord »

Lorsque l'on fait du mal à un jeune enfant, cela vient habituellement de quelqu'un de son entourage. Il n'est donc pas suffisant de dire à votre enfant de ne pas parler aux étrangers.

Aidez votre enfant à apprendre à faire confiance tout en restant en sécurité en lui enseignant de vérifier avec vous ou avec une personne qui prend soin de lui d'abord avant :

- d'aller quelque part avec quiconque;
- d'accepter un cadeau ou une gâterie.

Initiez votre enfant à la sécurité dans la rue

Qu'est-ce que l'initiation à la sécurité dans la rue?

Aider votre enfant à apprendre et à pratiquer ce qu'il faut faire lorsqu'il y a de la circulation, qu'il soit avec des étrangers ou s'il est perdu.

Vous pouvez aider votre enfant à être en sécurité dans la rue en lui apprenant :

- son prénom et son nom;
- votre prénom et votre nom;
- le nom de votre rue;
- votre numéro de téléphone;
- le vrai nom de ses parties génitales (consultez [Le développement sexuel](#));
- la façon d'utiliser sa « grosse voix » lorsqu'il a besoin d'aide.

Qu'est-ce que la « grosse voix » de votre enfant?

La voix forte et puissante que votre enfant peut emprunter pour exprimer d'importantes limites (par exemple « Ne me touche pas! ») et pour appeler à l'aide lorsqu'il en a besoin (« J'ai perdu ma maman! »).



À ESSAYER

Chantez votre numéro de téléphone comme une petite chanson afin d'aider votre enfant à le mémoriser.

Donnez des directives simples

Soyez aussi clair que possible en :

- expliquant vos règles et les raisons en quelques mots simples;
- utilisant les mêmes mots et les mêmes idées sans cesse;
- étant précis (par exemple, « regarde dans l'allée lorsque tu te promènes à bicyclette » au lieu de « soit prudent sur ta bicyclette »);
- lui répétant souvent les instructions.

Montrez à votre enfant ce qu'il doit faire

N'utilisez pas uniquement des mots. Montrez clairement à votre enfant ce qu'il doit savoir. Essayez :

- de lui faire visiter le quartier, lui montrer les maisons des voisins et les points de repère;
- d'indiquer à qui demander de l'aide en cas de besoin (par exemple, un autre parent avec un enfant, des policiers ou des pompiers);
- de simuler des situations et de le laisser s'entraîner à utiliser sa « grosse voix »;
- de pointer les limites physiques. Par exemple, dans la cour, dites-lui « tu peux jouer partout devant ce gros arbre, mais tu ne peux pas le dépasser. »

Montrez le bon exemple

Votre enfant apprend en vous imitant. Éduquez-le en :

- agissant de la façon dont vous voulez qu'il agisse (par exemple, en utilisant toujours un passage pour piétons);
- lui parlant alors que vous faites quelque chose ensemble (par exemple, « nous faisons attention de bien regarder des deux côtés avant de traverser »).

Les abus sexuels chez l'enfant

Qu'est-ce que l'abus sexuel chez l'enfant?

Des mauvais traitements, comme une relation sexuelle, des attouchements, des caresses, l'exposition des parties génitales, l'observation inappropriée d'un enfant nu ou la présentation de contenu pornographique à un enfant. L'abus sexuel chez l'enfant est un crime. L'expérimentation normale entre des enfants du même âge n'est pas un abus sexuel (consultez [Le développement sexuel](#)).

Vous pouvez aider à garder votre enfant en sécurité en :

- ✓ sachant toujours où il se trouve;
- ✓ sélectionnant soigneusement toutes les personnes qui prennent soin de votre enfant;
- ✓ étant conscient de la présence d'autres personnes qui pourraient être près de votre enfant lorsqu'il est sous la garde de quelqu'un d'autre;
- ✓ enseignant à votre enfant les noms corrects des parties du corps et en lui expliquant que certaines parties du corps sont intimes;
- ✓ leur disant de vous parler si quelqu'un a touché ses parties intimes;
- ✓ encourageant votre enfant à faire confiance à ses sentiments et à vous dire s'il ne se sent pas à l'aise avec quelqu'un;
- ✓ enseignant à votre enfant des limites saines;
- ✓ faisant comprendre à votre enfant que certains secrets ne sont pas bons et qu'il n'aura pas d'ennuis s'il vous les confie.



LE SAVIEZ-VOUS?

La majorité des abus sexuels contre les enfants sont commis par quelqu'un de leur entourage.



À ESSAYER

Aidez votre enfant à se construire des limites personnelles en le laissant refuser des bisous, des câlins, des chatouillements et autres contacts physiques. Cela lui donnera la confiance nécessaire pour dire « non » aux caresses inappropriées.



URGENCE

Si vous pensez que votre enfant a été victime d'abus sexuels, contactez la police et appelez les services de protection de l'enfance au 1 800 663-9122.



La sécurité avec les animaux

Adopter un animal de compagnie

Un animal de compagnie peut être un bon ami pour votre enfant et peut lui enseigner des habiletés émotionnelles et sociales importantes.

Préparez votre enfant en :

- lui montrant comment agir et parler doucement aux animaux;
- lui apprenant les signes d'irritation chez les animaux;
- lui apprenant à bien se laver après avoir touché des animaux;
- gardant la nourriture sèche pour animaux hors de la portée de votre enfant.

Préparez votre animal en :

- le faisant vacciner;
- le dressant à ne pas mordre ou griffer;
- ne gardant pas d'animaux sauvages, dont les furets, comme animal de compagnie.



À ESSAYER

Attendez que votre enfant ait 5 ou 6 ans avant d'avoir un animal domestique. Il sera alors assez grand pour être doux avec lui.



SOYEZ VIGILANTS

Les enfants de moins de 5 ans ne devraient pas toucher de tortues, de serpents ou d'autres reptiles. Ces animaux sont porteurs de microbes qui pourraient rendre votre enfant très malade.

Fréquenter d'autres animaux

Apprenez à votre enfant à se tenir loin des animaux qu'il ne connaît pas et à demander s'il peut s'approcher de l'animal de quelqu'un d'autre. Restez à proximité, même si vous faites confiance à l'animal. Et n'ayez pas peur de demander aux propriétaires de chiens d'utiliser une laisse.



VISITEURS

Ce que vous pouvez faire

De prime abord, gardez votre chien en laisse lorsque vous visitez une maison où il y a un enfant.



COMMENT FAIRE

Vous occupez de morsures et de griffures faites par un animal

1. Nettoyez la blessure avec du savon et de l'eau.
2. Consultez votre fournisseur de soins de santé ou appelez HealthLink BC au 8 1 1 si :
 - l'animal n'est pas le vôtre et pourrait être malade;
 - la blessure est grave;
 - la blessure ne guérit pas bien;
 - les vaccins de votre enfant (en particulier celui contre le tétanos) ne sont pas à jour.



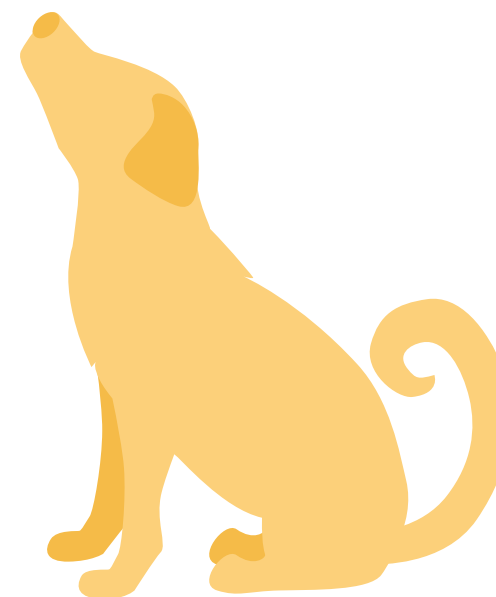
URGENCE MÉDICALE

Contactez votre fournisseur de soins de santé ou HealthLink BC au 8 1 1 si votre enfant **entre en contact avec une chauve-souris**, même s'il n'a pas été mordu. Certaines chauves-souris peuvent être porteuses de la rage, même si cela est rare en Colombie-Britannique.



HISTOIRE DE FAMILLE

Mon enfant de 11 mois avait peur des chiens, car un gros chien l'avait renversé. J'ai demandé à un ami d'apporter son petit chien calme, alors que je tenais mon fils sur mes genoux. Au fil du temps, sa peur a disparu.



Qu'est-ce qu'un mauvais traitement?

Des mauvais traitements physiques, émotionnels, mentaux, verbaux ou sexuels. Les mauvais traitements peuvent prendre différentes formes : la violence, la négligence, l'isolement, le contrôle financier et les menaces. Ils peuvent être dirigés contre un ou plusieurs partenaires (quel que soit leur genre) ou un enfant.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les mauvais traitements surviennent dans tous les types de relations. Ils se passent dans toutes les cultures et toutes les communautés. Ils sont perpétrés par des personnes de tous genres et de toutes orientations sexuelles. **Si vous êtes victime de mauvais traitements, ce n'est pas de votre faute.**



DANGER

Secouer un jeune enfant, même pour quelques secondes, peut entraîner des dommages à son cerveau, la cécité ou même la mort.

Ne secouez jamais votre enfant. Assurez-vous que toute personne qui le garde sache réagir calmement avec lui.

Comment les mauvais traitements affectent-ils les enfants?

Les mauvais traitements, dont la violence et la négligence, ont des impacts fortement négatifs chez les enfants.

Les enfants peuvent eux-mêmes être blessés, ou peuvent être troublés en entendant le bruit d'une querelle, en voyant les blessures d'un parent ou d'une personne qui prend soin de lui ou en étant blâmés. Même si l'enfant n'est pas témoin de mauvais traitements, il ressentira la tension et la peur.

Un enfant pourrait ne pas montrer qu'il est bouleversé. Mais la violence *l'atteint*. Il pourrait :

- avoir des problèmes de comportement ou de santé mentale, comme l'agressivité, des problèmes d'apprentissage, la dépression, l'anxiété et plus tard, la dépendance;
- ne pas croire que ses parents ou les personnes qui prennent soin de lui sont là pour le protéger, et être craintif du monde extérieur;
- apprendre des façons malsaines de régler des problèmes et de traiter les autres;
- être plus enclin en tant qu'adulte à choisir un partenaire abusif ou à devenir abusif;
- être plus à risque de maladies chroniques, comme le diabète et les maladies cardiaques.

Qu'est-ce qu'un stress toxique?

L'effet de préjudices, de mauvais traitements ou de négligences graves et continuels sur un enfant qui n'est pas soutenu par une personne adulte. Le stress toxique nuit au développement cérébral et physique d'un enfant et peut causer des problèmes tout au long de sa vie (consultez [Le développement du cerveau](#)).

Ce que vous pouvez faire

Si vous vivez une relation abusive :

- ✓ Gardez toujours votre porte-feuille, vos clés, votre pièce d'identité et votre téléphone à portée de main.
- ✓ Montrez à votre enfant à composer le 9 1 1 ou faites-lui connaître d'autres moyens d'obtenir de l'aide, comme courir chez un voisin. Rappelez-lui de ne jamais se mettre entre vous et votre agresseur.
- ✓ Gardez un sac prêt dans un endroit sûr mais facile d'accès. Y mettre une pièce d'identité, une carte de crédit, des documents juridiques comme vos papiers d'immigration ou une ordonnance du tribunal, des médicaments, un jouet ou une peluche préférée et des objets personnels précieux.
- ✓ Prévoyez où vous irez si vous partez, comment vous occuperez des enfants et des animaux de compagnie, et comment vous pourrez accéder à de l'argent.
- ✓ Dites à des voisins dignes de confiance de composer le 9 1 1 s'ils entendent quelque chose d'inquiétant.
- ✓ Réfléchissez aux pièces de votre maison qui sont les plus sûres, par exemple celles qui ont une porte ou une fenêtre donnant sur l'extérieur et qui ne contiennent aucun objet pouvant être utilisé comme arme.
- ✓ Exercez-vous à quitter votre maison de façon sécuritaire et rapide.
- ✓ Créez avec votre enfant un nom de code qui signifie qu'il faut quitter la maison en raison d'une urgence.
- ✓ Apprenez aux enfants plus âgés à utiliser un téléphone et à appeler le 9 1 1.

