

Les premiers pas de votre enfant



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



3^e édition

Coordonnées des personnes-ressources

Mon partenaire : _____

Cellulaire : _____

Mon équipe de soutien en soins de santé

Nom/Poste

Coordonnées

Mon équipe de soutien personnelle

Nom/Poste

Coordonnées

Les premiers pas de votre enfant

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

3^e édition
2021

© 2019 Province de la Colombie-Britannique, ministère de la Santé, Victoria (C.-B.)

Tous droits réservés.

Le contenu de la présente publication est détenu ou utilisé sous licence par la Province de la Colombie-Britannique et il est protégé par la Loi sur le droit d'auteur. La reproduction ou la transmission de toute partie du contenu de cette publication, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, reproduction électronique, mécanique, enregistrement ou autre moyen équivalent, ou son stockage dans un système de recouvrement est interdite sans l'autorisation du propriétaire, laquelle peut être demandée en remplissant le formulaire situé à l'adresse : forms.gov.bc.ca/copyright-permission-request (en anglais), sauf pour :

- La photographie apparaissant à la page 8, dont Mme Rebekah Nathan possède les droits d'auteur. La permission d'utiliser la photographie de Mme Nathan peut être obtenue en communiquant avec elle à l'adresse rebekahnathan.com.
- La photographie apparaissant à la page 10, dont Mme Elicia Munro-Sutherland possède les droits d'auteur. La permission d'utiliser la photographie de Mme Munro-Sutherland peut être obtenue en communiquant avec elle à l'adresse eliciamunrophoto.com.

Vous pouvez acheter ce livre en vous adressant à Crown Publications Services à l'adresse crownpub.bc.ca. Des réductions particulières sont appliquées aux achats en gros.

Les auteurs et les éditeurs ont préparé cet ouvrage avec le plus grand soin. Les auteurs n'offrent aucune assertion ou garantie quant à l'exactitude ou à l'exhaustivité des renseignements contenus dans ce livre et rejettent de manière précise toute garantie implicite de valeur marchande ou d'adéquation à un but particulier. Il n'existe aucune garantie dépassant le cadre des descriptions contenues dans ce paragraphe. Les représentants de commerce et les documents de vente écrits ne peuvent ni créer ni étendre une garantie. L'exactitude et l'exhaustivité de l'information fournie et des opinions formulées dans cet ouvrage ne sont pas garanties de produire un résultat particulier, et les conseils et stratégies qu'il contient peuvent ne pas convenir à toutes les personnes. Les auteurs ne pourront être tenus responsables de quelque perte que ce soit ou de tout autre préjudice commercial, incluant, mais sans s'y limiter, des préjudices spéciaux, occasionnels, consécutifs ou autres. La Province de la Colombie-Britannique et les auteurs ne pourront être tenus responsables de quelque perte que ce soit ou de tout autre préjudice commercial, incluant, mais sans s'y limiter, des préjudices directs, indirects, spéciaux, occasionnels, consécutifs ou autres.

Consultez toujours un professionnel de la santé pour toutes questions ou préoccupations demandant davantage de renseignements que ceux compris dans la présente publication.

Publié par le ministère de la Santé. Imprimé par l'Imprimeur de la Reine.

Contenu

Introduction	3	Le jeu	29	Lorsque votre enfant est sevré	44
Remerciements	4	Qu'est-ce que votre enfant apprend par le jeu?	29	L'introduction des aliments solides	45
Comment utiliser ce guide	5	Le jeu selon l'âge	29	Les premiers aliments	45
DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT	7	Les jouets	31	Les aliments pour bébé préparés à la maison	45
Apprenez à connaître votre enfant	7	Des jouets plus sécuritaires	31	Utiliser un verre pour boire	46
L'attachement	7	Le temps passé devant les écrans	32	Pourquoi ne pas utiliser de gobelets?	46
Le tempérament	8	Moins, c'est mieux	32	Pourquoi ne pas utiliser de biberons?	46
Le développement du cerveau	10	Des écrans plus sécuritaires	32	Passer du biberon au verre	46
Les premières expériences modèlent le cerveau	10	Faire la lecture à votre enfant	33	L'alimentation selon l'âge	47
Comment pouvez-vous modeler le cerveau de votre enfant?	10	Si vous avez des inquiétudes au sujet du développement de votre enfant	34	De 6 à 9 mois	47
De quelle façon le stress affecte-t-il le cerveau de votre enfant?	11	Ce que vous pouvez faire	34	De 9 à 12 mois	48
Les 5 domaines du développement de l'enfant	12	L'ALIMENTATION DE VOTRE ENFANT	35	De 12 à 24 mois	48
Le développement physique	12	Bien se nourrir	35	De 24 à 36 mois	49
Le développement social	12	Le rôle des repas	35	Des suggestions d'aliments de tous les jours	50
Le développement émotionnel	13	Les signaux de faim et de satiété	35	Des idées de repas et de collations saines	51
Le développement cognitif	13	Lorsque votre enfant refuse certains aliments	35	Des boissons et des aliments sains et sécuritaires	52
Le développement langagier	13	L'allaitement de votre enfant	36	Les boissons	52
Le développement typique de l'enfant selon l'âge	14	C'est important pour votre enfant	36	Les aliments	53
Le développement physique	14	C'est important pour vous	36	Les suppléments de vitamines et de minéraux	54
Le développement social	16	Puis-je allaiter mon enfant si...?	36	La vitamine D	54
Le développement émotionnel	18	Trouver de l'aide	37	Le fer	54
Le développement cognitif	20	Compléter l'allaitement maternel pour les enfants de 6 à 9 mois	38	Réduire les risques d'étouffement	55
Le développement langagier	22	Les options de complément	38	De bonnes habitudes au moment des repas .	56
Le développement sexuel	24	Avant de donner un complément	38	Mon enfant fait la fine bouche	57
Le développement sexuel selon l'âge	24	Qu'en est-il de partager le lait maternel de façon informelle avec d'autres parents? ...	39	Les enfants végétariens et végétaliens	58
La masturbation et l'exploration avec d'autres enfants	24	L'allaitement artificiel des enfants de 6 à 9 mois	40	Les nutriments auxquels il faut porter une attention particulière	58
L'identité de genre	25	Faire un choix éclairé	40	Comprendre les allergies alimentaires	60
Trouver du soutien	26	Si vous utilisez des préparations pour nourrissons	40	Les allergènes alimentaires les plus courants	60
L'autonomie	27	Nettoyer et stériliser le matériel d'allaitement artificiel	42	Introduire les allergènes alimentaires les plus courants	60
L'empathie	28	Veiller à la propreté	42	Les symptômes d'une allergie alimentaire .	60
		Manger sainement pendant la période d'allaitement	43	LA CROISSANCE, L'APPRENTISSAGE ET LA SANTÉ DE VOTRE ENFANT	61

La croissance de votre enfant	61
La croissance normale chez l'enfant	61
Que pouvez-vous faire?	61
Activité physique	61
Les avantages d'être actif	62
Des activités à essayer	62
Le sommeil de votre enfant	63
Les habitudes de sommeil typiques des enfants	63
S'endormir par lui-même	64
Se réveiller la nuit	64
Pour des lits de bébé plus sécuritaires	64
Pour des lits plus sécuritaires	65
Le partage du lit	65
La mort du nourrisson pendant son sommeil	65
Apprendre à utiliser la toilette	66
Votre enfant est-il prêt?	66
Les clefs d'un apprentissage de la propreté réussi	66
Ce dont vous aurez besoin	66
Les différentes étapes vers la propreté	66
Les soins des dents de votre enfant	68
La manière dont les dents poussent habituellement	68
La poussée des dents	69
Conserver des dents saines	69
Qu'en est-il des sucettes et de la succion du pouce?	70
Les soins de la vision de votre enfant	71
La façon dont la vision se développe habituellement	71
Conserver de bons yeux	71
Les soins de l'audition de votre enfant	72
La façon dont l'audition se développe habituellement	72
Conserver une bonne audition	72
La prévention de la maladie	73
La vaccination	73
Le lavage des mains	75
Garder les surfaces propres	75
Lorsque votre enfant est malade	76
La fièvre	76
Le rhume et la toux	77
La grippe	77
La consultation d'un fournisseur de soins	78

VOTRE RÔLE PARENTAL ENVERS VOTRE ENFANT	79
Grandir comme parent	79
Pourquoi votre enfant fait des scènes	80
La discipline positive	81
La discipline positive comparée à la punition	81
La discipline positive selon l'âge	83
Gérer les comportements provocateurs les plus courants	84
Les morsures	84
Les crises de colère	84
Les querelles avec les autres enfants	85
Les pleurnicheries	85
Lambiner (se déplacer lentement en perdant son temps)	85
Garder son calme	86
Aider votre enfant à traverser les périodes de changement	87
Les signaux montrant que votre enfant est contrarié	87
Faire face aux changements prévus	87
Faire face au deuil et au chagrin	89
Les questions liées au rôle parental	90
Le bouleversement émotionnel	90
Veiller à la relation entre votre partenaire et vous	91
Les différentes formes d'éducation des enfants	91
Quand on est parent unique	92
Les différences culturelles et l'art d'être parent	92
Être le parent d'un enfant à besoins particuliers	93
L'équilibre entre le travail et les soins de votre enfant	94
Choisir son service de garde	94
Les différents types de services de garde	94
Aider son enfant à s'adapter au service de garde	95
Faire face à la tristesse	96
Comment aider à payer pour le service de garde	96
LA SÉCURITÉ DE VOTRE ENFANT	97
Les messages clés sur la sécurité	97

Sécuriser sa maison à l'épreuve des enfants ..	98
Les objets de tous les jours que vous devez surveiller	98
Prévenir les incendies et les brûlures	98
Prévenir les chutes et les chocs	98
Prévenir les empoisonnements	98
Prévenir les accidents dans la salle de bain ...	99
Prévenir les accidents dans la cuisine	99
Les règles de sécurité en voiture	100
Les sièges d'auto pour enfants	100
Les règles générales de sécurité en voiture ..	101
La sécurité des équipements	102
Pour des chaises plus sécuritaires	102
Pour des barrières plus sécuritaires	103
Pour des parcs pour enfants plus sécuritaires	103
Pour des poussettes plus sécuritaires	103
Pour des porte-bébés plus sécuritaires ..	103
Pour des lits d'enfants et des lits de bébés plus sécuritaires	103
Pour des bicyclettes plus sécuritaires	104
Pour des jouets plus sécuritaires	104
Jouer à l'extérieur en toute sécurité	105
Lorsqu'il fait chaud et ensoleillé	105
Lorsqu'il fait froid	106
Au terrain de jeu	106
L'eau en toute sécurité	107
Pour des baignoires et des salles de bain plus sécuritaires	107
Pour des piscines et des bassins de jardin plus sécuritaires	107
Être en sécurité dans la communauté	108
Développer les compétences de votre enfant	108
La sécurité avec les animaux	109
Adopter un animal domestique	109
Fréquenter d'autres animaux	109
Violence conjugale et autres mauvais traitements	110
Comment les mauvais traitements affectent-ils les enfants?	110
Que pouvez-vous faire?	110
Demander de l'aide	111
Les abus sexuels chez l'enfant	111
Le guide alimentaire canadien	112
Ressources	115
Index	129



Introduction

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

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

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

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

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

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

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

Remerciements

Plusieurs personnes ont contribué de leur temps et de leur effort à la création du présent livre. Des remerciements particuliers sont offerts à :

L'équipe de création de 2019 :

- **Mme Keren Massey**, M.Sc. (SP), gestionnaire de projet, ministère de la Santé de la Colombie-Britannique;
- **Mme Sandy Reber**, conception graphique, Reber Creative;
- **Mme Susan Kerschbaumer**, rédactrice, Susan Kerschbaumer Communications.