- ✓ Informez les autres personnes qui prennent soin de votre enfant, telles que les enseignants ou les éducateurs de la garderie, de la situation et indiquez-leur qui peut venir chercher l'enfant. S'il existe des ordonnances de protection, remettez-les au personnel de la garderie ou de l'école de l'enfant.

Si vous avez quitté une relation abusive :

- ✓ Informez les personnes en qui vous avez confiance que vous êtes parti.
- ✓ Désactivez tous les traceurs de localisation sur votre téléphone ou, si possible, procurez-vous un nouveau téléphone.
- ✓ Modifiez vos contacts d'urgence s'ils comprennent votre ou vos ex-partenaires.
- ✓ Rendez tous vos comptes de réseaux sociaux privés.
- ✓ Configurez une nouvelle adresse courriel.
- ✓ Modifiez les mots de passe importants en ligne.
- ✓ Changez vos routines quotidiennes.
- ✓ Conservez une photo récente de votre enfant et de votre ou vos ex-partenaires ainsi que d'autres renseignements qui pourraient être nécessaires en cas d'urgence.



LE SAVIEZ-VOUS?

Si vous avez besoin d'aide, contactez VictimLinkBC au 1 800 563-0808 ou VictimLinkBC@bc211.ca.

Obtenir de l'aide

Vous pouvez obtenir de l'aide si vous êtes victime de violence ou d'autres mauvais traitements.

Ressources :

- VictimLinkBC numéro d'appel sans frais au 1 800 563-0808 ou VictimLinkBC@bc211.ca pour de l'assistance confidentielle en 240 langues, 24 heures par jour;
- Lignes d'aide téléphonique d'urgence;
- refuges pour femmes (généralement appelées maisons de transition ou refuges en Colombie-Britannique);
- travailleurs sociaux en protection à l'enfance;
- votre fournisseur de soins de santé;
- un infirmier en santé publique ou en soins primaires
- la police.

Consultez la rubrique Mauvais traitements et négligence dans la section [Ressources](#) pour de plus amples renseignements.



URGENCE

Si vous pensez être en danger immédiat, emmenez votre enfant avec vous dans un endroit sûr et appelez le 9 1 1.



LES MEMBRES DE LA FAMILLE ET LES AMIS

Ce que vous pouvez faire

Si vous soupçonnez qu'un enfant est victime de mauvais traitements ou est négligé, vous devez le signaler à un agent du service de protection à l'enfance. Téléphonnez au **1 800 663-9122** en tout temps, jour et nuit. Appelez aussi la police. Et si vous soupçonnez que l'enfant est en danger immédiat, composez le **9 1 1**.



Les premiers pas de votre enfant

Ressources

Ressources essentielles pour les parents et les personnes qui prennent soin des enfants.	120
Activité physique	120
Allaitement maternel ou allaitement à la poitrine	120
Audition	121
Autorités sanitaires	122
Consommation d'alcool, de tabac ou de drogues	122
Développement de l'enfant	124
Enfants à besoins particuliers	125
HealthLink BC	125
Logement	125
Mauvais traitements et négligence	126
Médicaments sur ordonnance	126
Nouveaux arrivants et réfugiés	126
Nutrition	126
Orthophonie	127
Parentalité	127
Pension alimentaire pour enfant	127
Préparation aux situations d'urgence	127
Ressources familiales	128
Ressources médicales	128
2SLGBTQIA+	129
Santé mentale	130
Sécurité	131
Services aux autochtones	132
Services de garde	133
Soins dentaires	134
Soutien postpartum	134
Syndrome du bébé secoué	135
Vaccinations	135
Violence familiale	135
Vision	136
Voyages	136

Ressources essentielles pour les parents et les personnes qui prennent soin des enfants

Urgence 9 1 1

9 1 1 ou 1 1 2 si vous ne parvenez pas à joindre le 9 1 1
Non urgence 3 1 1

BC Poison Control Centre Le BC Drug and Poison Information Centre (DPIC) est un centre spécialisé situé en Colombie-Britannique, au Canada, qui fournit des services de contrôle des poisons et d'information sur les médicaments au grand public et aux fournisseurs de soins de santé.

Appelez sans frais : 1 800 567-8911
Site Web : dpic.org

Donner toutes les chances à son bébé : Guide parental sur la grossesse et les soins de bébé (8^e édition) fournit des renseignements généraux sur la grossesse et la parentalité, en mettant l'accent sur la santé et le bien-être de vous-même et de votre bébé.

Site Web : healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/babys-best-chance

Pour acheter une copie, consultez : crownpub.bc.ca, puis recherchez *Baby's Best Chance*.

HealthLink BC vous donne accès à des renseignements de santé non urgents et des services 24 heures sur 24 dans plus de 130 langues – à la portée d'un appel téléphonique ou d'un clic.

Composez le 8 1 1 pour :

- parler à un infirmier de vos symptômes;
- poser des questions à un pharmacien au sujet de vos médicaments;
- obtenir d'un diététiste des conseils au sujet de l'alimentation saine;
- trouver des services de santé et des ressources à proximité;
- obtenir des renseignements sur l'activité physique de la part d'un spécialiste en éducation physique qualifié.

Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7 1 1.

Site Web : healthlinkbc.ca

Les centres de santé publique ou les centres de santé communautaire offrent une gamme de services qui s'adressent aux nourrissons et aux enfants afin de stimuler leur développement physique, émotionnel, social, langagier et cognitif. Leurs services comprennent des cliniques d'allaitement maternel ou d'allaitement à la poitrine, des renseignements et des consultations au sujet de la nutrition, des cliniques sans rendez-vous pour les parents et les personnes qui prennent soin des enfants ainsi que pour les nourrissons, des cliniques de santé de l'enfant et des suivis pour les familles et les nourrissons. Consultez votre autorité sanitaire locale pour de plus amples renseignements. (Voir page 128.)

Activité physique

Les directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures montrent la relation importante qui existe entre la santé globale et la quantité du sommeil, les comportements sédentaires et les activités physiques des enfants sur une période de 24 heures.

Site Web : directivesscpe.ca

Les services d'activité physique – HealthLink BC sont offerts par des professionnels de l'exercice qualifiés qui donnent des renseignements généraux sur l'activité physique et des conseils professionnels afin d'aider les Britanno-Colombiens à être plus actifs sur le plan physique et à mener une vie plus saine. Des services de traduction sont offerts dans 150 langues.

Téléphone : 8 1 1 (ou 7 1 1 pour les personnes sourdes ou malentendantes)
Site Web : healthlinkbc.ca/physical-activity

Allaitement maternel ou allaitement à la poitrine

British Columbia Lactation Consultants Association est un organisme qui regroupe des consultants internationaux en allaitement diplômés (IBCLCs) ainsi que d'autres personnes dédiées à la protection, au soutien et à la promotion de l'allaitement maternel ou allaitement à la poitrine.

Site Web : bclca.wildapricot.org

Centre of Excellence for Women's Health Taking Care est un petit guide sur l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine et la consommation de substances.

Site Web : cewh.ca/wp-content/uploads/2022/01/Taking-Care_Dec-6-2021-FINAL-WEB.pdf

Dietitian Services, HealthLink BC est une ligne d'assistance téléphonique où des diététistes agréés peuvent répondre à des questions générales et médicales en nutrition. Des services de traduction sont offerts dans 130 langues.

Téléphone : 8 1 1

Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7 1 1.

Site Web : healthlinkbc.ca/health-services/registered-dietitians

La Leche League Canada encourage, promeut et fournit un soutien et des renseignements sur l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine entre pairs.

Site Web : lllc.ca

L'Agence de la santé publique du Canada propose des ressources pour vous aider à allaiter au sein ou à la poitrine avec succès, notamment :

10 bonnes raisons d'allaiter votre bébé

Site Web : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/10-bonnes-raisons-allaiter-votre-bebe.html>

Dix conseils utiles pour réussir l'allaitement maternel

Site Web : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/conseils-utiles-reussir-allaitement-maternel.html>

Les centres de santé publique et les hôpitaux peuvent offrir des services additionnels en allaitement comme des consultants en allaitement maternel ou allaitement à la poitrine, des groupes de soutien et de la consultation téléphonique. Consultez votre autorité sanitaire locale pour de plus amples renseignements.

Audition

BC Early Hearing Program (BCEHP) est le programme provincial de dépistage de l'audition des bébés nés en Colombie-Britannique. Le programme offre des services intégrés, du dépistage à l'examen de l'audition, de même que du soutien à l'apprentissage précoce du langage à la suite de la découverte de la perte de l'audition.

Site Web : phsa.ca/our-services/programs-services/bc-early-hearing-program

BC Family Hearing Resource Society est un organisme à but non lucratif qui offre des interventions, du soutien, de l'éducation, de la formation sur la langue des signes et du mentorat entre pairs aux familles de la Colombie-Britannique.

Site Web : bcfamilyhearing.com

BC Healthy Kids Program couvre les aides auditives. Pour de plus amples renseignements, consultez le site Web ou communiquez avec votre bureau de santé publique.

Appelez sans frais : 1 866 866-0800

Site Web : gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/family/child-teen-health/dental-eyeglasses

Site Web : gov.bc.ca/gov/content/governments/policies-for-government/bcea-policy-and-procedure-manual/health-supplements-and-programs/healthy-kids

Children's Hearing and Speech Centre of BC est un centre clinique et éducatif centré sur la famille qui enseigne aux enfants vivant avec une perte auditive à écouter et à parler et qui leur donne les compétences et la confiance dont ils ont besoin pour atteindre leur plein potentiel.

Site Web : childrenshearing.ca

Deaf Children Society of BC est un organisme à but non lucratif qui offre des ressources, des programmes, du soutien et des renseignements aux familles ayant des enfants sourds et malentendants, de la naissance à l'âge de cinq ans.

Site Web : deafchildren.bc.ca

Les Services provinciaux pour les sourds et les malentendants

offrent aux enfants sourds, malentendants et sourds-aveugles, ainsi qu'à leur famille un endroit sécuritaire pour explorer et atteindre leurs objectifs personnels dans un environnement où l'on parle la langue des signes américaine (ASL) et l'anglais.

Site Web : gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/youth-and-family-services/deaf-hard-of-hearing

Autorités sanitaires

Régie de la santé des Premières Nations

Appelez sans frais : 1 866 913-0033
Site Web : fnha.ca

Fraser Health

Téléphone : Numéro sans frais : 1 877 935-5669 ou 604 587-4600
Site Web : fraserhealth.ca

Site Web : fraserhealth.ca/Service-Directory/Services/Public-Health-Services/public-health-unit (liste des unités sanitaires)

Site Web : fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/children-and-youth#Children%20and%20youth

Interior Health

Téléphone : 250 469-7070
Site Web : interiorhealth.ca

Site Web : interiorhealth.ca/health-and-wellness/infant-child-and-youth-health/infant-and-children-health-0-5-years

Island Health

Téléphone : 250 370-8699
Appelez sans frais : 1 877 370-8699
N° d'appel sans frais : 1 877 370-8699
Standard téléphonique : 250 370-8699
Site Web : islandhealth.ca

Northern Health

Téléphone : 250 565-2649
Site Web : northernhealth.ca

Site Web : northernhealth.ca/health-information/pregnancy-and-baby

Vancouver Coastal Health

Appelez sans frais : 1 866 884-0888
Vallée du bas Fraser : 604 736-2033
Renvoi à la ligne d'assistance pour les femmes enceintes : 1 855 550-2229
Site Web : vch.ca
Site Web : vch.ca/en/service/prenatal-early-years-program

Consommation d'alcool, de tabac ou de drogues

Pour en savoir plus sur la consommation d'alcool, de tabac et d'autres drogues, les effets de la consommation de substances, ainsi que les ressources et les aides disponibles si vous rencontrez des difficultés, parlez à votre fournisseur de soins de santé ou contactez les ressources suivantes :

Alcohol and Drug Information and Referral Line offre des renseignements confidentiels et gratuits.