Les spécialistes en la matière qui ont offert leurs connaissances et leur sagesse, notamment :

- **Dre Angie Ip, M.D., M.Sc. S., FRCPC**, pédiatre de la santé du développement et professeure adjointe d'enseignement clinique, Département de pédiatrie, Université de la Colombie-Britannique, Sunny Hill Health Centre for Children;
- les membres de la **Clinique de l'identité du genre du British Columbia Children's Hospital**, pour leur révision du contenu et leurs conseils;
- la **Communauté de pratique de santé publique dentaire de la Colombie-Britannique**, pour sa révision du contenu et ses conseils;
- Le **Comité pour la santé visuelle des enfants du BC Doctors of Optometry**, notamment Dr Johnathan Lam, Dre Errin Bligh, Dr Shiv Sharma et Mme Pria Sandhu;
- L'**Unité de prévention des blessures et de recherche sur la prévention de la Colombie-Britannique**, BC Children's Hospital, Université de la Colombie-Britannique. Tout particulièrement, Dre Shelina Babul, Mme Fahra Rajabali, M.Sc., et Mme Kate Turcotte, M.Sc.;
- Le **ministère du Procureur général de la Colombie-Britannique**, notamment M. Wes Crealock;
- Le **ministère du Développement de l'enfance et de la famille de la Colombie-Britannique**, notamment Mme Melanie Foster;
- Le **ministère de l'Éducation de la Colombie-Britannique**, qui a révisé en partie le contenu et a grandement soutenu le processus en coordonnant les groupes de discussion parentaux afin de procéder à la révision du contenu;
- Les employés du **ministère de la Santé de la Colombie-Britannique** qui ont contribué au contenu, notamment M. Brian Sagar, Mme Christie Wall, M. Craig Thompson, M. Gerald Thomas, Mme Glenys Webster, Mme Khalilah Alwani, Mme Linda Philips, Mme Marg Yandel, M. Toby Green et Mme Yonabeth Nava;
- **Mme Carla Hudson Kam, Ph. D.** professeure, Chaire de recherche du Canada en acquisition du langage, Département de linguistique, Université de la Colombie-Britannique;
- **Mme Denise Bradshaw, B.A., B.Serv.Soc., M.Serv.Soc.**, directrice, Initiatives provinciales en santé, BC Women's Hospital and Health Centre;
- Les réviseurs de l'**Autorité sanitaire du Fraser** – Santé de la population et santé publique, et Programme pour la mère, l'enfant et l'adolescent;
- **HealthLink BC**;

- Les réviseurs de l'**Interior Health Authority**, notamment Mme Rochelle Lamont, Mme Jennifer Portz, Mme Nancy Gunn, Mme Rhonda Tomaszewski et Mme Joanne Smrek;
- Les réviseurs de **Island Health Authority**, notamment Mme Caitlin Bittman, Mme Devon Stuart, Mme Dianne Dallacqua et Mme Gail Downey;
- **Mme Jennifer Gibson, C.M.**, coordonnatrice des services éducatifs communautaires, Island Sexual Health;
- **Mme Marina Green, I.A., M.Sc.Inf.**, évaluatrice principale de l'initiative Amis des bébés;
- **Mme Nancy Poole, Ph. D.**, directrice, Centre of Excellence for Women's Health (CEWH);
- Les réviseurs de la **Northern Health Authority**, notamment Mme Lise Luppens, C.M., Dt.P., Mme Randi Leanne Parsons, B.Sc.Inf. et Mme Kathryn Germuth, B.Sc.Inf.;
- La **Palix Foundation**, qui a généreusement partagé son expertise et sa documentation;
- Les **groupes de discussion parentaux** qui ont révisé le contenu et offert une rétroaction franche, dont les programmes Franc Départ de la Commission scolaire de North-Vancouver, le programme Surrey Healthiest Babies Possible et le Centre Franc Départ de l'école Cascade Heights Elementary School;
- Le **Perinatal Services BC**, notamment Mme Lea Geiger et Mme Lucy Barney;
- **Mme Sheila Duffy**, directrice, Pacific Postpartum Support Society;
- **Mme Tessa Diaczun, M.Sc.Inf., I.P. (pédiatrie)**, BC Children's Hospital;
- Les réviseurs de la **Vancouver Coastal Health Authority**, notamment Mme Susan Conley, Mme Christina Bergin, Mme Debbie Biring et Mme Kelly Simmons;
- **Mme Wendy Hall, I.A., Ph. D.**, professeure émérite, University of British Columbia School of Nursing.

Les photographes qui ont contribué au présent ouvrage par des photographies supplémentaires, notamment :

- Tanisi, Boozhoo. **Mme Elicia Munro-Sutherland** est Anishinaabe-Nehiyaw, mère de deux enfants, et une photographe habitant le territoire du Traité no 6. Elle réside à Saskatoon. Les photographies d'Elicia présentées dans le livre proviennent de son projet Indigenous Motherhood & Breastfeeding Project (Projet maternité et allaitement autochtone) qui cherche à augmenter et étendre la représentation autochtone dans les établissements de soins de santé et de promouvoir la création d'espaces sécuritaires et inclusifs pour l'allaitement dans les lieux publics (eliciamunrophoto.com);
- Originaire de Aotearoa en Nouvelle-Zélande, **Mme Rebekah Nathan** est une photographe documentaire qui photographie également les nouveau-nés. Elle est aussi doula, travaillant à Vancouver (Colombie-Britannique) et auprès du peuple du territoire traditionnel des Premières Nations Squamish, Musqueam et Tsleil-Waututh. Les photographies de Rebekah présentées dans le livre proviennent de sa série Fertile Ground (Terre fertile), un projet qui cherche à explorer les différentes représentations de la fertilité, de la grossesse, de la naissance et de la vie familiale (rebekahnathan.com).

Le ministère de la Santé remercie sincèrement les nombreuses personnes qui ont contribué aux éditions précédentes du livre *Les premiers pas de votre enfant*. La présente édition s'appuie sur leur travail.

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

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

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

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

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

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

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 129.

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 115.

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 la nouvelle version du **Guide alimentaire canadien** à la page 112.

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

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

Vous cherchez un renseignement rapide? Recherchez les encadrés colorés.

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

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

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

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

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

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

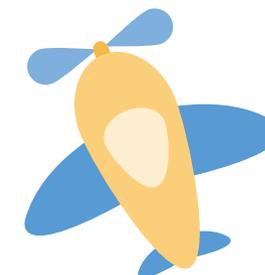
 Nos encadrés **Modelez son cerveau** offrent des idées simples pour soutenir le développement cérébral de votre enfant par des activités de tous les jours.

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

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

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

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



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 clés 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 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.** Lui montrer qu'il est important pour vous en passant du temps seul avec lui et en faisant des activités qui l'intéressent. 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.
- **Démontrez que vous avez confiance en lui** en le laissant explorer tout en le surveillant. Par exemple, 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, discutez-en 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.
- **Préparez-le bien 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. Dites-lui quand vous serez de retour et assurez-vous d'arriver à l'heure.
- **Créez 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.
- **Créez 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 :

- son humeur générale;
- 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 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 l'observant dans différentes situations, vous en apprendrez beaucoup sur lui, ce qu'il aime ou n'aime pas et à quel point il se sent à l'aise dans ses rapports 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-le 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 qu'il 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** d'une façon qui lui convient.
- **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 à 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 « espiègle » n'est que le moyen que votre enfant emploie pour vous dire qu'il a besoin de quelque chose. Consultez [Gérer les comportements problématiques 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.

- **S'il est facilement effrayé,** montrez-lui que vous avez confiance en lui pour surmonter ses peurs et aidez-le à le faire. Inspectez la garde-robe avec lui pour voir si des monstres s'y cachent, par exemple, ou prenez-le sur vos genoux lorsque vous êtes en présence de chiens.
- **S'il est très sensible** au bruit, à la lumière ou au touché sur sa peau, essayez de baisser le volume de la télévision, de tamiser les lumières ou de couper les étiquettes de ses vêtements. En éliminant ces distractions, vous l'aidez à se concentrer sur d'autres choses.
- **S'il n'aime pas les situations nouvelles,** essayez de les diviser en étapes simplifiées. Dites, par exemple, « Voici comment tu t'assoies sur ta bicyclette. Voici où tu poses tes pieds. » au lieu de « Monte sur ton vélo et pédale. ». Et avertissez-le bien à l'avance et à plusieurs reprises avant tout changement à sa routine.

Le développement du cerveau



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 de son cerveau?

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 enfant et la personne qui en prend soin. 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 (consultez [L'attachement](#)) entre vous et votre enfant.

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 ses réussites à venir, 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 ou 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 problématiques 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

Certains éléments de stress peuvent aider le développement de votre enfant alors que d'autres peuvent sérieusement 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, elles 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.

L'effet du stress toxique

Lorsqu'un enfant subit un stress toxique, les structures fondamentales de son cerveau en développement peuvent être endommagées. Sans une base solide pour soutenir son épanouissement, il risque de connaître toute sa vie des problèmes de santé, de développement et même de dépendance.

Que pouvez-vous 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 partenaire avez subi un stress toxique alors que vous étiez enfant, vous auriez avantage à obtenir du soutien supplémentaire pour vous adapter à votre rôle de parent. 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 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 à allaiter, 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 œil-main pour atteindre les objets et les prendre).



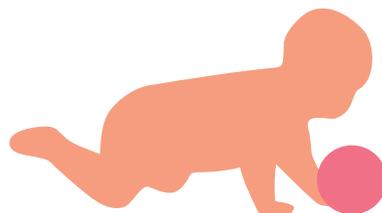
COMMENT FAIRE Soutenez le développement physique de votre enfant

- ✓ 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.



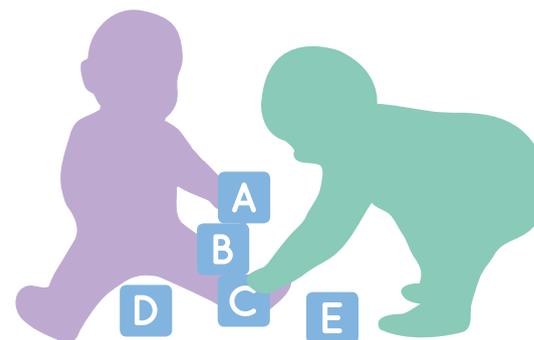
Le développement social

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](#)).



Le développement émotionnel

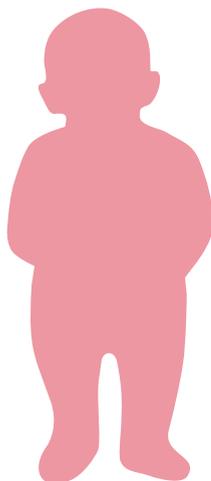
Votre enfant apprendra à reconnaître, à exprimer et à gérer ses sentiments.