Appelez sans frais : 1 800 663-441

BC Centre on Substance Use offre un centre d'expertise pour aider les personnes touchées par la consommation de substances psychoactives.

Site Web : bccsu.ca/

BC Mental Health and Substance Use Services fournissent des services de soins de santé et des traitements spécialisés aux personnes de toute la province qui ont des besoins complexes, notamment des problèmes graves et persistants de santé mentale et de consommation/dépendance aux substances.

Site Web : bcmhsus.ca/health-info/for-clients-families

Les Repères canadiens sur l'alcool et la santé fournissent des moyens de prendre les décisions les plus éclairées possibles en matière de consommation d'alcool, sur la base des recherches les plus récentes.

Site web : drinklesslivemore.ca/fr/boire-moins-cest-mieux/

Le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances fournit des renseignements et des ressources fondées sur des données probantes concernant l'usage de substances et les dépendances.

Site Web : ccsa.ca/fr

Canadian Institute for Substance Use Research informe un large éventail de projets et d'initiatives visant à prévenir et à réduire les méfaits liés à la consommation de substances au sein de diverses populations à l'échelle communautaire.

Site Web : uvic.ca/research/centres/cisur/index.php

Families in Recovery (FIR) Program offre un soutien spécialisé aux femmes enceintes, aux nouveaux parents et aux personnes qui prennent soin des enfants qui font face à des problèmes liés à la consommation de substances et à la santé mentale. FIR offre des services personnalisés grâce à une équipe multidisciplinaire composée de médecins, d'infirmiers, de travailleurs sociaux et d'autres services de soutien.

Site Web : bcwomens.ca/our-services/pregnancy-prenatal-care/pregnancydrugs-alcohol

Gouvernement du Canada – Obtenez de l'aide concernant la consommation de substances propose des ressources et des renseignements aux personnes qui ont besoin d'aide pour la consommation de substances, notamment des ressources pour la prévention des surdoses et des services pour arrêter de fumer.

Site Web : canada.ca/fr/sante-canada/services/dependance-aux-drogues/obtenez-aide-concernant-consommation-substances.html

HealthLink BC offre des renseignements et du soutien 24 heures par jour dans plus de 130 langues.

Téléphone : 8 1 1

Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7 1 1.

Site Web : healthlinkbc.ca

Heartwood Centre for Women est un établissement résidentiel de 30 lits situé à Vancouver. Il fournit des traitements intégrés aux femmes (19 ans et plus), dont les femmes trans, partout en Colombie-Britannique, qui luttent contre des problèmes graves de consommation de substances et des troubles de santé mentale.

Téléphone : 1 888 300-3088, poste 2032

Courriel : heartwood@cw.bc.ca

Site Web : bcmhsus.ca/our-services/provincial-integrated-mental-health-addiction-programs/heartwood-treatment-centre

Help Starts Here offre un soutien aux personnes souffrant de dépendance, d'anxiété, de consommation de substances et de troubles mentaux. Le site Web répertorie plus de 2 600 services de santé mentale et de consommation des substances disponibles en Colombie-Britannique.

Site Web : wellbeing.gov.bc.ca

Here to Help BC fournit des renseignements sur la santé mentale et la consommation de substances. Il propose des stratégies pour vous aider à prendre soin de votre santé mentale et à consommer des substances de manière plus saine, à trouver les renseignements dont vous avez besoin pour gérer les problèmes de santé mentale et de consommation de substances, et à apprendre comment vous pouvez soutenir un proche.

Site Web : heretohelp.bc.ca/

Herway Home opère à Victoria et fournit des soins de santé primaire et des aides sociales aux femmes enceintes et/ou aux parents qui ont des antécédents de consommation de substances et qui pourraient avoir des problèmes de santé mentale, de violence ou de traumatismes. Les services comprennent des conseils en matière de drogues et d'alcool, un soutien aux parents, des renseignements sur la grossesse et la période postnatale, la nutrition, les services aux nourrissons et aux enfants, la défense des droits, des renseignements sur le logement et l'aide au revenu, ainsi que des services communautaires.

Téléphone : 250 519-3681

Courriel : herwayhome@islandhealth.ca

Site Web : islandhealth.ca/learn-about-health/pregnancy-birth-babies/herway-home-hwh

Le Programme national de lutte contre l'abus de l'alcool et des drogues chez les Autochtones (PNLAADA) finance actuellement 10 centres de traitement résidentiels. Les services sont offerts aux adultes, aux jeunes et aux familles. Les services proposés dans les centres de traitement varient, mais ils s'adressent notamment aux clients présentant un handicap physique ou des troubles concomitants, ainsi qu'à ceux suivant un TAO (traitement par agonistes opioïdes) ou prenant des médicaments psychoactifs. Des traitements familiaux, des consultations de couple et des services destinés aux femmes enceintes sont également disponibles.

Téléphone : 1 866 913-0033

Site Web : fnha.ca/what-we-do/mental-wellness-and-substance-use/treatment-centres

Provincial Substance Use Treatment Program offre des programmes résidentiels de traitement de la consommation de substances qui fournissent une structure et des services de soutien résidentiels au traitement pour les individus. Les clients ont 19 ans et plus et ont un problème majeur de consommation de substances, adoptent des comportements en lien avec la consommation de substance qui n'ont pas été réglés avec succès sur le plan communautaire. Ce programme est d'une durée de 90 jours et comprend 6 à 12 mois de suivi postcure.
Site Web : bcmhsus.ca/our-services/provincial-substance-use-treatment-program

QuitNow offre une large gamme de services gratuits d'aide au sevrage tabagique, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Des coachs formés vous aideront à élaborer un plan pour arrêter de fumer, à gérer vos envies et vous apporteront un soutien continu.

Téléphone : HealthLink BC au 8 1 1
Site Web : quitnow.ca

Parlez tabac est un programme gratuit et confidentiel qui offre du soutien et de l'information sur l'abandon du tabac, le vapotage et la consommation de tabac commercial.
Site Web : <https://www.talktobacco.ca/s/?language=fr>

Développement de l'enfant

ABCs of Language Development: Discover Language with Your Child est un livre destiné aux parents et aux personnes qui prennent soin des enfants qui fournit des stratégies pratiques « comment faire » pour soutenir le développement de la communication et du langage de tous les enfants, organisées sous forme d'abécédaire.
Site Web : languagesciences.ubc.ca/abcs-book

Appetite to Play aide les parents, les personnes qui prennent soin des enfants et les professionnels de la petite enfance à promouvoir une alimentation saine et l'activité physique chez les enfants (de la naissance à 5 ans). Cette ressource comprend des renseignements, des jeux, des activités et des recettes.
Site Web : appetitetoplay.com/

DECODA offre aux enfants, de la naissance à l'âge de 5 ans, une base solide en littératie, en activité physique et en saine alimentation par des activités amusantes et des jeux. Ce programme met en valeur l'apprentissage et l'attachement qui surviennent lorsqu'un enfant et la personne qui prend soin de lui jouent ensemble.
Téléphone : 604 681-4199
Courriel : info@decoda.ca
Site Web : decoda.ca/

Feelings First fournit aux parents et aux personnes qui prennent soin des enfants des renseignements sur les concepts importants liés au développement social et émotionnel des enfants (de la naissance à 5 ans).
Site Web : feelingsfirst.ca/

Infant Development Program de l'Infant and Child Development Association of BC offre des services à domicile de prévention et d'intervention précoce pour les nourrissons et les enfants de moins de 3 ans. Des consultants évaluent les enfants et aident les familles à trouver les outils, les compétences et les liens communautaires afin d'assurer le développement optimal des enfants et de les accompagner en cas de problèmes de développement. Consultez votre infirmier de la santé publique ou de soins primaires ou votre fournisseur de soins de santé afin de trouver un programme dans votre région.
Courriel : info@icdabc.ca
Site Web : icdabc.ca/programs/infant-development-program

KidCareCanada propose aux nouveaux parents et aux personnes qui prennent soin des enfants une série de vidéos et de livres sur le développement social et émotionnel.
Site Web : kidcarecanada.org/

Ready, Set, Learn est une initiative du gouvernement de la Colombie-Britannique qui aide les familles ayant des enfants âgés de 3 à 5 ans à entrer en contact avec le système scolaire et les organismes communautaires.
Courriel : EDUC.EarlyLearning@gov.bc.ca
Site Web : gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/ready-set-learn

Les programmes StrongStart BC offrent des environnements d'apprentissage riches conçus pour le développement précoce des enfants de 0 à 5 ans. Apprenez-en davantage sur ce programme gratuit et trouvez un centre StrongStart BC près de chez vous.

Site Web : gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/strongstart-bc

Enfants à besoins particuliers

Si vous soupçonnez que votre enfant a un problème de développement ou un handicap, votre infirmier de santé publique ou de soins primaires peut vous aider. La plupart des communautés ont un programme de développement de l'enfant qui peut vous aider à trouver les services de soutien et les activités qui aideront au développement de votre enfant.

Les programmes du Ministry of Children and Family Development Early Childhood Intervention sont offerts aux nourrissons et aux jeunes enfants qui démontrent des signes, ou qui sont à risque de souffrir d'un retard de développement ou d'un handicap. Ces services sont adaptés aux besoins spécifiques de chaque enfant et de leur famille. Consultez le site Web ou communiquez avec votre infirmier de santé publique locale ou de soins primaires, votre médecin ou votre fournisseur de soins local.

Site Web : gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/early-childhood-intervention

Supported Child Development of the Infant and Child Development Association of BC est un programme communautaire qui offre une variété de services de consultation et de soutien aux enfants, aux familles et aux services de garde afin que les enfants ayant besoin de soutiens supplémentaires puissent participer aux activités d'un service de garde totalement inclusif. Communiquez avec votre infirmier de santé publique locale ou de soins primaires, votre fournisseur de soins de santé ou communiquez avec le bureau local du Ministry of Children and Family Development afin de trouver un programme de soutien au développement de l'enfant.

Site Web : icdabc.ca/programs/supported-child-development

HealthLink BC

Les Britanno-Colombiens peuvent obtenir des renseignements fiables sur la santé par téléphone ou en ligne auprès de HealthLink BC. HealthLink BC regroupe BC HealthGuide, BC HealthFiles, BC NurseLine et des services de pharmaciens et de diététistes afin d'aider les résidents de la Colombie-Britannique à trouver les services de santé de proximité subventionnés par la province dont ils ont besoin.

HealthLink BC offre un service infirmier téléphonique confidentiel disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Il offre un service de pharmacien pour les demandes de renseignements sur les médicaments, offerts la nuit entre 17 h et 9 h. Il comprend également les services d'un diététiste. Des diététistes sont disponibles du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h. Vous pouvez obtenir des réponses à vos questions sur la santé, notamment s'il est nécessaire de consulter un médecin ou de se présenter au service des urgences. Des services de traduction sont offerts dans 150 langues.

Partout en Colombie-Britannique, appelez sans frais : 8 1 1

Les personnes sourdes et malentendantes peuvent appeler sans frais le : 7 1 1

Site Web : healthlinkbc.ca

HealthLink BC Files est une série de feuilles de renseignements faciles à lire portant sur divers sujets environnementaux, de santé publique ou de sécurité. Plusieurs HealthLink BC Files sont disponibles sur des sujets liés à l'éducation de votre enfant. Vous pouvez consulter les HealthLink BC Files en ligne ou en demander une copie à votre centre ou département de santé provincial local ainsi qu'à plusieurs autres bureaux, notamment les services de santé et de mieux-être destinés aux employés, les centres de santé autochtones, les bureaux de médecin et les cliniques.

Site Web : healthlinkbc.ca/services-and-resources/healthlinkbc-files

Logement

BC Housing développe, gère et administre un large éventail d'options de logements subventionnés, de refuges communautaires, de refuges pour femmes et de programmes d'aide au loyer dans toute la province.