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.
- ✓ Réconfortez-le.



Le développement cognitif

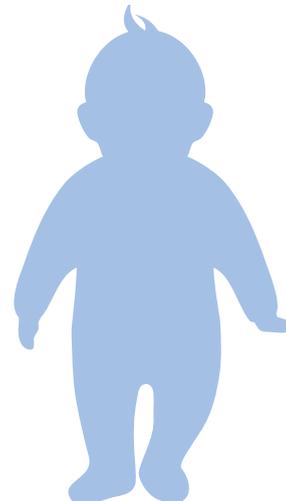
Votre enfant apprendra à réfléchir, à se souvenir, à imaginer, à collecter et à organiser des renseignements, à résoudre des problèmes et à utiliser son jugement.



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.



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

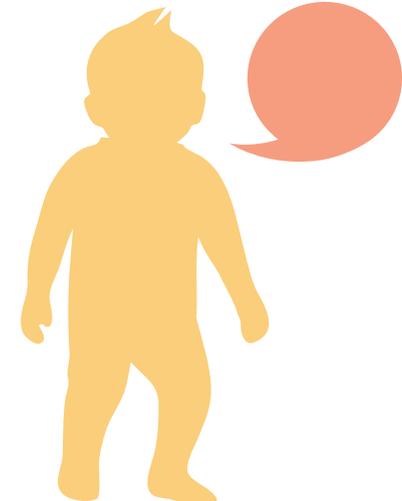
Soutenez le développement langagier de votre enfant

- ✓ 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, un enfant va progresser plus rapidement ou plus lentement que prévu.

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
- mâche des aliments finement hachés



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. Allongez-vous sur le plancher et faites rouler une balle vers lui.

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



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.

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

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

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

30 à 36 mois

- fait quelques pas sur une bordure étroite
- grimpe à l'échelle d'une glissade
- 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 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. Imitez 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 enseigner à votre enfant 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
- imite des gestes simples et les autres enfants
- 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 avec votre enfant 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.

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.

24 à 30 mois

- éprouve de la difficulté à partager
- fait la différence entre les filles et les garçons
- aime en faire plus pour lui-même
- aime être près d'autres enfants pour s'adonner au jeu parallèle



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.

30 à 36 mois

- étreint, 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 ses préférences de façon marquée
- 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?

Les enfants sont souvent effrayés par les aspirateurs, les claquements et les autres sons bruyants.



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 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.
- ✓ Soyez précis : « Tu as fait du bon travail en rangeant tes jouets », par exemple.
- ✓ 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. »

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?

Plusieurs 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.

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 votre enfant 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 sœur 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 ou malade ou qu'il s'est blessé;
- ✓ mettant en pratique les interactions de type « service-retour » (consultez [Le développement du cerveau](#));
- ✓ employant la discipline positive (consultez [La discipline positive](#)).

30 à 36 mois

- il est contrarié par les grands changements de routines
- il réagit aux sentiments des autres personnes
- il est plus à l'aise avec les nouvelles 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 faire des grimaces l'un à l'autre. Cachez brièvement des objets de sa vue et faites-les réapparaître. 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 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, une enseignante, venait nous rendre visite, elle sortait des objets de sa poche pour le montrer à notre bébé de 10 mois et elle les nommait avec soin. Il essayait souvent de l'imiter. C'était un bon exemple de ce que je devais 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 aptitudes à résoudre des problèmes.

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
- sa mémoire s'améliore



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.

24 à 30 mois

- 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
- il commence à résoudre des problèmes par tâtonnement



À ESSAYER

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

30 à 36 mois

- 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;
- ✓ 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

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 s'occupent 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 certaines 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. 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 modelez ses aptitudes langagières qui forment la base de ses futures capacités en lecture et en écriture.

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. 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.

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. Regardez des photos de famille ensemble et décrivez-les avec des phrases simples.



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.

30 à 36 mois

- il peut souvent se faire comprendre
- il pose beaucoup de questions
- il raconte des histoires et il chante
- il peut répéter des phrases de cinq mots
- il emploie des mots sociaux comme « s'il te plaît », « merci » et « allo »
- il nomme la plupart des parties du corps



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 des chansons faisant intervenir les nombres et inventez des comptines comiques ensemble.

Le développement sexuel



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 êtreindre 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 des différences entre les filles et les garçons;
- explorer son corps et celui des autres (« jouer au docteur ») avec des compagnes et des compagnons de jeu du même âge;
- s'intéresser aux fonctions de son corps.



ATTENTION

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 orteils 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 un enfant plus âgé, discutez calmement avec votre enfant de ce qui vient de se passer. Dites à votre enfant qu'il n'a rien fait de mal, mais rappelez-lui que personne ne devrait toucher ou regarder ses organes génitaux sans sa permission. Si vous avez des inquiétudes, consultez 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. 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 ». Lorsque le nouveau-né a une vulve, le sexe assigné est « féminin ». Dans de rares cas, un enfant naît avec des organes génitaux qui ne sont pas clairement masculins ou féminins.

Qu'est-ce que l'identité de genre?

La personne que l'on sait être. Un enfant peut s'identifier comme étant une fille ou un garçon - ou ni l'un ni l'autre.

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 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 lisez-lui des livres qui représentent différentes façons d'être une fille, un garçon ou un enfant qu'il ne s'identifie ni comme une fille, ni comme un garçon.
- ✓ 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 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 (en anglais)

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 (gendercreativekids.ca/providers - en anglais);
- de votre médecin de famille ou du pédiatre de votre enfant;
- de chefs ou d'Aînés autochtones LGBTAB+ et bispirituels;
- d'autres parents d'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. 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, comme 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.

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 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 ils 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 sœur, elle est triste »). En l'aidant à comprendre la manière dont ses actions affectent les autres, vous modélez ses compétences sociales et émotionnelles.



Le jeu

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



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 un grand toboggan pour la première fois.

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 (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 ensuite à botter et à lancer;
- des jouets surgissants;
- des jouets porteurs.

De 24 à 36 mois : Rêver et connecter

Votre enfant pourrait :

- jouer avec d'autres enfants;
- aimer les jeux imaginaires.

Essayez de lui offrir :

- des vêtements et des accessoires pour se déguiser.





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?

Plusieurs 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 lorsqu'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. Imitz 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 troncs d'arbre, 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. Ils n'ont pas à être sophistiqués ni chers.

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. 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 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.

Diminuez 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'œufs 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 sœur 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 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 peu (consultez [Des écrans plus sécuritaires](#)).
- Les écrans affichent des annonces publicitaires montrant des aliments malsains, de la violence et des stéréotypes.



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.

Des écrans plus sécuritaires

Il se peut que vous ne soyez pas en mesure d'éliminer les écrans complètement. Après tout, 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 et les parents;
- 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, étend son imagination, développe ses capacités mathématiques et d'écoute ainsi que ses propres aptitudes à la 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.

Ce que vous pouvez faire

Si vous avez des inquiétudes :

- 1. Consultez votre fournisseur de soins de santé.**
- 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. Appelez HealthLinkBC** au 8 1 1.
- 4. 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. Votre fournisseur de soins de santé ou votre fournisseur de services de garde peut vous aiguiller vers l'un des programmes de soutien du ministère du Développement de l'enfance et de la Famille.



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.



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 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 à offrir 3 repas et 2 ou 3 collations 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 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.



À RETENIR

L'appétit de votre enfant variera de jour en jour. 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 nutritionniste.

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 vivrez moins de conflits à l'heure des 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;
- il se penche vers l'avant avec excitation, il fait aller ses pieds ou il agite ses mains.

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

- il les repousse;
- il ferme la bouche;
- il 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. 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 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 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 :

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



LE SAVIEZ-VOUS?

Si votre enfant est allaité ou s'il est allaité et reçoit également une préparation pour nourrissons, il faut lui 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 si...

...je retourne au travail?

Oui. Essayez d'allaiter votre enfant avant de partir au travail et à votre retour à la maison. Ou, tirez votre lait au travail, entreposez-le et demandez à la personne qui prend soin de votre enfant de lui offrir le lendemain.

...je prends un médicament prescrit?

La consommation de la plupart des médicaments est sécuritaire lors de l'allaitement, mais consultez votre médecin, votre infirmier de santé publique ou votre pharmacien. Vous pouvez aussi appeler HealthLink BC au 8 1 1 afin de vous en assurer.

...nous sommes en public?

Oui. Selon le Human Rights Code, vous avez le droit d'allaiter votre enfant en tout temps et en tout lieu.

...je suis enceinte?

Oui. Consultez 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 ainsi que vous-même. Prenez des vitamines prénatales. 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.

...j'allaite mon nouveau bébé.

Oui. Si vous voulez, vous pouvez « allaiter en tandem » – allaiter un nouveau bébé et un enfant plus âgé en même temps. Ainsi, vous pouvez créer des liens avec les deux enfants. Dans les premiers jours après l'accouchement, donnez la priorité à votre nouveau-né afin de vous assurer qu'il reçoive tous les nutriments et les anticorps de votre colostrum. Par la suite,

continuez de surveiller son poids afin de vous assurer qu'il s'alimente suffisamment.

...mon enfant mord ou fait ses dents?

Oui. Si votre enfant vous mord, retirez-le de votre sein 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 dès qu'il a terminé.

...je fume?

L'allaitement maternel est recommandé, même si vous fumez. En fait, le lait maternel peut diminuer certains risques que le tabagisme pose à votre enfant.

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 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 bébé en l'allaitant avant de fumer, en ne fumant pas dans votre voiture ni à la maison et en vous lavant les mains après avoir fumé. Pour de plus amples renseignements sur la façon d'arrêter de fumer ou de réduire votre consommation, consultez [quitnow.ca](#) (en anglais).

...je consomme de l'alcool?

Il est plus sûr de ne pas consommer d'alcool pendant l'allaitement. La consommation d'alcool peut diminuer votre production de lait et perturber le sommeil et le développement de votre bébé. Si vous allez prendre un verre,

pompez ou tirez votre lait et entreposez-le avant de consommer de l'alcool. Attendez 2 ou 3 heures *par verre d'alcool* avant d'allaiter votre bébé de nouveau.



LE SAVIEZ-VOUS?

Pomper ou tirer votre lait n'accélère pas la vitesse à laquelle l'alcool est éliminé de votre corps. Seul le temps permet d'éliminer la présence d'alcool dans le lait maternel. Le lait que vous pompez ou que vous tirez pendant que vous consommez de l'alcool ou dans les 2 ou 3 heures suivant la consommation - ou plus longtemps encore si vous avez pris plus d'une consommation - devrait être jeté.

...je consomme du cannabis (marijuana)?

La consommation de cannabis est déconseillée si vous allaitez. Le tétrahydrocannabinol (THC) contenu dans le cannabis reste présent dans le lait maternel jusqu'à 30 jours après la consommation et peut être transmis à votre enfant. Comme le THC reste présent pendant longtemps, tirer et détruire votre lait après consommation ne suffit pas pour le rendre sécuritaire pour votre enfant. Nous ne savons pas encore si le cannabidiol (CBD) se transmet au lait maternel ni quels sont les effets qu'il peut avoir sur votre enfant.

La consommation de cannabis peut :

- laisser des traces de THC dans votre lait maternel pendant une période pouvant aller jusqu'à 30 jours;
- mener à des problèmes de développement moteur chez votre enfant;
- diminuer votre production de lait maternel;
- vous rendre somnolente et incapable de répondre aux besoins de votre enfant.

Diminuez les risques pour vous et votre bébé en :

- ne consommant pas de cannabis si vous allaitez. Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous avez besoin d'aide pour cesser de consommer;
- consommant moins de cannabis et en consommant moins souvent;
- ne consommant pas de cannabis avec du tabac, d'autres substances ou des médicaments;
- choisissant des produits moins puissants qui présentent des niveaux de CBD plus élevés et des niveaux de THC plus bas. Mais soyez conscient que même les produits contenant uniquement du CBD n'ont pas été prouvés comme étant sécuritaires lorsque consommés pendant l'allaitement.

...je consomme des drogues illicites?

Les drogues illicites peuvent être transmises dans votre lait et avoir des effets sur votre enfant. Si vous consommez des drogues illicites et que vous voulez du soutien et des renseignements sur la manière d'allaiter votre enfant de façon sécuritaire, discutez-en avec un fournisseur de soins de santé en qui vous avez confiance.



HISTOIRE DE FAMILLE

Les meilleurs moments de ma journée sont lorsque que j'allaiter mon enfant avant et après une grosse journée de travail. C'est l'occasion pour nous de se retrouver, de renforcer le lien qui nous unit et de nous blottir l'un contre l'autre.



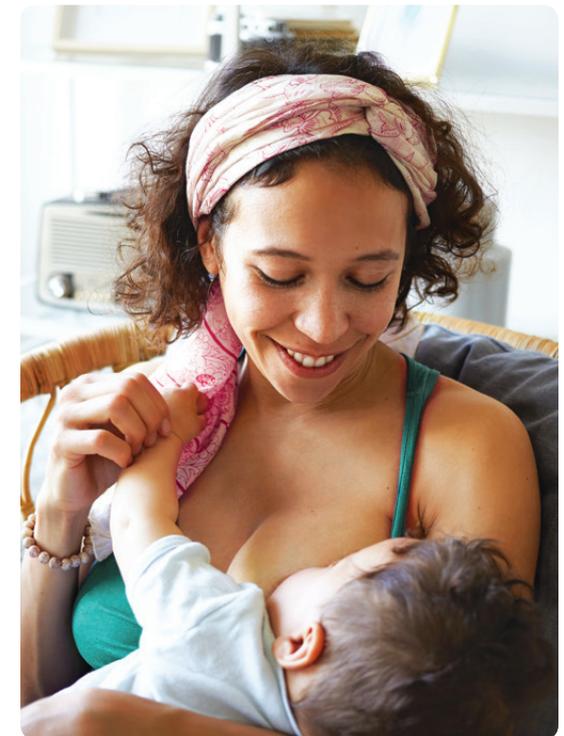
HISTOIRE DE FAMILLE

Lorsque mon enfant est collé contre moi pendant l'allaitement, j'oublie l'enfant turbulent. Il redevient mon bébé, même si seulement pour un court moment.

Trouver de l'aide

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

- votre fournisseur de soins de santé;
- d'autres mères qui ont allaité des enfants;
- des groupes de soutien en allaitement maternel (consultez [Les 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 en milieu hospitalier;
- La ligue La Leche ([Illc.ca](#) [en anglais]);
- le chapitre sur l'allaitement du livre *Donner toutes les chances à son bébé : Un guide parental sur la grossesse et les soins au nouveau-né*.



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

Certaines familles pourraient devoir compléter l'allaitement maternel de leur enfant âgé de 6 à 9 mois pour des raisons médicales alors que d'autres peuvent choisir de le faire pour des raisons personnelles.

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 du lait maternel consommé lors de l'allaitement.

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.



SOYEZ VIGILANTS

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.

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 bébé âgé de 6 à 9 mois pesait moins de 2 500 grammes à la naissance, utilisez une préparation pour nourrissons liquide – de type prête-à-boire ou concentrée. Les préparations pour nourrissons sous forme de poudre ne sont pas stériles et peuvent rendre votre enfant malade. 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

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 plus difficile. De plus, la santé de votre enfant peut être affectée.

Mais parfois, il est nécessaire, pour des raisons médicales, de compléter l'alimentation que vous donnez à votre bébé âgé de 6 à 9 mois pour qu'il ait davantage d'énergie. 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. Si offrir de la préparation pour nourrissons à votre enfant âgé de 6 à 9 mois vous inquiète, consultez votre fournisseur de soins de santé.

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 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 professionnel en 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 banque BC Women's Provincial Milk Bank

Si vous avez du lait maternel excédentaire et que vous souhaitez en faire don, consultez votre médecin ou votre sage-femme, visitez le site bcwomensmilkbank.ca 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. 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 recommande 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 prennent des médicaments prescrits ou disponibles en vente libre, qu'elles consomment des produits naturels ou des drogues illicites, des substances nocives peuvent être transmises par le lait et nuire à votre enfant;
- si le lait n'est pas récolté 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;
- vous renseignant de façon minutieuse sur la santé et le style de vie de la donneuse;
- utilisant uniquement le lait provenant d'un membre de la famille ou d'une amie proche;
- limitant le nombre de donneuses auxquelles vous faites appel;
- ayant des contacts en personne et en continu avec votre donneuse;
- demandant à votre fournisseur de soins de santé le type de tests que devrait subir votre donneuse et en demandant à cette dernière de transmettre les résultats des tests à votre fournisseur de soins de santé;
- vous assurant que le lait est manipulé, entreposé et acheminé jusqu'à vous de manière aussi sécuritaire que possible;
- apprenant la manière d'entreposer et de réchauffer le lait maternel de façon sécuritaire.



LE SAVIEZ-VOUS?

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

Pour de plus amples renseignements sur le partage informel de lait maternel, consultez perinatalservicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing_FamilyInfo.pdf (en anglais).

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 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 que les bébés soient uniquement nourris au lait maternel pendant les 6 premiers mois de leur vie. Lorsque votre bébé commence à manger des aliments solides, le lait maternel demeure pour lui une source importante d'éléments nutritifs. Si possible, poursuivez l'allaitement maternel jusqu'à ce que votre enfant atteigne l'âge de 2 ans ou plus.

Si vous utilisez des préparations pour nourrissons

Continuez d'allaiter 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 [Compléter l'allaitement maternel pour les enfants âgés de 6 à 9 mois](#)).

Si vous n'allaitez pas 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 (bcclca.ca).

Utilisez les préparations pour nourrissons de façon sécuritaire

Consultez votre fournisseur de soins de santé ou votre infirmier de la santé publique ou appelez HealthLink BC au 8 1 1 afin d'apprendre comment préparer et entreposer les préparations pour nourrissons de façon sécuritaire.

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. Afin de vérifier les avis de rappel de produits et de vous inscrire aux messages d'alerte, consultez le site Sécurité et risque pour la santé du gouvernement du Canada à l'adresse www.canada.ca/fr/services/sante.html.



ATTENTION

Si vous utilisez des préparations pour nourrissons commerciales, choisissez celles faites à base de lait de vache (ou des préparations pour nourrissons commerciales à base de soya si votre enfant ne peut consommer celles à base 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 la préparation pour nourrissons pour votre enfant :

- ✗ du lait évaporé ou condensé;
- ✗ du lait de vache ou de chèvre;
- ✗ du « lait » de noix, comme les boissons d'amandes, de cajou ou de noix de coco;
- ✗ d'autres « laits », comme les boissons de riz, de pomme de terre, de soya et de chanvre.



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.



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 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.

Dans les régions où la concentration en manganèse dans l'eau potable est trop élevée, utilisez une autre source d'eau pour mélanger la préparation pour nourrissons. Ne buvez pas et n'utilisez pas de l'eau décolorée pour préparer vos repas ou des préparations pour nourrissons jusqu'à ce que l'innocuité de votre eau soit confirmée.



LE SAVIEZ-VOUS?

Si la qualité de l'eau potable vous préoccupe, communiquez avec votre autorité sanitaire. Consultez le site Web.gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts (en anglais).



Nettoyer et stériliser les fournitures d'allaitement artificiel

Veillez à la propreté

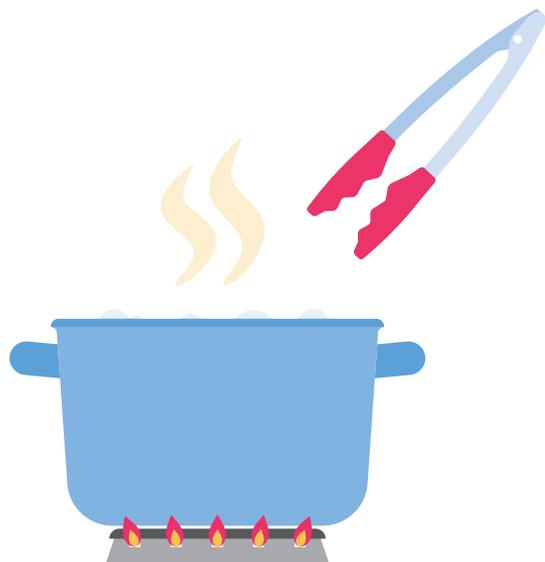
L'ensemble des fournitures que vous utilisez pour nourrir votre enfant doivent être gardées propres.

Les tire-laits doivent être nettoyés en suivant les instructions du fabricant. Les autres fournitures – y compris les tétines, les anneaux, les capuchons, les disques, les tasses à mesurer, les ouvre-boîtes, les contenants et les pinces – peuvent être nettoyées et désinfectées dans votre cuisine.



LE SAVIEZ-VOUS?

Le lave-vaisselle n'est pas recommandé pour désinfecter le matériel d'allaitement artificiel pour nourrissons.



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 le lavabo 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 3 tasses (750 ml) d'eau dans un flacon vaporisateur bien identifié. Vaporisez la surface du comptoir et essuyez-le avec un linge propre.
4. Remplissez le lavabo avec de l'eau chaude savonneuse.
5. Lavez tout le matériel d'allaitement artificiel de votre nourrisson.
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 trous d'air.
2. Porter 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.

Mangez sainement pendant la période d'allaitement

Lorsque vous allaitez, essayez :

- ✓ de manger une variété d'aliments chaque jour (consultez le [Guide alimentaire canadien](#));
- ✓ de manger davantage si vous avez plus faim que d'habitude;
- ✓ de boire beaucoup de boissons saines comme de l'eau, du lait faible en gras et des boissons de soya non sucrées;
- ✓ de continuer à prendre des multivitamines contenant de l'acide folique.



LE SAVIEZ-VOUS?

Plusieurs des aliments que vous avez peut-être évités pendant la grossesse ne posent plus de danger après l'accouchement. Les fromages au lait crû, les tisanes et les sushis, par exemple, sont sécuritaires lorsque vous allaitez.

Vous devez toutefois éviter certains aliments et certaines boissons pendant l'allaitement. Notamment :

- ✗ les poissons à haute concentration de mercure;
- ✗ les aliments et les boissons à haute teneur en caféine;
- ✗ l'alcool.