Site Web : bchousing.org/

Co-op Housing propose un outil destiné à aider les particuliers à trouver un logement coopératif en Colombie-Britannique. Les logements coopératifs offrent des options abordables et axées sur la communauté, et cet outil aide les personnes à trouver un logement coopératif qui répond à leurs besoins.

Site Web : chf.bc.ca/find-co-op/

Mauvais traitements et négligence

Helpline for Children offre de l'aide à toute personne âgée de moins de 19 ans victime de mauvais traitements physiques, émotionnels ou sexuels, dont l'abandon, la désertion, la négligence, les mauvais traitements ou un manquement à subvenir aux besoins physiques, émotionnels ou médicaux d'un enfant. Toute personne peut appeler cette ligne, 24 heures par jour, en particulier les parents et les personnes qui prennent soin des enfants qui craignent de faire mal à leur enfant ou toute personne qui sait qu'un enfant est maltraité. Votre appel peut être anonyme.

Téléphone : 310-1234 (aucun code régional requis)

Médicaments sur ordonnance

MotherToBaby fournit des renseignements sur la sécurité des médicaments pendant l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine.

Site Web : mothertobaby.org

PharmaCare subventionne les médicaments délivrés sur ordonnance admissibles ainsi que les fournitures médicales.

Appelez sans frais : 1 800 663-7100

Vallée du bas Fraser : 604 683-7151

Site Web : gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents

Nouveaux arrivants et réfugiés

Le programme fédéral de santé intérimaire (PFSI) couvre certains services médicaux avant le départ pour les réfugiés sélectionnés aux fins de réinstallation au Canada et offre une protection en matière de soins de santé limitée et temporaire à certaines personnes qui ne sont pas admissibles à un régime provincial ou territorial d'assurance maladie.

Site Web : <https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/refugies/aide-partir-canada/soins-sante/programme-federal-sante-interimaire/resume-couverture-offerte.html>

Welcome BC offre plusieurs services et du soutien aux nouveaux arrivants afin de les aider à s'établir dans la province.

Site Web : welcomebc.ca/Start-Your-Life-in-B-C/Newcomers-Guides

Nutrition

Le Guide alimentaire canadien est disponible sur le site Web de Santé Canada.

Site Web : guide-alimentaire.canada.ca/fr

Les Diététistes du Canada proposent sur leur site Web un large éventail de ressources liées à la nutrition et à la diététique.

Site Web : dietitians.ca/?lang=fr-CA

Les services de diététistes – HealthLink BC peuvent répondre à vos questions en matière d'alimentation saine, d'aliments et de nutrition. Des diététistes agréés sont accessibles par courriel et par téléphone de 9 h à 17 h, du lundi au vendredi. Les services sont offerts dans plus de 130 langues.

Téléphone : 8 1 1 (ou 7 1 1 pour les personnes sourdes ou malentendantes)

Courriel : healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/email-healthlinkbc-dietitian

Site Web : healthlinkbc.ca/health-services/registered-dietitians

Allergies Alimentaires Canada offre des renseignements et des ressources pour aider les Canadiens souffrant d'allergies alimentaires à vivre en toute confiance.

Site Web : allergiesalimentairescanada.ca

DécouvrezLesAliments propose des conseils quotidiens prodigués par les diététistes du Canada.

Site Web : unlockfood.ca/fr

Orthophonie

Les services d'orthophonie sont accessibles par la santé publique et différents fournisseurs de services communautaires.

BC Early Hearing Program (BCEHP) est le programme provincial de dépistage destiné à contrôler l'audition des bébés nés en Colombie-Britannique. Le programme fournit des services intégrés allant du dépistage auditif aux tests d'audition, ainsi qu'un soutien linguistique précoce après identification d'une perte auditive.

Appelez sans frais : 1 866 612-2347

Site Web : phsa.ca/our-services/programs-services/bc-early-hearing-program

Speech Hearing BC est une association à but non lucratif regroupant des orthophonistes et des audiologistes de la Colombie-Britannique. Elle propose un outil permettant de trouver un professionnel sur son site web.

Appelez sans frais : 1 877 BCASLPA (222-7572)

Site Web : speechandhearingbc.ca/public

Parentalité

Des groupes de soutien dont Parents without Partners, Mother Goose! et Y'a personne de parfait, en plus du programme de ressources familiales (Family Place), sont accessibles dans plusieurs communautés. Communiquez avec votre centre de santé publique, votre organisme de santé mentale ou votre centre de ressource familiale local.

BC211 crée des liens entre les personnes et la communauté, le gouvernement et les services sociaux afin de répondre à leurs besoins. L'assistance est confidentielle et offerte en plusieurs langues. Appelez, clavardez en ligne ou textez au 2 1 1 tous les jours, entre 8 h et 23 h.

Téléphone/texte : 2 1 1

Site Web : bc211.ca

Dad Central met en relation, inspire et forme les pères et les communautés pour élever ensemble des enfants sains en mettant à leur disposition une vaste bibliothèque de ressources et de conseils pour accompagner les pères sur leur parcours.

Site Web : dadcentral.ca

FNHA Fatherhood is Forever est un livret d'information sur la paternité destiné aux parents et aux personnes qui prennent soin des enfants issus des Premières Nations et des Métis en Colombie-Britannique.

Site Web : fnha.ca/WellnessSite/WellnessDocuments/fatherhood-is-forever.pdf

Parent Support Services Society of BC offre un soutien parental autonome aux parents, aux grands-parents qui élèvent leurs petits-enfants, aux familles d'accueil et aux personnes qui prennent soin des enfants partout en Colombie-Britannique grâce à son programme Parenting Support Circles.

Site Web : parentsupportbc.ca/services/support-groups/

Pension alimentaire pour enfant

Les services de justice familiale offrent les renseignements portant sur le soutien gouvernemental offert aux familles.

Site Web : gov.bc.ca/gov/content/life-events/divorce/family-justice

Family Maintenance Enforcement Program du ministère du Procureur général a des renseignements sur le soutien financier gouvernemental offert aux familles.

Site Web : bcfma.ca/about-bcfma/

Préparation aux situations d'urgence

HealthLink BC fournit des ressources sur la chaleur et les maladies liées à la chaleur chez les nourrissons et les jeunes enfants.

Site Web : healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/heat-related-illness-infants-and-young-children

healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/safety-perinatal-population-during-extreme-heat

La Leche League Canada fournit des conseils sur l'allaitement maternel et l'allaitement à la poitrine et sur les urgences liées à l'allaitement, ainsi que des renseignements.

Site Web : llc.ca/breastfeeding-emergencies

Safely Fed Canada est un organisme national à but non lucratif qui se consacre à l'amélioration de la préparation et de l'intervention en cas d'urgence, ainsi qu'à l'amélioration de la sécurité alimentaire des bébés, des jeunes enfants et de leurs familles.

Site Web : safelyfed.ca/

Ressources familiales

Des programmes de soutien et des centres de ressources familiales offrent des programmes et des services afin de soutenir les familles et les parents célibataires. Pour de plus amples renseignements, communiquez avec votre bureau de santé publique local ou votre infirmier de santé publique ou de soins primaires.

BC Council for Families offre des ressources éducatives sur le rôle parental, la coparentalité, le développement de la petite enfance, les relations entre parents, personnes qui prennent soin des enfants et adolescents, l'équilibre travail-famille, la sensibilisation à la prévention du suicide et plus encore. Des renseignements portant sur le rôle parental actif de même que des programmes et des formations sur mesure sont accessibles sur le site Web.

Site Web : bccf.ca

British Columbia Representative for Children and Youth soutient les enfants, les jeunes et les familles ayant besoin d'assistance auprès du service à l'enfance et fait pression pour changer le système. Le représentant est responsable d'intervenir en faveur des enfants et des jeunes et doit protéger les droits des plus vulnérables, notamment ceux qui sont :

- placés et vivent en famille d'accueil ou en foyer de groupe;
- dans la maison d'un membre de la famille bénéficiaire d'un programme gouvernemental;
- dans un établissement de garde pour jeunes.

The Representative for Children and Youth est un fonctionnaire indépendant de l'Assemblée législative et ne rend pas de comptes à un ministère provincial.

Appelez sans frais : 1 800 476-3933

Site Web : rcybc.ca

Family Resource Programs of BC est un organisme provincial sans but lucratif qui vise à sensibiliser les personnes à l'importance de programmes communautaires de ressources familiales. Ces programmes offrent des services dans les communautés à l'échelle de la province et tiennent lieu de carrefours communautaires qui encouragent et soutiennent le développement de familles saines accompagnées d'enfants à naître jusqu'à l'âge de 6 ans.

Téléphone : 250 590-5706

Courriel : admin@frpbc.ca

Site Web : frpbc.ca

L'institut Vanier de la famille est un organisme de bienfaisance national dont la vocation est de promouvoir le bien-être des familles canadiennes. Son site Web offre des ressources portant sur diverses questions familiales.

Site Web : institutvanier.ca

Ressources médicales

Les centres de soins primaires et d'urgence de la Colombie-Britannique offrent des services de santé essentiels aux familles dans le besoin. Le site Web fournit des détails sur les services offerts, l'emplacement des centres à proximité et ce à quoi s'attendre lors d'une visite.

Site Web : healthlinkbc.ca/health-services/urgent-and-primary-care-centres

British Columbia College of Nurses & Midwives régleme les professions d'infirmiers et de sages-femmes et maintient un registre en ligne d'infirmiers, d'infirmiers praticiens et de sages-femmes. Les infirmiers praticiens peuvent fournir des soins primaires aux personnes et aux familles à la recherche d'un fournisseur de soins primaires. Les sages-femmes peuvent offrir des soins primaires aux personnes enceintes et à leurs nouveau-nés, du début de la grossesse jusqu'à 6 semaines après la naissance, en passant par le travail et l'accouchement.

Téléphone : 604 742-6200

N° d'appel sans frais : 1 866 880-7101 (au Canada seulement)

Courriel : info@bccnm.ca

Site Web : registry.bccnp.ca/ElasticSearch/Search

La Société canadienne de pédiatrie effectue la promotion des soins de santé de qualité pour les enfants canadiens et établit des lignes directrices pour les soins pédiatriques. L'organisme offre du matériel éducatif traitant de plusieurs sujets, dont la grossesse, la vaccination, des questions de sécurité et la santé des adolescents.

Téléphone : 613 526-9397

Site Web : cps.ca/fr/

Soins de nos enfants est un site Web qui fournit aux parents et aux personnes qui prennent soin des enfants des renseignements au sujet de la santé et du bien-être des enfants. Élaboré par la Société canadienne de pédiatrie.

Site Web : soinsdenosenfants.cps.ca

College of Physicians and Surgeons of BC sert le public en réglementant les médecins et les chirurgiens, et fournit des renseignements sur les licences médicales, les normes de pratique, les plaintes et les procédures disciplinaires, ainsi que des ressources pour les patients qui recherchent des renseignements sur les fournisseurs de soins de santé.

Téléphone : 604 733-7758

N° d'appel sans frais : 1 800 461-3008

Site Web : cpsbc.ca/

HealthLink BC – Health Connect Registry Si vous résidez en Colombie-Britannique et avez besoin d'un médecin de famille ou d'un infirmier praticien, inscrivez-vous au registre Health Connect.

Site Web : healthlinkbc.ca/health-connect-registry

Oak Tree Clinic, au B.C. Women's Hospital & Health Centre, fournit des soins spécialisés et multidisciplinaires destinés aux femmes atteintes du VIH à tout moment de la vie. Ceci comprend les soins à partir de la naissance, durant l'enfance, l'adolescence et la vie adulte – dont la santé reproductive, la grossesse, la ménopause et plus encore – dans un environnement sûr.

Téléphone : 1 888 711-3030

Site Web : bcwomens.ca/our-services/specialized-services/oak-tree-clinic

Pathways Medical Care Directory propose une gamme de services médicaux, notamment des soins primaires, des soins d'urgence, des consultations de spécialistes et des services de soins de santé préventifs. Leur site web fournit des renseignements sur leurs services, leurs fournisseurs de soins de santé et la manière de prendre rendez-vous.

Site Web : pathwaysmedicalcare.ca/

2SLGBTQIA+

BC Children's Hospital Gender Clinic offre des traitements d'hormonothérapie à l'aide de bloqueurs de puberté ou des hormones d'affirmation du genre pour les jeunes transgenres et ceux qui se posent des questions sur le genre de moins de 18 ans. Le site Web offre des ressources qui s'adressent aux jeunes transgenres et ceux qui se posent des questions sur le genre ainsi qu'à leurs proches.

Courriel : bcchggenderclinic@cw.bc.ca

Site Web : bcchildrens.ca/our-services/clinics/gender

Le gouvernement de la Colombie-Britannique fournit des ressources et des renseignements pour promouvoir l'égalité des genres en Colombie-Britannique. De nouveaux services et opportunités contribuent à élargir l'accès aux services de garde d'enfants, aux soins de santé, à l'éducation et à la formation, à des logements abordables, à des services de conseil et d'aide en cas de crise, ainsi qu'à un soutien aux personnes confrontées à des violences sexistes.

Site Web : gov.bc.ca/gov/content/gender-equity/resources

Kelty Mental Health aide les familles de toute la province à s'y retrouver dans le système de santé mentale, à entrer en contact avec des pairs et à accéder à des ressources et des outils favorisant le bien-être. Son équipe aide les professionnels qui œuvrent pour la santé mentale et le bien-être des enfants, des jeunes et des familles dans les écoles de la Colombie-Britannique.

Site Web : keltymentalhealth.ca/

Pflag Canada offre du soutien entre pairs et s'efforce d'aider tous les Canadiens ayant des questions d'orientation sexuelle, d'identité de genre et d'expression de genre. Il soutient, éduque et fournit les ressources à toute personne ayant des questions ou des préoccupations. Il offre aux personnes et à leurs proches touchés par des questions d'identité de genre ou de sexe, un soutien familial entre pairs de proximité, concret et émotionnel.

Site Web : <https://pflagcanada.ca/?lang=fr>

QMUNITY est un organisme sans but lucratif situé à Vancouver dont la mission est d'améliorer la qualité de vie des personnes queer, trans et bispirituelles. Il offre un espace plus sécuritaire aux personnes 2SLGBTQIA+ et à leurs alliés afin qu'ils s'expriment tout en se sentant acceptés et intégrés. Leur structure stimule les initiatives communautaires et la force collective, et il offre un soutien personnalisé, des renseignements et des recommandations aux personnes queer, trans et bispirituelles de tous âges afin qu'ils vivent plus sainement et qu'ils soient plus heureux. Les programmes comportent des consultations gratuites et à faible coût, une clinique spécialisée en ITS, des conseils juridiques gratuits offerts par Access Pro-Bono et une clinique d'aide à l'emploi sans rendez-vous.

Téléphone : 604 684-5307 poste 100

Appelez sans frais : 1 800 566-1170

Courriel : reception@qmunity.ca

Site web : qmunity.ca

Trans Care BC met en communication les parents et les personnes qui prennent soins des enfants transgenres, bispirituels et ceux ayant une diversité de genre avec des fournisseurs de soins en affirmation du genre.

Appelez sans frais : 1 866 999-1514

Courriel : transcareteam@phsa.ca

Site Web : phsa.ca/transcarebc

Santé mentale

Communiquez avec votre centre de santé publique pour de plus amples renseignements au sujet des groupes de soutien sur la dépression périnatale.

BC Crisis Line offre un soutien émotionnel aux jeunes, aux adultes et aux aînés en détresse, 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

Appelez sans frais : 1 800 784-2433

Site Web : crisiscentre.bc.ca

BC Reproductive Mental Health Program fournit des ressources sur la santé mentale des parents et des personnes qui prennent soin des enfants, y compris des outils que vous pouvez utiliser vous-même. Le programme offre des consultations à la suite d'une dépression et d'autres maladies mentales durant la grossesse et après la naissance sur recommandation de votre fournisseur de soins de santé.

Site Web : bcwomens.ca/our-services/mental-health-substance-use/reproductive-mental-health

British Columbia Association for Living Mindfully (BCALM)

est une société à but non lucratif dont la mission est de promouvoir la pleine conscience et la réduction du stress à la maison, à l'école et en milieu de travail en Colombie-Britannique. Elle offre des programmes de gestion du stress fondés sur la pleine conscience à travers la province. Certains de ces programmes peuvent être couverts par l'assurance maladie sur recommandation d'un fournisseur de soins primaires.

Courriel : info@bcalm.ca

Site Web : bcalm.ca

L'Association canadienne pour la santé mentale – Confident Parents: Thriving Kids

propose des stratégies afin de vous aider, vous et votre enfant qui êtes peut-être aux prises avec l'anxiété ou des changements comportementaux.

Site Web : welcome.cmhacptk.ca/

HealthLink BC offre des renseignements sur la santé mentale et sur plusieurs autres questions de santé.

Téléphone : 8 1 1

Site Web : healthlinkbc.ca/

KUU-US Crisis Line La KUU-US Crisis Line Society offre une ligne d'écoute téléphonique spécifique aux Premières Nations et aux Autochtones, accessible 24 heures par jour, 7 jours par semaine, sans frais depuis n'importe où en Colombie-Britannique (selon la KUU-US Crisis Line Society | HealthLink BC).

Appelez sans frais : 1 800 588-8717

Ligne jeunesse : 250 723-2040

Ligne adulte : 250 723-2040

Site Web : kuu-uscrisisline.com

Help Starts Here est un répertoire consultable de ressources et de services en santé mentale et en usage de drogues, mis sur pied par la communauté.

Site Web : helpstartshere.gov.bc.ca/

Pacific Post Partum Support Society est une société à but non lucratif dont la mission est de subvenir aux besoins des personnes ayant accouché et de leurs familles. Le soutien est offert par téléphone, par messagerie texte et dans un guide, *Postpartum Depression and Anxiety: A Self-Help Guide for Mothers*.

Appelez sans frais : 1 855 255-7999

Téléphone : 604 255-7999

Site Web : postpartum.org

Sécurité

Le programme BCAA Child Passenger Safety offre des renseignements et des ressources afin de garder les enfants en sécurité lorsqu'ils se déplacent sur les routes de la Colombie-Britannique.

Appelez sans frais : 1 877 247-5551

Site Web : bcaa.com/community/child-car-seat-safety

BC Centre for Disease Control – SmartSex propose un large éventail de guides et de documents téléchargeables sur divers sujets liés à la santé sexuelle, disponibles en plusieurs langues.

Site Web : smartsexresource.com/

BC Drug and Poison Information Centre offre des services de renseignements sur les poisons 24 heures sur 24.

Appelez sans frais : 1 800 567-8911

Site Web : dpic.org

BC Injury Research and Prevention Unit fournit des feuilles de renseignements utiles par courriel.

Site Web : injuryresearch.bc.ca

Burns and scalds in young children – HealthLink BC fournit des renseignements sur les risques liés aux brûlures chez les jeunes enfants, comment les prévenir et que faire lorsque votre enfant est brûlé.

Site Web : healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/burns-and-scalds-young-children

Les premiers pas de votre enfant

Avis et alertes de sécurité concernant les sièges d'auto pour enfant informent les parents et les personnes qui prennent soin des enfants sur la sécurité des sièges d'auto et des sièges d'appoint pour enfants.

Site Web : tc.canada.ca/fr/transport-routier/defauts-rappels-vehicules-pneus-sieges-auto-enfant/avis-alertes-securite-concernant-sieges-auto-enfant

Le Conseil canadien de la sécurité est un organisme de bienfaisance national et non gouvernemental qui offre des renseignements, de la formation et de la conscientisation en matière de sécurité sur les routes, à la maison, au travail et dans les loisirs.

Téléphone : 613 739-1535

Site Web : canadasafetycouncil.org/?lang=fr

La Croix-Rouge canadienne fournit de la formation sur les services de garde d'urgence, les premiers soins, RCR ainsi que les compétences de base nécessaires en cas d'urgence.

Appelez sans frais : 1 877 356-3226

Site Web : croixrouge.ca

Get Checked Online est un service gratuit et confidentiel de dépistage en ligne des infections sexuellement transmissibles (IST) offert par le Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique (BCCDC).

Site Web : getcheckedonline.com/Pages/HowGetCheckWorks.aspx

Santé Canada : Sécurité des produits de consommation

Appelez sans frais : 1 866 662-0666

Site Web : canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-produits-consommation.html

Pour obtenir des renseignements spécifiques sur les équipements pour bébés plus sécuritaires : canada.ca/fr/sante-canada/services/produits-pour-bebes.html

Parachute fournit des renseignements permettant de garder les enfants en sécurité et de prévenir les blessures.

Appelez sans frais : 1 888 537-7777

Site Web : parachute.ca/fr/

PreparedBC offre de l'assistance avec la préparation d'un plan d'urgence et la création de trousse d'urgence.

Site Web : gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-response-recovery/preparedbc

L'Agence de la santé publique du Canada propose des renseignements en ligne sur de nombreux sujets liés à la sécurité des enfants.

Site Web : canada.ca/fr/sante-publique.html

Safe Start est un programme de prévention des blessures de BC Children's Hospital qui fournit des renseignements aux parents et aux personnes qui prennent soin des enfants sur la façon de sécuriser les maisons et les véhicules.

Site Web : bcchildrens.ca/health-info/healthy-living/child-safety

Safer Sleep for My Baby promeut des pratiques de sommeil sécuritaires pour les bébés.

Site Web : healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/parenting-babies-0-12-months/baby-safety/safer-sleep-my-baby

La ressource « Le sexe et moi » de la **Société des obstétriciens et gynécologues du Canada** offre des renseignements et des ressources fondées sur des données probantes concernant la santé sexuelle, la contraception, les IST, la grossesse et les relations.

Site Web : sexandu.ca/fr/

Ambulance Saint-Jean offre des programmes de premiers soins, de RCR et de soins aux enfants. Les succursales locales d'Ambulance Saint-Jean sont répertoriées dans les pages blanches de votre annuaire téléphonique et dans les Pages Jaunes sous la rubrique « Services de premiers soins ».

Site Web : sja.ca/fr

Services aux autochtones

Aboriginal Head Start Association of BC (AHSABC) est un chef de file dans le domaine de l'éducation préscolaire autochtone. L'AHSABC apporte son soutien aux sites AHS de toute la province afin de promouvoir l'excellence dans les programmes. L'AHSABC se consacre au développement des enfants autochtones et de leurs familles, et travaille en collaboration avec d'autres organisations et le gouvernement afin de garantir des normes de qualité cohérentes.

Site Web : ahsabc.net

Aboriginal Infant Development Program offre des services à domicile culturellement adaptés de prévention et d'intervention précoce pour les enfants autochtones. Il s'agit d'un organisme analogue au programme BC Infant

Development. Pour de plus amples renseignements sur les programmes locaux, communiquez avec le bureau du conseiller provincial responsable des programmes Aboriginal Infant Development ou votre centre de santé publique.

Appelez sans frais : 1 866 388-4881

Site Web : aidp.bc.ca/home

Aboriginal Supported Child Development est un programme communautaire qui offre une gamme de services de consultation et de soutien pour les enfants, les familles et les services de garde culturellement adaptée et significative. Ce programme permet aux enfants ayant besoin de soutien supplémentaire de participer aux activités d'un service de garde totalement inclusif. Communiquez avec votre infirmier de santé publique ou de soins primaires, ou consultez notre site Web afin de trouver un programme dans votre région.

Site Web : ascdp.bc.ca

BC Association of Aboriginal Friendship Centres travaille à améliorer la qualité de vie des peuples autochtones du Canada et à protéger et préserver la culture autochtone au bénéfice de tous les Canadiens.

Appelez sans frais : 1 800 990-2432

Site Web : bcaafc.com

BC Aboriginal Child Care Society est un organisme provincial sans but lucratif qui offre des programmes autochtones axés sur la petite enfance partout en Colombie-Britannique.