Lorsque votre enfant est sevré

L'allaitement maternel est recommandé jusqu'à l'âge de 2 ans – ou plus longtemps si votre enfant veut continuer. Mais si vous décidez de sevrer votre enfant avant qu'il arrête naturellement de prendre le sein :

- ✓ **Commencez lorsqu'il n'y a pas de changement majeur dans votre famille – comme retourner au travail.** 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 graduel vous donne le temps de vous ajuster sur le plan physique et peut éviter les douleurs aux seins. 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.

- 1. Pour commencer**, remplacez l'un des boires quotidiens par du lait maternel que vous aurez tiré et que vous offrirez dans un verre sans couvercle. Avant l'âge de 9 mois, vous pourriez utiliser 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. Vous pouvez aussi remplacer un boire par des aliments solides.
- 2. Tous les 5 à 7 jours** (ou lorsque vous et votre bébé serez prêts), remplacez un autre boire.
- 3 Enfin**, remplacez le dernier boire. Conservez le boire qui vous apporte le plus de réconfort (habituellement le premier boire du matin ou le dernier avant le coucher) jusqu'à la fin.



LE SAVIEZ-VOUS?

Lorsque votre enfant commence à manger des aliments solides, il commence naturellement à se sevrer par lui-même, à son propre rythme.



À RETENIR

Le sevrage est une période très personnelle et importante pour vous et votre enfant. Procédez de la façon qui fonctionne le mieux pour vous deux.



LES PARTENAIRES

Ce que vous pouvez faire

Lorsque votre enfant n'est allaité plus qu'une seule fois par jour, occupez-vous de ce dernier boire. Votre enfant pourrait trouver qu'il est plus facile d'accepter le lait tiré ou la préparation pour nourrissons s'il vient de vous plutôt que du parent qui l'a allaité.



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 regarder une cuillère, ouvrir la bouche et refermer ses lèvres autour;
- ✓ il peut conserver une bonne partie des aliments 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 le lait maternel.
2. Asseyez-le dans sa chaise haute, face à vous.
3. Mangez avec votre bébé afin qu'il puisse apprendre en vous observant.
4. Servez-lui les mêmes aliments qu'au reste de la famille, 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.

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

Les premiers aliments

Les premiers aliments de votre bébé devraient être riches en fer – comme de la viande, du poisson, du poulet, des œufs, des lentilles, du tofu et des céréales pour bébé enrichies en fer.

Votre enfant pourra plus facilement avaler la viande, le poisson ou les fruits de mer 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;
- de l'émincer ou de le hacher;
- de servir la viande brune plutôt que la viande blanche du poulet;
- de vous assurer de retirer toutes les arêtes et les coquilles des poissons.

Cuisez les volailles entières à 82 °C (180 °F) et les autres viandes (y compris la viande de gibier, le poisson et les fruits de mer) jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits, à 74 °C (165 °F). Les jus de viande doivent être clairs, sans trace de rouge.

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. Essayez des aliments qui se prennent bien avec les doigts comme de petits morceaux de légumes cuits, des fruits mous sans la peau, des pâtes cuites ou du fromage râpé.



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

- Lavez les comptoirs et les ustensiles à l'eau savonneuse. Après avoir préparé de la viande crue, nettoyez la surface avec 1 cuillère à thé (5 ml) de javellisant mélangé à 3 tasses (750 ml) d'eau.
- Jetez les planches à découper usées, car elles peuvent emprisonner les microbes.
- Placez les restes au réfrigérateur et consommez-les dans les 2 ou 3 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 les pellicules plastiques conçues pour le micro-ondes (étiquetées « adapté au four micro-ondes »).
- N'utilisez pas des contenants endommagés, tachés ou malodorants.

Utilisez un verre pour boire

À 6 mois, votre enfant sera probablement prêt à apprendre à boire à l'aide d'un verre sans couvercle entre les allaitements.

Pourquoi ne pas utiliser de gobelet?

Les gobelets 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 un biberon jusqu'à l'âge de 12 mois. Par la suite, les biberons ne sont plus nécessaires. En fait, utiliser un biberon pour boire d'autres liquides que de l'eau peut causer des caries (consultez [Les soins des dents 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 un verre sans couvercle aux repas et à la collation.

Passez du biberon au verre

Si votre enfant est habitué au biberon, commencez à faire la transition vers le verre sans couvercle lorsqu'il aura environ 12 mois. Il aura probablement complètement arrêté de boire au biberon vers l'âge de 18 mois.



L'alimentation selon l'âge

De 6 à 9 mois

Votre enfant pourrait :

- continuer à être allaité;
- 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;
- mâchouiller en déplaçant un aliment d'avant en arrière et sur les côtés de sa bouche, en croquant de haut en bas et en grinçant des dents.



LE SAVIEZ-VOUS?

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



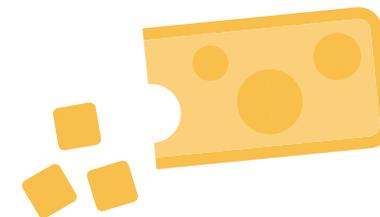
À ESSAYER

Au lieu de servir des aliments pour bébés en pot, essayez de piler à l'aide d'une fourchette des aliments familiers et mous que vous avez préparés pour votre famille. Ajoutez de l'eau ou du lait maternel pour hydrater et essayez de mélanger différents aliments les uns avec les autres.

Conseils alimentaires

- ✓ Commencez à introduire des aliments mous et des aliments qui se prennent avec les doigts vers l'âge de 6 mois.
- ✓ Offrez-lui les aliments que votre famille consomme s'ils contiennent peu ou pas de sel ou de sucre.

- ✓ Offrez-lui des aliments solides avant ou après l'avoir allaité, selon ce qui fonctionne le mieux. Cela peut changer avec le temps.
- ✓ Commencez avec des aliments riches en fer, puis ajoutez plus de variété.
- ✓ Offrez-lui au moins 2 fois par jour des aliments riches en fer.
- ✓ Offrez-lui des gorgées d'eau dans un verre sans couvercle, mais ne le laissez pas boire trop d'eau.
- ✓ Introduisez les allergènes les plus courants un à la fois, notamment les suivants : le lait et les produits laitiers, les œufs, les arachides et les noix, le soya, les fruits de mer (poissons, crustacés), le blé et les graines de sésame (consultez [Comprendre les allergies alimentaires](#)).
- ✓ Commencez par de petites quantités d'aliments et offrez-les à votre enfant selon ses signaux de faim et de satiété.
- ✓ Donnez-lui beaucoup d'occasions de s'alimenter par lui-même.
- ✓ Faites attention aux risques d'étouffement (consultez [Réduire les risques d'étouffement](#)).
- ✗ N'offrez pas de miel ou d'aliments préparés avec du miel à votre enfant, même s'ils ont été cuits ou pasteurisés (consultez [Des boissons et des aliments sains et sécuritaires](#)).
- ✗ Évitez les jus de fruits ou limitez-les à une ½ tasse (125 ml) maximum par jour.



De 9 à 12 mois

Votre enfant pourrait :

- mâchouiller de haut en bas;
- utiliser son pouce et ses doigts pour prendre des petits morceaux d'aliments;
- tenir un verre à 2 mains;
- tordre et tourner sa main lorsqu'il utilise 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

- ✓ Asseyez-vous et mangez avec votre enfant.
- ✓ Offrez-lui des aliments solides avant ou après l'avoir allaité, selon ce qui fonctionne le mieux. Cela peut changer avec le temps.
- ✓ Offrez-lui au moins 2 fois par jour des aliments riches en fer.
- ✓ Continuez à lui offrir de nouveaux aliments appréciés de votre famille présentant des textures différentes.
- ✓ Offrez-lui de petites quantités d'eau dans un verre sans couvercle.
- ✓ Faites attention aux risques d'étouffement (consultez [Réduire les risques d'étouffement](#)).
- ✓ Offrez-lui des aliments appréciés de votre famille préparés sans ajout de sucre ni de sel.
- ✓ Encouragez-le à manger par lui-même.
- ✗ N'offrez pas de miel ou d'aliments préparés avec du miel à votre enfant, même s'ils ont été cuits ou pasteurisés (consultez [Des boissons et des aliments sains et sécuritaires](#)).

De 12 à 24 mois

Votre enfant pourrait :

- s'alimenter de lui-même – en se salissant – avec ses doigts ou une cuillère;
- manger très peu ou beaucoup, selon les journées;
- mettre des aliments dans sa bouche puis les retirer;
- lancer les aliments;
- être facilement déconcentré et arrêter de manger.

Que sont les aliments familiers?

Ce sont des aliments que tous les membres de votre famille consomment 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.



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 (1/2 tasse) par jour et servez-le au moment des repas ou des collations dans un verre sans couvercle.



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 aptitudes langagières et sociales tout en l'habituant aux aliments familiers. Employez ce moment pour lui parler de ce qu'il voit, de ce qu'il goûte et de ce qu'il ressent.

Conseils alimentaires

- ✓ Intégrez votre enfant aux repas en famille.
- ✓ 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 au moins 2 fois par jour des aliments riches en fer.
- ✓ Intégrez un aliment nouveau avec des aliments que votre enfant mange déjà et offrez-le à plusieurs reprises.
- ✓ 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.
- ✓ Faites attention aux risques d'étouffement (consultez [Réduire les risques d'étouffement](#)).
- ✓ Offrez-lui de l'eau entre les repas et les collations.
- ✓ Laissez à votre enfant suffisamment de temps pour manger.
- ✗ 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 semaine aux repas ou en collation. Intégrez de la viande, de la volaille, du poisson, des céréales pour bébé enrichies en fer, les oeufs cuits, du tofu ainsi que des légumineuses cuites et écrasées.

De 24 à 36 mois

Votre enfant pourrait :

- tenir un verre (mais en renverser beaucoup);
- s'alimenter de lui-même avec des aliments en morceaux;
- manger très peu ou beaucoup, selon les journées;
- prendre beaucoup de temps pour manger;
- démontrer des préférences et des aversions alimentaires marquées.