Site Web : acc-society.bc.ca

First Nations Health Authority (FNHA) est responsable de la planification, de la gestion et de la prestation de services ainsi que du financement des programmes en santé, en partenariat avec les collectivités des Premières Nations de la Colombie-Britannique. Ayant en tête la vision d'inclure la sécurité et l'humilité culturelle dans la prestation de services de santé, la FNHA travaille à réformer la prestation de soins de santé aux Premières Nations de la Colombie-Britannique grâce à des services directs, des collaborations et partenariats provinciaux ainsi que des innovations du système de santé. En ce qui a trait à la santé maternelle, des enfants et de la famille, la vision de la FNHA est « la santé et le mieux-être maintenant et à l'avenir pour toute la famille ».

Téléphone : 1 866 913-0033

Site Web : fnha.ca/what-we-do/maternal-child-and-family-health

Site Web : fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-doctor-of-the-day

KUU-US Crisis Line La KUU-US Crisis Line Society offre une ligne d'écoute téléphonique spécifique aux Premières Nations et aux Autochtones, accessible 24 heures par jour, 7 jours par semaine, sans frais depuis n'importe où en Colombie-Britannique (selon la KUU-US Crisis Line Society | HealthLink BC).

Appelez sans frais : 1 800 588-8717
Ligne jeunesse : 250 723-2040
Ligne adulte : 250 723-2040
Site Web : kuu-uscrisisline.com

Métis Nation British Columbia – Children & Families développe et améliore les possibilités pour les communautés métisses dont les droits sont garantis par une charte et les peuples métis en Colombie-Britannique en offrant des programmes sociaux et économiques ainsi que des services culturellement pertinents.

Site Web : mnb.ca/mnb-ministries/children-and-families

Services de garde

Affordable Childcare Benefit aide les familles à couvrir le coût d'un service de garde. Des facteurs comme la taille de la famille, le type de soins et le revenu familial déterminent le montant de l'aide que les familles peuvent obtenir.

Appelez sans frais : 1 888 338-6622
À Victoria : 250 356-6501
Site Web : gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/childcarebc-programs/child-care-benefit

L'Agence du revenu du Canada applique les lois fiscales au nom du gouvernement du Canada et de la plupart des provinces et territoires, en plus de plusieurs programmes sociaux et économiques d'incitation gérés par le système fiscal.

Site Web : <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/prestations-enfants-familles/allocation-canadienne-enfants.html>

ChildCareBC offre des services de garde d'enfants abordables et de qualité aux familles de la Colombie-Britannique.

Site Web : gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children

Les Child Care Licensing Regulations décrivent ce qui est requis des exploitants de services de garde d'enfants en Colombie-Britannique.

Site Web : bcfcca.ca/wp-content/uploads/2014/06/Child-Care-Licensing-Regulation-Information-Package-PDF-File.pdf

Les centres Child Care Resource and Referral (CCRR) aident les familles à trouver et à accéder plus facilement à des services de garde agréés et enregistrés de qualité, réactifs et inclusifs, en fournissant des renseignements, un soutien, des ressources et des services d'orientation aux parents, aux personnes qui prennent soin des enfants et aux prestataires de services de garde dans toute la province.

Appelez sans frais en Colombie-Britannique : 1 888 338-6622
À Victoria : 250 356-6501
Site Web : gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/childcarebc-programs/child-care-resource-referral

Find Child Care vous permet de vérifier si votre prestataire de services de garde participe à l'initiative de réduction des frais. Vous pouvez également accéder à des aides supplémentaires pour la petite enfance ou utiliser la carte des services de garde pour rechercher des prestataires agréés dans votre communauté.

Site Web : gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/childcarebc-programs/child-care-fee-reduction-initiative-provider-opt-in-status

HealthLink BC donne un aperçu des éléments que les parents et les personnes qui prennent soin des enfants doivent prendre en considération lorsqu'ils choisissent un service de garde.

Site Web : healthlinkbc.ca/health-topics/choosing-child-care

Parents' Guide to Selecting and Monitoring Child Care est une brochure produite par le gouvernement de la Colombie-Britannique qui vous aide à prendre des décisions en ce qui a trait à la garde d'un enfant.

Site Web : gov.bc.ca/assets/gov/health/about-bc-s-health-care-system/child-day-care/parents_guide_to_selecting_and_monitoring_child_care_in_bc_dec_2019.pdf

Soins dentaires

BC Dental Hygienists' Association s'engage à garantir que tous les Britanno-Colombiens aient accès à des services de santé bucco-dentaire de haute qualité.

Téléphone : 604 415-4559

Site Web : bcdha.bc.ca

BC Healthy Kids Program couvre les soins dentaires de base, les soins optiques et les aides auditives pour les enfants issus de familles à faible revenu qui ne bénéficient pas d'une aide au revenu, d'une aide aux personnes handicapées ou d'une aide aux personnes en difficulté.

Appelez sans frais : 1 866 866-0800

Site Web : gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/family/child-teen-health/dental-eyeglasses

Site Web : gov.bc.ca/gov/content/governments/policies-for-government/bcea-policy-and-procedure-manual/health-supplements-and-programs/healthy-kids

Le site Web de la British Columbia Dental Association (BCDA)

est une ressource complète pour les professionnels dentaires et le public. Il fournit des renseignements sur un large éventail de sujets liés à la santé bucco-dentaire, un outil en ligne pour aider à trouver un dentiste et des ressources pour les patients.

Appelez sans frais : 1 888 396-9888

Vallée du bas Fraser : 604 736-7202

Courriel : info@bcdental.org

Site Web : bcdental.org

Le Régime canadien de soins dentaires (RCSD) aide à réduire les obstacles financiers qui empêchent les résidents canadiens admissibles d'accéder aux soins bucco-dentaires.

Site Web : canada.ca/fr/services/prestations/dentaire/regime-soins-dentaires.html

Les prestations dentaires offrent une aide financière aux familles éligibles pour leur permettre d'accéder à des soins dentaires.

Prestations dentaires provinciales

Site Web : gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/income-assistance/on-assistance/supplements/dental

Smiles 4 Canada est un programme administré conjointement par la Fondation canadienne pour l'avancement de l'orthodontie (FCAO) et l'Association canadienne des orthodontistes (ACO). Le programme offre des traitements orthodontiques aux jeunes Canadiens qui n'auraient pas accès aux traitements autrement.

Site Web : smiles4canada.ca

Soutien postpartum

BC Association of Pregnancy Outreach Programs offre du soutien postpartum, dont le projet pilote de soins pour une grossesse saine (Healthy Care Pregnancy Pilot Project), pour soutenir les nouveaux parents qui consomment ou ont consommé des substances dans la province. Le Carrefour grossesse aiguillent les parents vers des programmes et des services locaux et met à leur disposition une bibliothèque de ressources appuyées par des données probantes, une infolettre mensuelle, des webinaires enregistrés ou en direct passionnants ainsi que des cours et des événements virtuels.

Site Web : bcapop.ca

Doula Services Association of BC offre aux familles de la Colombie-Britannique les services de soutien des doulas. Sa mission est de sensibiliser les personnes au rôle périnatal (fertilité, naissance, postpartum et décès) des doulas en Colombie-Britannique, des recommandations aux familles de la Colombie-Britannique et d'offrir de la formation continue auprès de ses membres, des professionnels de la santé et du public en général. Son programme de recommandation offre aux familles à faible revenu le soutien d'une doula bénévole.

Site Web : bcdoulas.org/find-a-doula

Pacific Post Partum Support Society offre du soutien aux parents et aux personnes qui prennent soin des enfants ainsi qu'à leurs familles qui ressentent de la détresse postpartum et périnatale, de la dépression et de l'anxiété au moyen de groupes de soutien et d'aide téléphonique et par message texte.

Téléphone/texte : 604 255-7999 | N° d'appel sans frais : 1 855 255-7999

Site Web : postpartum.org

Syndrome du bébé secoué

Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of British Columbia

fournit une assistance émotionnelle gratuite, confidentielle et sans jugement 24 heures par jour, 7 jours par semaine aux personnes en détresse ou désespérées.

Appelez sans frais : 1 800 784-2433

Site Web : crisiscentre.bc.ca

Le programme Prevent Shaken Baby Syndrome British Columbia

vise à réduire l'incidence du syndrome du bébé secoué en Colombie-Britannique en fournissant des renseignements pertinents, scientifiquement fondés et diffusés en temps opportun.

Site Web : dontshake.ca/

Vaccinations

BC Centre for Disease Control fournit des renseignements sur les programmes de vaccination et les maladies évitables par la vaccination.

Site Web : bccdc.ca/our-services/service-areas/immunization-programs-and-vaccine-preventable-diseases

BC Pediatric Society aide à promouvoir une meilleure santé chez les nourrissons, les enfants, les jeunes et leurs familles.

Site Web : bcpeds.ca/families/immunization

HealthLink BC Files contient des renseignements sur plusieurs sujets en lien avec la vaccination.

Site Web : healthlinkbc.ca

ImmunizeBC présente des renseignements sur la vaccination en Colombie-Britannique, notamment des questions fréquemment posées.

Site Web : immunizebc.ca

Violence familiale

Lorsque vous êtes victime de violence, vous pouvez recevoir de l'aide.

En cas d'urgence, appelez le 9 1 1 et demandez à parler à la police.

Si votre communauté n'a pas le service 9 1 1, cherchez le numéro de téléphone d'urgence de votre police locale situé sur la première page de votre annuaire téléphonique sous « Urgence ».

BC Government – Gender-Based violence, sexual assault, and domestic violence

offre un soutien et une assistance aux personnes touchées par la violence domestique, notamment des renseignements sur la manière de reconnaître les signes de maltraitance, de trouver de l'aide et des services de soutien, et de comprendre les options juridiques et les droits.

Site Web : gov.bc.ca/gov/content/safety/public-safety/domestic-violence

BC Housing dispose d'une liste complète des maisons de transition pour les familles fuyant la violence, ainsi que des coordonnées de ces maisons.

Téléphone : 604-433-2218 ou appelez/textez le 1 800 563-0808

Site Web : bchousing.org/housing-assistance/women-fleeing-violence/transition-houses-safe-homes

BC Society of Transition Houses est un organisme d'encadrement provincial de la Colombie-Britannique orienté vers les membres qui guide, soutient et collabore afin d'élargir la gamme de services axés sur la réponse et la prévention en plus de mettre fin à la violence faite aux femmes, aux enfants et aux jeunes.

Téléphone : 604 669-6943 ou numéro sans frais : 1 800 661-1040

Site Web : bcsth.ca

Ending Violence Association of British Columbia fournit des ressources, des formations et un soutien pour lutter contre la violence sexiste. Ses services visent à aider les victimes et à promouvoir des communautés plus sûres.

Site Web : endingviolence.org

Le Centre du savoir sur la violence fondée sur le sexe est un centre d'information et de ressources sur la violence fondée sur le sexe.

Site Web : <https://www.canada.ca/fr/femmes-egalite-genres.html>

Jeunesse, J'écoute est la seule ressource d'aide, de renseignements et d'orientation téléphonique gratuite, disponible 24 heures sur 24, bilingue et anonyme pour les jeunes au Canada.

Appelez sans frais : 1 800 668-6868
Textez HOME au : 686868
Site Web : jeunessejecoute.ca

National Clearinghouse on Family Violence est un centre de ressources sur la violence dans les relations familiales, intimes, de dépendance ou de confiance.

Appelez sans frais : 1 800 267-1291
Courriel : sfv-avf@phac-aspc.gc.ca

Arrêtons la violence familiale est une source unique de renseignements sur la violence familiale.

Site Web : canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/arretons-violence-familiale.html

VictimLinkBC est une ligne d'assistance téléphonique provinciale destinée aux victimes de violence familiale et sexuelle et de tous les autres crimes. VictimLinkBC fonctionne 24 heures par jour, 7 jours par semaine, et offre ses services dans 240 langues. Un intervenant auprès des victimes vous aidera à trouver des renseignements sur les services d'aide aux victimes les plus proches de chez vous.