Conseils alimentaires

- ✓ Intégrez votre enfant aux repas familiaux et mangez tous ensemble aussi souvent que possible.
- ✓ Offrez une variété d'aliments tirés du [Guide alimentaire canadien](#).
- ✓ Servez 3 petits repas et 2 à 3 collations à des heures régulières tous les jours.
- ✓ Pensez à passer du lait entier (3,25 %) au lait à faible teneur en matière grasse (1 ou 2 %).
- ✓ Poursuivez l'allaitement maternel aussi longtemps que vous et votre enfant le souhaitez.
- ✓ Faites attention aux risques d'étouffement (consultez [Réduire les risques d'étouffement](#)).
- ✓ Offrez-lui de l'eau entre les repas et les collations.
- ✗ 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 :

- du gruau servi avec des bleuets ou une banane
- du lait à faible teneur en matière grasse (1 ou 2 %) ou une boisson de soya enrichie non sucrée

Collation 1 :

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

Dîner :

- un sandwich au saumon ou aux œufs fait de pain de blé entier
- de fines tranches de poivron rouge et de concombre
- du lait à faible teneur en matière grasse (1 ou 2 %) ou une boisson de soya enrichie non sucrée
- des pêches en conserves

Collation 2 :

- des petits cubes de fromage
- de fines tranches de pomme
- de l'eau

Souper :

- des spaghettis de blé entier avec une sauce aux tomates, à la viande ou aux lentilles
- des bouchées de carottes cuites et des fleurons de brocolis
- du lait à faible teneur en matière grasse (1 ou 2 %) ou une boisson de soya enrichie non sucrée



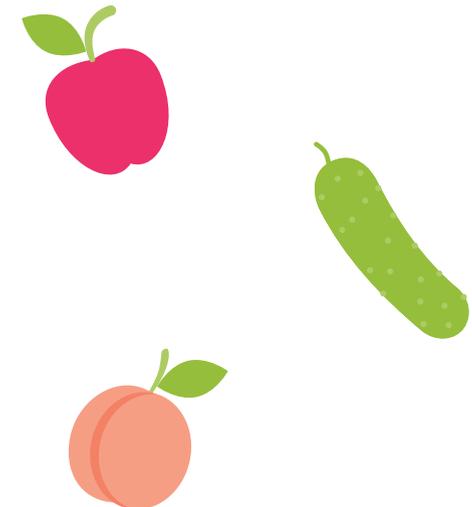
HISTOIRE DE FAMILLE

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 de tous les jours

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. Continuer à l'allaiter.</p> <p>Si votre enfant n'est pas allaité, donnez-lui de la préparation pour nourrissons commerciale – faite à base de lait de vache ou de soya (si vous êtes végétalien ou pour des raisons culturelles ou religieuses).</p>	<ul style="list-style-type: none"> des légumes cuits et mous des légumes crus râpés des fruits mous comme des bananes et des kiwis des fruits en conserves des fruits durs pelés, dénoyautés et cuits, comme des pommes et des poires 	<ul style="list-style-type: none"> des céréales pour bébé enrichies en fer des pâtes et du riz cuits des céréales d'avoine en forme d'anneaux des craquelins, des rôtis ou des pains pitas 	<ul style="list-style-type: none"> des morceaux de viande, de poulet, de poisson ou de fruits de mer, bien cuits et finement hachés ou émincés des œufs cuits, du tofu ou des légumineuses, écrasés ou coupés en petits cubes des rôties ou des craquelins accompagnés d'une fine couche de beurre d'arachides ou de beurre de noix du yogourt, du fromage cottage ou du fromage
De 9 à 12 mois	<p>3 repas d'aliments solides et 1 ou 2 collations. Continuer à l'allaiter.</p> <p>Si votre enfant n'est pas allaité, 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 mous comme des bananes et des kiwis des fruits en conserves des fruits durs pelés, dénoyautés et cuits, comme des pommes et des poires 	<ul style="list-style-type: none"> des céréales pour bébé enrichies en fer des rôties, des pâtes, du riz et des craquelins de grains entiers de petits morceaux de banique, de tortillas, de rôtis et autres sortes de pains 	<ul style="list-style-type: none"> des petits morceaux de viande, de poulet, de poisson ou de fruits de mer bien cuits des œufs cuits, du tofu ou des légumineuses, écrasés ou coupés en petits cubes des rôties ou des craquelins accompagnés d'une fine couche de beurre d'arachides ou de beurre de noix du yogourt, du fromage cottage, du fromage ou du lait entier de vache (3,25 %)
De 12 à 24 mois	<p>3 repas et 2 ou 3 collations. Continuez à l'allaiter.</p> <p>Si votre enfant n'est pas allaité, offrez-lui aux repas 2 tasses (500 ml) de lait entier de vache (3,25 %) ou de la boisson de soya après sa préparation pour nourrissons (consultez Des boissons et des aliments sains et sécuritaires).</p>	<ul style="list-style-type: none"> de petits morceaux de fruits ou de légumes mous des légumes 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 congé des craquelins ou des rôties de grains entiers de petits morceaux de banique, de tortillas, de rôtis et autres sortes de pains 	<ul style="list-style-type: none"> de la viande maigre, de la volaille, du poisson ou des fruits de mer, bien cuits et hachés, coupés ou en cubes des légumineuses écrasées des œufs cuits, entiers du tofu cuit des rôties ou des craquelins accompagnés d'une fine couche de beurre d'arachides ou de beurre de noix du yogourt, du fromage cottage, du fromage, du lait entier de vache (3,25 %) ou de la boisson de soya à la suite de la préparation pour nourrissons
De 24 à 36 mois	<p>3 repas et 2 ou 3 collations. Poursuivez l'allaitement si vous le souhaitez.</p> <p>Si votre enfant n'est pas allaité, offrez-lui 2 tasses (500 ml) de lait entier de vache (3,25 %) ou de boisson de soya enrichie non sucrée par jour aux repas (consultez Des boissons et des aliments sains et sécuritaires).</p>	<ul style="list-style-type: none"> de petits morceaux de fruits ou de légumes mous des légumes 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 congé des craquelins ou des rôties de grains entiers de la banique, des tortillas, des rôtis 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 fruits de mer, bien cuits et hachés ou coupés en cubes des légumineuses écrasées des œufs cuits, entiers du tofu cuit des rôties ou des craquelins accompagnés d'une fine couche de beurre d'arachides ou de beurre de noix du yogourt, du fromage cottage, du fromage, du lait à faible teneur en matière grasse (1 ou 2 %) ou une boisson de soya enrichie non sucrée

Des idées de repas et de collations saines

Qu'est-ce que le Guide alimentaire canadien?

Des renseignements pour vous aider à planifier des collations et des repas nutritifs. Vous le retrouverez à la fin du livre.



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
- ✓ du tofu mou avec des fruits frais
- ✓ du poisson servi dans un petit pain de blé entier ou de la banique
- ✓ un fruit frais coupé en morceaux – dont on aura retiré les pépins et la pelure coriace – avec une trempette de yogourt
- ✓ des petits cubes de fromage ou 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 et de légumes
- ✓ du pudding au riz à base de lait
- ✓ des œufs 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 composés d'œufs, de thon, de salade de poulet ou de viandes faciles à mâcher
- ✓ de la chaudière de poisson avec un gressin
- ✓ 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 blé entier, de la banique ou des rôtis
- ✓ 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 fruits
- ✓ des craquelins de grains entiers ou des galettes de riz servis avec du fromage cottage ou une purée d'avocat
- ✓ un pain pita de blé entier ou un rôti servi avec de l'houmous ou un dhal
- ✓ du yogourt mélangé avec des morceaux de fruits ou de la compote de pommes
- ✓ du yogourt servi avec des craquelins ou un rôti



Des boissons et des aliments sains et sécuritaires

Boissons

L'eau

L'eau est la meilleure boisson que vous pouvez offrir à votre enfant.

Dès l'âge de 6 mois, offrez à votre enfant de petites quantités d'eau dans un verre sans couvercle entre les repas et les séances d'allaitement.

- ✓ Si votre maison a été construite avant 1989, vous pourriez voir 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 d'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-water/water/water-quality/drinking-water-quality/notices-boil-water-advisories (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 du lait entier (3,25 %) pasteurisé de vache ou du lait de chèvre enrichi

à votre enfant pourvu qu'il consomme aussi une variété d'aliments riches en fer comme de la viande, du poisson, de la volaille, des œufs, 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.

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 de calcium et de 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 la carie dentaire.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les boissons végétales à base de riz, de pommes de terre, d'amandes, de chanvre et de lait de coco ne contiennent pas assez de calories, de matières grasses et de protéines pour soutenir la croissance de votre enfant. Ne les utilisez pas pour remplacer le lait maternel, le lait de vache, les préparations pour nourrissons et les boissons de soya enrichies.



LE SAVIEZ-VOUS?

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

Les jus de fruits

Le jus de fruits est une boisson sucrée dont les enfants n'ont pas besoin. Offrez-lui des légumes et des fruits à la place. Si vous lui offrez du jus, servez-le au moment du repas ou de la collation.

- ✓ Limitez la quantité de jus de fruits consommée à ½ tasse (125 ml) par jour.
- ✓ Offrez du jus de fruits dans un verre sans couvercle. Le biberon peut entraîner des caries dentaires.

Les boissons à éviter

- ✗ **Les boissons sucrées** comme les jus de fruits, les boissons aux fruits et à saveur de fruits composées de poudres ou de cristaux, les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs et les barbotines. Elles contiennent trop de sucre et pas assez de nutriments dont votre enfant a besoin.
- ✗ **Les boissons contenant de la caféine** comme les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs, les boissons énergisantes, le café, le café glacé, le thé et le chocolat chaud. Elles peuvent exciter votre enfant et le rendre anxieux en plus de perturber son sommeil.
- ✗ **Les jus de fruits** étiquetés comme étant « non pasteurisés », car ils peuvent contenir de dangereuses bactéries.
- ✗ **Les compléments nutritionnels liquides pour enfant** ne sont pas nécessaires.

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



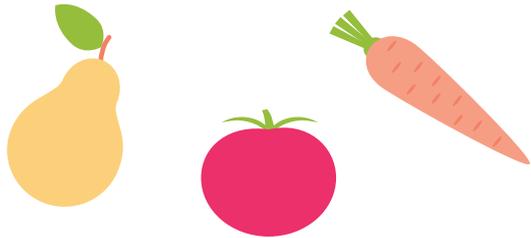
À ESSAYER

Aux repas, offrez du lait. Entre les repas, offrez de l'eau. Poursuivez l'allaitement maternel aussi longtemps que vous le souhaitez.

Les aliments

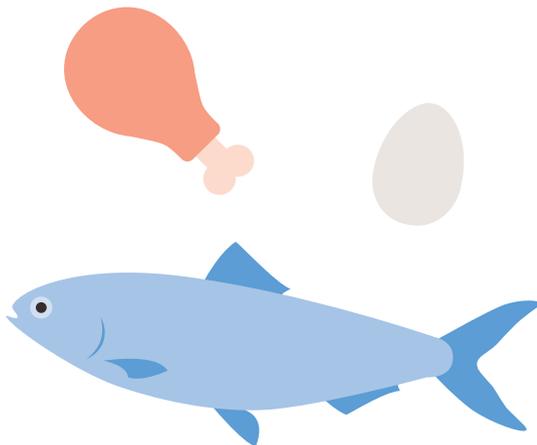
Les fruits et les légumes

Tous les fruits et les légumes – qu'ils soient frais, congelés, en conserves 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 toutes les viandes jusqu'à ce qu'elles soient brunies (pas rosées) et que les jus de viande soient clairs. Cuisez le poisson jusqu'à ce qu'il se sépare en flocon à l'aide d'une fourchette. Cuisez les œufs jusqu'à ce que les jaunes soient durcis. Essayez de braiser ou de mijoter les viandes afin qu'elles restent assez tendres pour que votre enfant puisse les mastiquer.



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.



SOYEZ VIGILANTS

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

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

- le thon frais et congelé;
- le thon blanc en conserves provenant de l'extérieur du Canada;
- le requin;
- le makaire;
- l'espadon;
- l'escolier;
- l'hoplostète orange.

Si votre enfant est âgé de 6 à 12 mois, ne lui offrez pas plus de 40 grammes (moins d'une once) par mois.

Si votre enfant est âgé de 24 à 36 mois, ne lui offrez pas plus de 75 grammes (2 ½ onces) par mois.

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

- tous les autres poissons vendus au Canada;
- du thon pâle en conserves, dont la bonite à dos rayé, le thon à nageoires jaunes ou le tongol;
- le thon blanc canadien (frais, congelé ou en conserves). Recherchez la mention « Produit du Canada » sur l'étiquette.

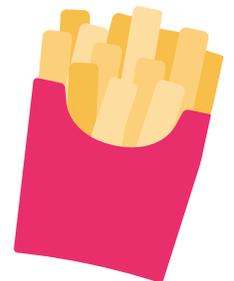
Les aliments à éviter

- ✗ **Le miel** pourrait donner à votre bébé une maladie d'origine alimentaire appelée botulisme. Ne donnez jamais de miel ou des aliments contenant du miel à un enfant âgé de moins d'un an.
- ✗ **Des pousses germées** (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** fait de lait cru peut contenir des bactéries néfastes qui peuvent rendre votre enfant très malade et même le tuer. Vérifiez l'étiquette et choisissez des fromages faits de lait pasteurisé.

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'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 a-t-il besoin?

Les enfants de 12 mois et plus ont besoin de **600 UI** de vitamine D par jour.



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 de l'huile de foie de morue ou d'autres huiles de poisson à votre enfant, car elles contiennent des quantités dangereuses de vitamine A.
- Afin de prévenir les risques d'étouffement, offrez à votre enfant que des comprimés à croquer ou sous forme de gelées ou coupez-les en petits morceaux.

Où la trouver?

Une partie provient de la lumière du soleil et le reste, de certains aliments.

- Les œufs : 1 jaune = 25 UI
- La margarine : 1 cuillère à thé (5 ml) = 25 UI
- Le saumon : 30 grammes (1 once) = 100 UI
- De la préparation pour nourrissons : 1 tasse (250 ml) = 100 UI
- Du 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 400 UI de vitamine D sous forme liquide à votre enfant tous les jours dans les conditions suivantes :

- il est allaité ou il consomme du lait maternel et de la préparation pour nourrissons;
- il est allaité et consomme du lait de vache ou du lait de chèvre enrichi en vitamine D;
- il ne boit pas 2 tasses de lait de vache ou 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 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 secs 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 nutritionniste 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;
- ne le laissant pas manger en marchant ou en se promenant en poussette ou en voiture.



À ESSAYER

Pensez à suivre un cours de premiers soins – soit en ligne, soit en personne – afin de savoir comment agir si votre enfant s'étouffe.



SOYEZ VIGILANTS

Les noix entières, les arachides entières, les raisins entiers, le maïs soufflé, la gomme à mâcher, les pastilles contre la toux et les bonbons durs sont tous susceptibles de causer des étouffements. 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"> • Tranchez-les en quartier sur la longueur.
Dur	<ul style="list-style-type: none"> • Des fruits contenant des pépins ou un noyau. • Des légumes crus qui peuvent se briser en morceaux, comme des carottes. • Des noix entières, des arachides entières ou des graines. 	<ul style="list-style-type: none"> • Retirez les noyaux et les pépins. • Râpez ou coupez finement ou encore, cuisez et tranchez en bâtonnets étroits. • Coupez finement.
Collant	<ul style="list-style-type: none"> • Du beurre d'arachides. • Des guimauves, des fruits séchés ou des raisins secs. 	<ul style="list-style-type: none"> • Étalez une mince couche ou mélangez avec du lait maternel ou de l'eau pour le diluer. • Coupez en petits morceaux.
Filandreux	<ul style="list-style-type: none"> • Du céleri, de l'orange ou du pamplemousse. • Des légumes à feuilles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Retirez les grandes parties filandreuses. • Coupez en petits morceaux.
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. • De gros morceaux de viande ou de fromage. 	<ul style="list-style-type: none"> • Choisissez des variétés crémeuses et étalez en couche mince. • Coupez en petits cubes.
Facile à manger en poignée	<ul style="list-style-type: none"> • Des bretzels et des croustilles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Servez de petites quantités dans une assiette ou un bol, mais pas à même le sac.
Osseux	<ul style="list-style-type: none"> • Du poulet. • Du poisson. 	<ul style="list-style-type: none"> • Retirez les os. • Défaites en flocons et frottez 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 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 œufs durs tranchés, du fromage et des craquelins, des morceaux de fruits mous 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;
- ✓ lui offrant des aliments aux textures variées;
- ✓ étant un bon modèle avec une alimentation saine et équilibrée;
- ✓ le laissant aider à préparer les repas et les collations;
- ✓ ne le pressant pas pour qu'il mange davantage ou qu'il mange moins ou encore qu'il mange des aliments qu'il ne veut pas manger.



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. Plusieurs enfants mangeront avec enthousiasme les aliments qu'ils ont choisis, qu'ils ont cultivés ou qu'ils ont aidés à préparer.



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 une alimentation végétarienne ou végétalienne peut être un choix sain. Aidez votre enfant à obtenir les nutriments dont il a besoin en :

- ✓ l'allaitant pendant au moins 24 mois;
- ✓ 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 [Les suppléments de vitamines et de minéraux](#));
- ✓ lui offrant des aliments protéinés riches en fer, comme les œufs (pour les végétariens), le tofu cuit, les substituts de viande à base de soya et de légumes, des haricots secs, des pois, des lentilles et les beurres de noix et de graines.

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



LE SAVIEZ-VOUS?

Continuez à offrir du lait maternel à votre enfant

jusqu'à ce qu'il atteigne l'âge de 2 ans ou plus. S'il est âgé de moins de deux ans et que vous ne l'allaitiez pas, offrez-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 et ne consomme pas de lait de vache, essayez une formule de sevrage à base de soya – une bonne source de matières grasses saines.

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.

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, de chia ou de chanvre moulues, les noix de Grenoble moulues, les œufs 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 peut-on en trouver : dans le lait maternel, la préparation pour nourrissons (à base de lait de vache ou de soya) du commerce, le tofu, les lentilles, les haricots secs, les pois, les beurres de noix, les substituts de viande à base de soya, le lait de vache homogénéisé (3,25 %), la boisson de soya enrichie non sucrée (après l'âge de 24 mois), le fromage et le yogourt.



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 de la boisson de soya non sucrée enrichie de calcium et de vitamine D. Les autres boissons végétales – à base de riz, de pommes de terre, d'amande, de noix de coco et de chanvre, par exemple – ne contiennent pas assez de protéines et autres nutriments pour les enfants.

Les matières grasses

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

Où peut-on en trouver : dans le lait maternel, la préparation pour nourrissons (à base de lait de vache ou de soya) du commerce, les noix et les graines moulues, les beurres de noix et de graines, le tofu, l'avocat, le lait, les huiles végétales et la margarine.

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 peut-on le trouver : dans les œufs, les aliments enrichis comme les substituts de viande, la levure alimentaire Red Star, la préparation pour nourrissons (à base de lait de vache ou de soya) du commerce et la boisson de soya enrichie non sucrée (après l'âge de 24 mois).

Le fer

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

Où peut-on en trouver : dans les céréales pour nourrissons enrichies en fer, le quinoa, les haricots secs, les pois, les lentilles, le tofu et la mélasse.



LE SAVIEZ-VOUS?

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.

Le calcium

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

Où peut-on en trouver : dans le lait maternel, la préparation pour nourrissons (à base de lait de vache ou de soya) 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 secs cuits, la mélasse; on en retrouve en plus faibles quantités dans le beurre d'amande, le beurre de sésame et les oranges.



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.

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



Comprendre les allergies alimentaires

Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire ?

Le corps qui considère à tort un aliment comme étant nuisible. Une fois qu'on devient allergique à un certain aliment, une réaction allergique se produit chaque fois qu'on le consomme.

Les allergènes alimentaires les plus courants

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

- le lait et les produits laitiers;
- les œufs;
- les arachides;
- les noix – comme les amandes, les noix de cajous et les noix de Grenoble;
- le soya;
- les fruits de mer – comme le poisson, les mollusques et les crustacés, le crabe et le homard, par exemple;
- le blé;
- les graines de sésame.



LE SAVIEZ-VOUS?

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

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.

Lorsque votre enfant mange déjà quelques aliments solides (consultez [L'introduction des aliments solides](#)), commencez à lui offrir des allergènes alimentaires courants, un à la fois. Vous pouvez commencer par les allergènes courants que votre famille consomme souvent. Essayez, par exemple :

- du beurre d'arachides ou du beurre de noix mélangé dans ses céréales pour nourrissons ou en mince couche sur des bâtonnets de rôtie;
- des œufs et 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 %).



À ESSAYER

Consultez [Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby](#) (en anglais) à l'adresse healthlinkbc.ca pour en apprendre davantage.

Les symptômes d'une allergie alimentaire

Une réaction allergique survient habituellement dans les minutes suivant l'exposition à un aliment, mais elle peut aussi se produire jusqu'à 2 heures plus tard. Les symptômes les plus fréquents prennent les formes suivantes :

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



URGENCE MÉDICALE

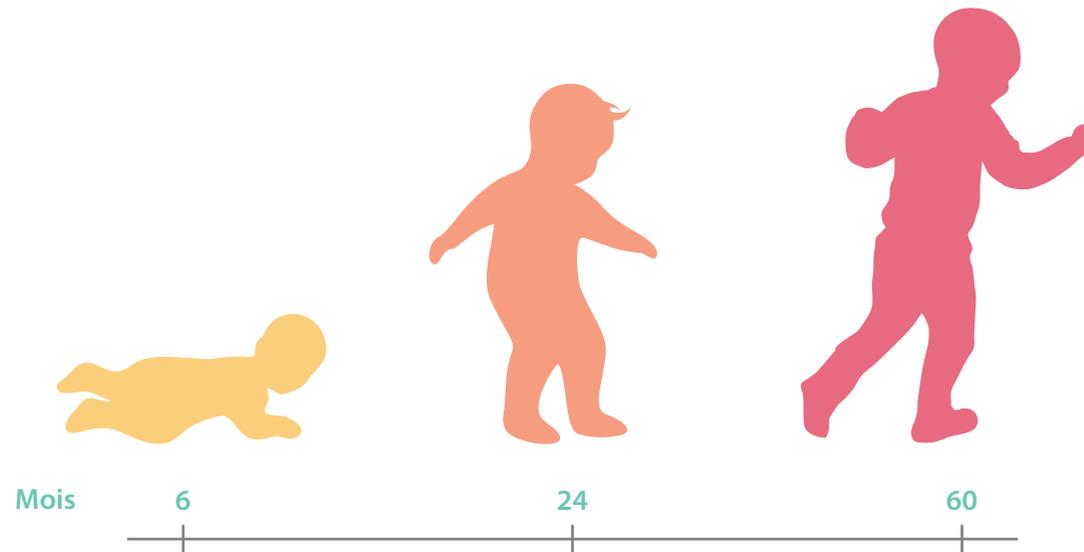
Certaines réactions allergiques – à des aliments, aux piqûres d'insectes, aux médicaments et à d'autres allergènes – peuvent être potentiellement mortelles. Composez immédiatement le 9 1 1 si votre enfant présente l'un des symptômes suivants :

- une enflure de la bouche, de la langue ou de la gorge;
- de l'urticaire qui s'étend;
- de la difficulté à respirer, à avaler ou à parler, ou a la voix enrouée ou rauque;
- une toux ou des éternuements à répétition;
- le visage ou les lèvres pâles ou bleuâtres;
- une faiblesse ou un évanouissement.