Appelez sans frais : 1 800 563-0808
Pour de l'aide aux personnes sourdes ou malentendantes : 604 875-0885
Texte : 604 836-6381
Courriel : VictimLinkBC@bc211.ca
Site Web : victimlinkbc.ca

Vision

Les examens de la vue annuels peuvent être couverts ou partiellement couverts par le BC Medical Services Plan (MSP) pour les enfants et les adolescents jusqu'à 18 ans.

Votre fournisseur de soins de santé habituel devrait vérifier la vision de votre enfant à chaque visite, dès la naissance.

Pour plus de renseignements, veuillez vous adresser à votre opticien ou consulter le site Web du gouvernement : gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/msp.

BC Doctors of Optometry propose un outil permettant de trouver un docteur en optométrie et la bibliothèque sur la santé oculaire BC Doctors of Optometry Eye Health Library.

Site Web : bc.doctorsofoptometry.ca/find-a-doctor
Site Web : bc.doctorsofoptometry.ca/patients/library/

BC Healthy Kids Program couvre les lunettes pour les enfants âgés de moins de 18 ans issus de familles à faibles revenus. Pour de plus amples renseignements, consultez le site Web ou communiquez avec votre bureau de santé publique.

Appelez sans frais : 1 866 866-0800

Site Web : gov.bc.ca/assets/gov/british-columbians-our-governments/organizational-structure/ministries-organizations/social-development-poverty-reduction/healthy-kids.pdf

Site Web : gov.bc.ca/gov/content/governments/policies-for-government/bcea-policy-and-procedure-manual/health-supplements-and-programs/healthy-kids

Site Web : gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/family/child-teen-health/dental-eyeglasses

Voyages

Health Link BC fournit aux parents et aux personnes qui prennent soin des enfants des conseils sur la manière de préparer et d'assurer la sécurité et le bien-être des enfants pendant un voyage.

Site Web : healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/travelling-children

Nous sommes toujours à l'affût de nouvelles ressources utiles pour les familles. Si vous avez des suggestions, veuillez nous contacter à l'adresse suivante : chbadmin@phsa.ca.



Les premiers pas de votre enfant

Annexe

Guide alimentaire canadien..... 140

Bien manger. Bien vivre.

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix



Choisissez des aliments à grains entiers

* Source : © Tous droits réservés. *Guide alimentaire canadien* : En bref. Santé Canada, 2019. Adapté et reproduit avec l'autorisation du ministre de la Santé, 2024. Disponible sur : guide-alimentaire.canada.ca/artifacts/CFG-snapshot-FR.pdf

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de la Santé, 2019. Imprimé. Cat. : H164-257/2019F. ISBN : 978-0-860-28760-7. PDF. Cat. : H164-257/2019F-PDF. ISBN : 978-0-860-28760-1. Pub. : 160595

Découvrez votre guide alimentaire au
Canada.ca/GuideAlimentaire

Bien manger. Bien vivre.

Une alimentation saine, c'est bien
plus que les aliments que vous consommez



Prenez conscience de
vos habitudes alimentaires



Cuisinez plus souvent



Savourez vos aliments



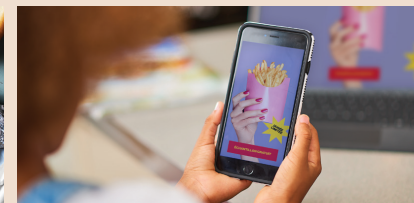
Prenez vos repas
en bonne compagnie



Utilisez les étiquettes
des aliments



Limitez la consommation d'aliments
élevés en sodium, en sucres
ou en gras saturés



Restez vigilant face
au marketing alimentaire

*



Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez. Cela concerne tant la manière dont vous mangez, l'endroit et le moment où vous mangez, que la raison pour laquelle vous mangez.

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

- Prenez le temps de manger
- Apprenez à reconnaître la sensation de faim ou lorsque vous êtes rassasié

Cuisinez plus souvent

- Prévoyez ce que vous allez manger
- Faites participer les autres à la planification et à la préparation des repas

Savourez vos aliments

- Les traditions alimentaires et culturelles peuvent faire partie intégrante d'une saine alimentation

Prenez vos repas en bonne compagnie

Prenez l'habitude de savourer une variété d'aliments sains tous les jours.

Mangez des légumes et des fruits en abondance, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés. Choisissez plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale.

- Choisissez des aliments contenant de bons gras au lieu de gras saturés

Limitez les aliments hautement transformés. Si vous les choisissez, mangez-en moins souvent et en petite quantité.

- Utilisez des ingrédients qui contiennent peu ou pas de sodium, de sucres ou de gras saturés ajoutés pour préparer vos repas ou collations
- Lors de vos sorties au restaurant choisissez des aliments plus sains

Faites de l'eau votre boisson de choix

- Remplacez les boissons sucrées par de l'eau

Utilisez les étiquettes des aliments

Restez vigilant face au marketing alimentaire. Il peut influencer vos choix.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2019 | Cat. : H164-245/2019F-PDF | ISBN : 978-0-660-28058-5 | Pub. : 180395

Index

A

abus sexuel 26, 115
acétaminophène 80, 81
acide acétylsalicylique (ASA) 81
acide folique 41
acides gras oméga-3 56, 61
activité physique 65
activité, physique 65, 66
Affordable Child Care Benefit 101
alcool
 allaiter au sein ou à la poitrine et 39
 entreposage sécuritaire de 104
 lait maternel de donneuses 44
 sommeil plus sûr et 67
alimentation (*consultez* nourrir)
alimentation au biberon 45, 49

aliments cuits, température sécuritaire pour la viande 48
aliments hautement transformés 56
aliments pour bébé préparés à la maison 48
aliments pour bébé, préparés à la maison 48
aliments riches en fer
 aliments riches en fer 50, 51, 55, 61
aliments solides
 introduction 48
aliments, catégories d' 53
allaitement maternel ou allaitement à la poitrine
 38–39, 41
 alimentation en tandem 38
 avantages 38
 manger sainement pendant 41

 sevrage 42
allergies alimentaires 63
allergies, aliments 48, 50, 63
animaux de compagnie 116
 composer avec la mort de 93
 sécurité avec 116
animaux, sécurité avec 116
antibiotiques 82
antihistaminiques 81
anxiété périnatale 94
anxiété, périnatale 94
appétit 37, 48, 52
apprentissage de la propreté 69–70
approche « vérifie avec moi d'abord » 114
aspirine 81
attachement
 allaiter au sein ou à la poitrine et 38
 comment l'encourager 9
 développement du cerveau et 12
audition 76
autonomie
 développement de 29
 encourager 29
avis d'ébullition de l'eau 55

B

babillage 24, 25
bactérie
 dans les aliments 55–56
 donneuse de lait maternel 43–44
bain 33, 111, 113
ballons 33
barrières à ressort 109
barrières avec battant à pression 109
barrières pour bébé 104, 109
barrières, utilisation sécuritaire 109

biberons 49
bicyclette
 casques 110
 remorques pour enfant 110
 sièges pour enfant 110
bisous, refuser 115
blocs, jouet 33
boire dans une tasse 49
boire, apprendre à 49
boisson sucrées 51, 52, 55, 56, 64, 72
boissons
 sains et sécuritaires 55
 sucrées 55
boissons à saveur de fruits 55
boissons de riz (*consultez* lait, végétal)
boissons de soya
 nature enrichies 52, 53
 non sucrées enrichies 55, 61, 62
boissons gazeuses 55
briquets jetables 103
brûlures, prévenir 103

C

cadmium 56
caféine 41, 55, 66
calcium 55, 61, 62
câlins, refuser 115
cannabidiol (CBD) 39
cannabis 39
capacité motrice globale 14
capacités motrices 14
 fine 14
 globale 14

carie dentaire 49, 55, 71–73
casques 110
ceinture de sécurité 106, 107
céréales pour nourrissons enrichies en fer 51, 53, 57, 61
chagrin 93
chaise haute 48, 108
chaises
 chaise haute 48
 chaises qui s'accrochent 108
 rehausseurs, table 108
 siège d'appoint, auto 106
chaises hautes (*consultez* chaise haute)
chaises qui s'accrochent 108
chaleur
 coup de chaleur 111
 protection contre 111
chats (*consultez* animaux domestiques)
chiens (*consultez* animaux domestiques)
chutes, prévenir 104
collations, suggestions pour 54
compléments
 donneuse de lait maternel 43–44
 fer 57
 pendant la période d'allaitement au sein ou à la poitrine 41
 sécurité 57
 vitamine B12 61–62
 vitamine D 38, 57
 vitamines et minéraux 57
 zinc 62
complimenter, comment 20
comportements
 comprendre 84
 faire des scènes 84
 montrer l'exemple 86
 provocateur 88–89

 provocation courante 88–89
 raisons pour un 84
comportements provocateurs 88
congélateur coffre 105
consommation de drogues pendant l'allaitement au sein ou à la poitrine 39
consommer (de l'alcool) en allaitant au sein ou à la poitrine 39, 40
consultations d'un fournisseur de soins de santé 82
consultations médicales (*consultez* consultations d'un fournisseur de soins de santé)
couches 69
coup de soleil 111
coussin de sécurité gonflable 106
crises de colère 88
cristaux pour boissons 55
croissance, normale 64
crustacés 48, 50, 53, 63
culottes de propreté 69

D

décongestionnants 81
déménagement 91
dents
 payer les soins 73
 poussée des dents 72
 soin des dents 72, 73
 sucettes et succion du pouce 73
dents 71–73
dents de lait 71
dépression périnatale 94
dépression post-partum (*consultez* anxiété périnatale)

dépression, périnatale 94
déshydratation 81
détecteurs de monoxyde de carbone 104

développement
 5 domaines de 14
 cerveau 12–13
cognitif
 de 6 à 9 mois 22
 de 9 à 12 mois 22
 de 12 à 18 mois 22
 de 18 à 24 mois 23
 de 24 à 30 mois 23
 de 30 à 36 mois 23
émotionnel
 de 6 à 9 mois 20
 de 9 à 12 mois 20
 de 12 à 18 mois 20
 de 18 à 24 mois 21
 de 24 à 30 mois 21
 de 30 à 36 mois 21
langage
 de 6 à 9 mois 24
 de 9 à 12 mois 24
 de 12 à 18 mois 24
 de 18 à 24 mois 25
 de 24 à 30 mois 25
 de 30 à 36 mois 25
physique
 de 6 à 9 mois 16
 de 9 à 12 mois 16
 de 12 à 18 mois 16
 de 18 à 24 mois 17
 de 24 à 30 mois 17
 de 30 à 36 mois 17
sexuel 26
social
 de 6 à 9 mois 18

- de 9 à 12 mois 18
- de 12 à 18 mois 18
- de 18 à 24 mois 19
- de 24 à 30 mois 19
- de 30 à 36 mois 19
- développement cognitif 15
 - de 6 à 9 mois 22
 - de 9 à 12 mois 22
 - de 12 à 18 mois 22
 - de 18 à 24 mois 23
 - de 24 à 30 mois 23
 - de 30 à 36 mois 23
- développement de l'enfant (*consultez*
développement)
- développement du cerveau 12
- développement émotionnel
 - de 6 à 9 mois 20
 - de 9 à 12 mois 20
 - de 12 à 18 mois 20
 - de 18 à 24 mois 21
 - de 24 à 30 mois 21
 - de 30 à 36 mois 21
- développement langagier 15
 - de 6 à 9 mois 24
 - de 9 à 12 mois 24
 - de 12 à 18 mois 24
 - de 18 à 24 mois 25
 - de 24 à 30 mois 25
 - de 30 à 36 mois 25
- développement physique
 - de 6 à 9 mois 16
 - de 9 à 12 mois 16
 - de 12 à 18 mois 16
 - de 18 à 24 mois 17
 - de 24 à 30 mois 17
 - de 30 à 36 mois 17

- développement sexuel 26
- développement social
 - de 6 à 9 mois 18
 - de 9 à 12 mois 18
 - de 12 à 18 mois 18
 - de 18 à 24 mois 19
 - de 24 à 30 mois 19
 - de 30 à 36 mois 19
- discipline positive 85–87
 - par tranche d'âge 87
- discipline, positive 85–87
- dispositif antibrûlure 103
- draisiennes 110

E

- eau 55
 - avis 55
 - eau potable et plomb 46, 55
 - sécurité 113
 - température sécuritaire 103
- écoulement nasal 63, 81
- écran solaire 111
- eczéma 63
- empathie 30
- empoisonnement
 - prévenir 104
 - symboles d'avertissement de poison 104
 - vitamine A 57
- empoisonnement alimentaire, prévenir 56
- enfant à besoins particuliers 98
- enfants sensibles 11
- entraînement à la propreté (*consultez* apprentissage
de la propreté)
- engelure 112
- éruption cutanée 63
- étangs, sécurité à proximité 113

- étapes, développement 36
- étouffement
 - en mangeant 48
 - jouets 33
 - prévenir 33, 58, 105
 - risques d'étouffement 58
- étrangement, dangers 33, 67, 74, 112

F

- faire des scènes 84
- famille qui se sépare 93
- fessée 85
- fièvre 80
- fluorure 72
- froid, protection contre 112
- fromage 41, 51, 53, 54, 56, 58, 61, 62
- fruits de mer 50, 56, 63
- fumée
 - alarmes 103
 - détecteurs 103
 - maisons sans fumée 39, 68, 103

G

- gardiens ou gardiennes 100
- genre
 - bispirituelle 27
 - expression 27
 - identité 27
 - sexe assigné 27
 - transgenre 27
- germes 56
- gilet de sauvetage 113
- gobelet à bec 49
- gouttes de solution saline 81
- gouvernante 99

grignoter 59
grosse voix 114
Guide alimentaire canadien 41, 52, 54, 62, 140–142
guide alimentaire, du Canada 54, 140–142

H

habiletés cognitives, rôle du jeu 31
habiletés émotionnelles, rôle du jeu 31
habiletés langagières, rôle du jeu 31
habiletés physiques, rôle du jeu 31
habiletés sociales 31
habiletés sociales, rôle du jeu 31
Healthy Kids Program 73, 75
heure du coucher 66–68
huile de foie de morue 57
humidificateur 81

I

immunisation (consultez vaccination)
incendies, prévenir 103

J

jeu
 coopératif et parallèle 19
 encourager 32
 non structuré, en plein air 32
 par tranche d'âge 31
jeu coopératif 19
jeu parallèle 19
jouer à plat ventre 16
jouets 33
journaux 103
jus 50–52, 55, 72
jus de fruits, non pasteurisé 55

L

lait 55
 de chèvre 55
 maternel 38–39
 d'origine végétale 45, 55, 56, 61
 entier 42, 52, 53, 55, 61, 63
lait cru 56
lait de chèvre 55
lait de vache 37, 45, 52, 55
lait maternel (*consultez* lait, humain)
lambiner 89
langage 14
lavage des mains 79
leçons de natation 113
lecture 35
lésions cérébrales 90
lits de bébé
 literie 68
 mort subite du nourrisson 68
 sécurité 67
 utilisation recommandée 68
lits, plus sécuritaires 68
livres 35
lunettes de soleil 111

M

mal de gorge 81
maladie 80–82
 consultation d'un fournisseur de soins 82
 fièvre 80
 grippe 81
 rhume 81
 toux 81
maladie, prévention
 garder les surfaces propres 79
 lavage des mains 79

 vaccinations 77–78
manger (*consultez* nourrir)
manger sainement (*consultez* nourrir)
marchettes, bébé 110
masturbation 26
mauvais traitement 13, 26, 115, 117, 118
mauvais traitements corporels (*consultez* mauvais traitements)
mauvais traitements verbaux (*consultez* mauvais traitements)
maux de tête 75, 81, 111
médicaments
 allaier au sein ou à la poitrine tout en prenant des 38
 pour enfants 80
mercure
 dans le poisson 56
 dans les thermomètres 80
messages clés sur la sécurité 102
micro-ondes, réchauffer dans le 48
miel 50, 51, 56
moment des repas 37
morsures 88
morsures, animal 116
mort, aider votre enfant à faire face 93
motricité fine 14

N

nettoyage
 surfaces 79
non pasteurisé
 fromage 56
 jus de fruits 55
 lait maternel de donneuses 44
nourrir

aliments solides 48
bien se nourrir 37
collations 54
enfants qui font la fine bouche 60
exemple de menu 52
par tranche d'âge
 6 à 9 mois 50
 9 à 12 mois 51
 12 à 24 mois 51
 24 à 36 mois 52
préparation pour nourrissons 45
risques d'étouffement 58
rôles 37
sécurité 48, 55–56, 58
seins ou poitrine 38
signaux, nourrir 37
végétarien et végétalien 61–62
nourriture pour animaux de compagnie, sèche 116

nouveau bébé, se préparer 91–92
numéros d'urgence 100, 103

O

opioïdes et stimulants en vente libre 40
organes génitaux 26

P

parent
 grandir comme 83
parentalité
 anxiété périnatale 94
 autoritaire 96
 cohérent 96
 comportements provocateurs 88–89
 comprendre le comportement d'un enfant 84
 compromis 87, 96

démocratique 96
dépression périnatale 94
différences culturelles 96–97
discipline positive 85
enfant à besoins particuliers 98
garder son calme 90
parents uniques 97
permissif 96
questions liées au rôle parental 94
séparation ou divorce (consultez famille qui se sépare)
 styles, parentalité 96
parents célibataires 97
partage de lit 68
passeport santé de l'enfant 78
peinture 33, 104
période de retrait 87
personnes qui prennent soin des enfants 103
piles

 dans les détecteurs de fumée 103
 dans les jouets 33, 103
 empoisonnement 104

plantes d'intérieur 104
pleurnicheries 89

plomb
 dans l'eau 46, 55
 peinture, mini-stores 104

poids à la naissance 64
poids santé 64
poids, courbe normale 64

poisson
 recommandations pour choisir 56
 température sécuritaire de cuisson 48
 teneur en mercure dans 56

pornographie 115
porte-bébé, enfant
 porte-bébés dorsaux 109

 porte-bébés frontaux 109
porte-bébés dorsaux 109
porte-bébés frontaux 109
porte-bébés (*consultez* porte-bébés, enfant)
pot (*consultez* apprentissage de la propreté)
poudres pour boissons 55
poussée des dents 72
poussettes 109
premiers aliments 48
préparations pour nourrissons 45–46
problème de comportement (*consultez*
 comportements provocateurs)
problèmes d'oreille 76
protection contre le soleil 111
protection hivernale 112
psychose post-partum 95
puniton 85

Q

querelle 89

R

réaction allergique 63
refuges pour femmes 118
regarder la télévision (*consultez* temps passé devant
 les écrans)
régime végétalien 61–62
régime végétarien 61–62
régurgiter 48
rehausseur, table 108
remorques, bicyclette 110
repas (*consultez également* nourrir, par tranche
 d'âge)
 suggestions pour 53
réservoir d'eau chaude 103
restes, entreposer 48

réveil nocturne 67
rhumes 81
routines
 avantages 9, 86, 87, 88, 90
 changements dans 91–92
 heure du coucher 66–68
 lavage des mains 79
 manger 59
 moment des repas 59

S

savon antibactérien 79
secondaire
 casque 110
 équipement 108
 fumée 39, 76
 sièges d'auto 106
sécuriser à l'épreuve des enfants 103–105
sécurité 102–118
 à l'extérieur 111–112
 aliments pour bébé, préparés à la maison 48
 animal 116
 communauté 114
 cuisine 105
 cuisiner 48, 56
 dans les relations 117
 eau 113
 équipement 108–110
 étouffement 58
 incendie 103
 jouet 33
 lit 68
 lit de bébé 67
 maison 103–105
 parc 112

poisons 104
salle de bains 105, 113
sécuriser à l'épreuve des enfants 103–105
soleil 111
sommeil 67–68
sucette 73
temps froid 112
terrain de jeux 112
véhicule 106–107
vêtements 112–114
voiture 106–107
sécurité à l'extérieur, chaleur et froid 111–112
sécurité à la maison 103–105
sécurité au parc 112
sécurité autour de la piscine (*consultez sécurité, eau*)
sécurité dans la baignoire 105, 113
sécurité dans la cuisine 105
sécurité dans la rue 114
sécurité dans la salle de bains 113
sécurité des équipements 108–110
sécurité en voiture 106, 107
sécurité sur le terrain de jeu 112
selles (faire une selle) 69
séparation
 anxiété de séparation 87
 famille qui se sépare 93
service-retour 12
services de garde
 choisir 99
 coût 101
 équilibre entre travail et 99
 gardiens 100
 lorsque votre enfant est triste avec 101
 payer pour 101
 types de 99
sevrage 42

sexe assigné 27, 28
siège d'appoint, auto 106
sièges d'auto 106
siestes 66
signaux de faim 37
signaux de satiété 37
signaux, faim et satiété 37
sommeil 66–68
 cododo 68
 partage de lit 68
 quantité nécessaire 66
 réveil nocturne 67
 routine du coucher 66–68
 sécurité 67–68
souvenirs, créer 9
spas 113
spiritueux, entreposage sécuritaire 104
stores 103
stress 13
 positif 13
 tolérable 13
 toxique 13
suction du pouce 73
sucres (*consultez sucettes*)
sucettes 73
suggestions d'aliments,
 par tranche d'âge
 6 à 9 mois 50
 9 à 12 mois 51
 12 à 24 mois 51
 24 à 36 mois 52
 quotidiennement 53
suppléments de vitamines 57

suppléments minéraux 57
Supported Child Development Program 101
syndrome de la mort subite du nourrisson (SMSN),
prévention 67–68
syndrome du bébé secoué 90

T

tabagisme
en allaitant au sein ou à la poitrine 39
secondaire 76
télévision (*consultez* temps passé devant les
écrans)
tempérament, enfants 10–11
température
de la viande cuite, du poisson et des crustacés
48
fièvre 80
temps de pause 87
temps passé devant les écrans 34
tétrahydrocannabinol (THC) 39
thermomètres 80
timidité 11
toux 81
traumatisme 94
travail, allaiter au sein ou à la poitrine et 38
tricycles 110
trottinette 110
Tylenol (*consultez* acétaminophène)

U

urticaire 63
utilisation de la soie dentaire 72

V

vaccination contre la Covid-19 78, 82
vaccinations

calendrier 77
réactions 78
sécurité de 78
vaccination contre la Covid-19 78
vaccins contre la grippe 78
vaccins contre la grippe 78, 82
vapotage 39
vêtements 103, 112
viande
introduction 48
pas assez cuite 56
températures sécuritaires de cuisson 48
violence
à la maison 117–118
à la télévision 34
violence domestique (*consultez* violence et mauvais
traitements)
violence familiale 117
vision 74
vitamine A 57
vitamine B12 61–62
vitamine D
besoins quotidiens 38, 57, 61
sources alimentaires de 57
vomissements 63, 81

Y

yeux 74

Z

zinc 62

Les premiers pas de votre enfant

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

Votre enfant changera de façon étonnante entre l'âge de 6 mois et de 36 mois. *Les premiers pas de votre enfant* regorge de renseignements pratiques sur le développement de l'enfant, la nutrition, la santé et le bien-être, la parentalité et la sécurité afin de vous donner l'environnement et le soutien nécessaires à la croissance et au développement sains de votre enfant.

Vous trouverez plus de renseignements au :

HealthLink BC

Les Britanno-Colombiens disposent de renseignements fiables et gratuits sur la santé. Il suffit d'un appel téléphonique ou d'un clic de souris.

HealthLink BC vous donne un accès rapide et facile à des renseignements et à des services portant sur des questions de santé non urgentes. Parlez à un infirmier des symptômes, à un pharmacien des médicaments, trouvez des renseignements sur l'activité physique provenant d'un spécialiste en activité physique ou obtenez les conseils d'un diététiste sur la saine alimentation. HealthLink BC vous dirigera également vers d'autres services et d'autres ressources de santé disponibles dans votre communauté.

Composez le 8 1 1 ou consultez healthlinkbc.ca.

Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7 1 1.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.