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



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)

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 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 le cœur et les poumons;
- ✓ d'apprendre de nouvelles habiletés comme lancer et courir;
- ✓ de renforcer la confiance en marchant, en grimpant 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 votre maison à l'épreuve des enfants](#)).
- ✓ Félicitez-le pour ses efforts.
- ✓ Planifiez des activités avec d'autres familles.
- ✓ Limitez le temps qu'il passe devant les écrans (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 placer les jouets tout juste hors de sa portée pour le faire travailler pour les atteindre;
- de le prendre et de le bercer;
- de jouer à des jeux physiques comme « faire coucou » et d'autres jeux de main;
- de choisir des jouets qui le font 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 le toboggan, 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 au centre récréatif de votre municipalité.

À partir de 3 ans, assurez-vous que votre enfant pratique au moins 3 heures d'activités physiques par jour. Sur ces 3 heures, assurez-vous qu'il joue de façon énergique pendant au moins 1 heure.



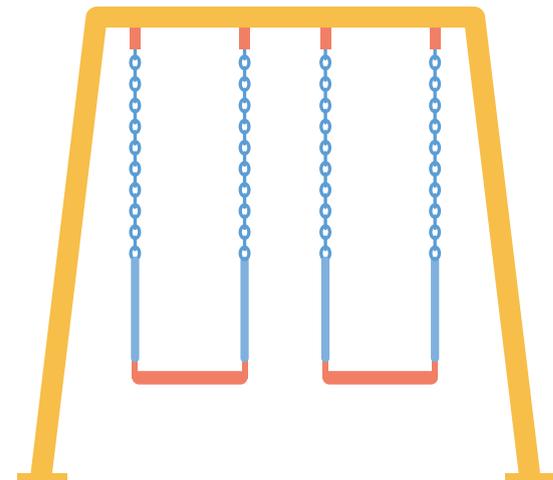
HISTOIRE DE FAMILLE

Mon mari et moi savions que notre fille imiterait ce que nous allions faire. Nous avons donc commencé à marcher ensemble 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

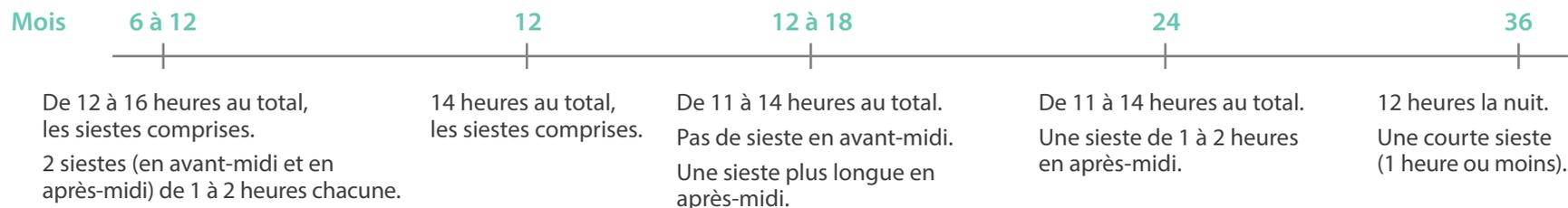
Nous vivons dans un petit condo. Le soir arrivé, nous étions trop fatigués pour remmener notre fils au parc, mais il avait besoin de dépenser plus d'énergie. Nous avons donc installé un petit toboggan dans le salon. Il l'a adoré!



Le sommeil de 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 des enfants



LE SAVIEZ-VOUS?

Plusieurs 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. Pendant quelques semaines, écrivez les moments où il dort et la durée de son sommeil. Notez si vous observez certaines tendances et 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 avant l'heure du 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

Au moment de s'endormir, votre enfant peut s'être habitué à être allaité ou bercé. 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 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 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 est assez vieille pour lire par elle-même. Mais elle aime ce moment calme où elle peut être près de l'un de nous.



À ESSAYER

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

Se réveiller la nuit



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.

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;
- écoutant graduellement la durée des boires pendant la nuit afin qu'il ne soit pas complètement éveillé.

S'il crie pour aucune raison, 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.



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.



ATTENTION

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

Pour des lits de bébé plus sécuritaires

Assurez-vous :

- 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 puis tomber en bas 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, il est temps de le transférer dans un lit d'enfant. Assurez-vous que le lit de votre enfant :

- est conçu simplement;
- n'a pas d'espace entre le matelas et la tête de lit ou les murs;
- que la tête de lit (et non le côté du lit) est 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 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.

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 lit de bébé approuvé par Santé Canada. Mais plusieurs 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.



LE SAVIEZ-VOUS?

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

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 le 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;
- votre bébé 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).
- 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 la 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.



ATTENTION

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 partenaire :
 - 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.

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

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 le 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 surchauffé;
- l'allaitant;
- 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 si :

- sa couche reste sèche pendant quelques heures à la fois;
- sa couche est parfois sèche lorsqu'il se réveille après sa sieste;
- il peut suivre des consignes simples;
- il sait lorsqu'il urine ou qu'il fait une selle;
- il peut vous avertir lorsqu'il a besoin d'aller à la toilette;
- il 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?

Plusieurs 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 une bonne fille! » ou « Tu es un bon garçon!». 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, un frère ou une sœur, 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 ».

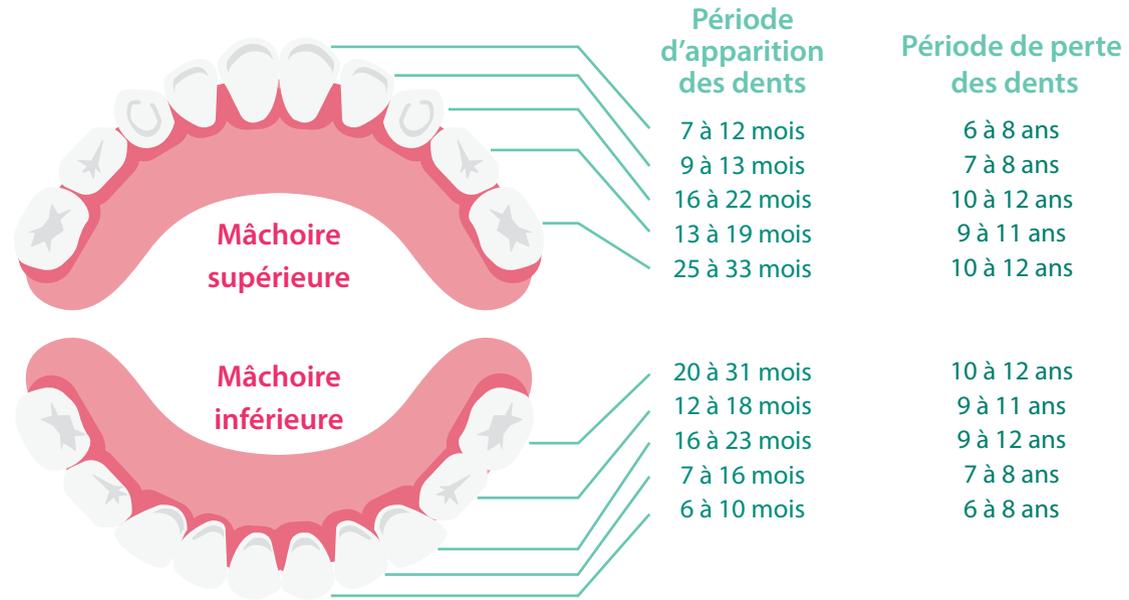


Les soins des dents de votre enfant

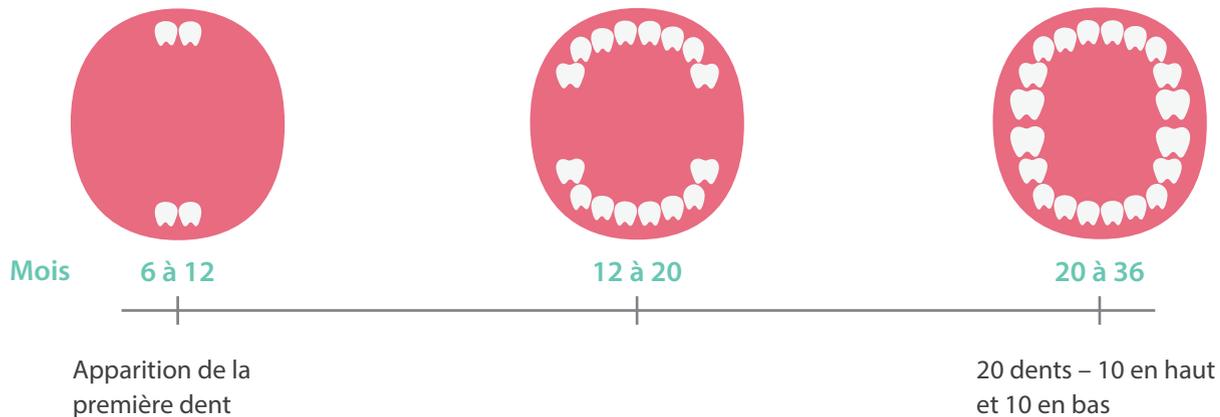
Prendre bien soin des premières dents de votre enfant signifie une meilleure santé générale. Les dents de lait, ou « dents de bébé », sont importantes pour :

- 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. Si les jeunes enfants ont besoin d'une chirurgie d'un jour, ce sera en général pour traiter une carie dentaire.



La manière dont les dents poussent habituellement





LE SAVIEZ-VOUS?

Les dents de lait ne sont pas seulement pour les bébés. Les molaires situées à l'arrière de la bouche de votre enfant ne tomberont pas avant qu'il ait 12 ans.

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 saliver.

Vous pouvez calmer l'inconfort de votre enfant en :

- ✓ le laissant mâchouiller un anneau de dentition propre 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 de dentition qui peuvent engourdir la gorge de votre enfant et l'empêcher d'avaler adéquatement;
- ✗ de colliers de dentitions qui peuvent l'étrangler ou l'étouffer;
- ✗ d'aliments comme des biscuits de dentition ou des fruits congelés qui peuvent causer une carie.



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). 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. Déposez une quantité de dentifrice enrichi en fluorure grosse comme un grain de riz sur une brosse à dents de taille appropriée pour les enfants deux fois par jour. 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. S'il 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 boire du soir.

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 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 se touchent les unes les autres, passez la soie dentaire entre ses dents tous les jours. Ne le laissez pas 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 le laissez pas se promener avec un objet dans la bouche.
- ✗ N'offrez pas à votre enfant des boissons gazeuses ou d'autres boissons sucrées.
- ✗ Ne le laissez pas s'endormir avec un biberon.

Offrez-lui des boissons et des aliments sains

- ✓ Offrez à votre enfant des repas et des collations à des heures régulières.
- ✓ Offrez du lait au repas et de l'eau entre les repas et à la collation.
- ✓ Limitez la quantité de jus de fruits consommée à ½ tasse (125 ml) par jour.
- ✓ Si vous offrez du jus de fruits, faites-le lors d'un repas ou d'une collation et versez-le dans un verre sans couvercle afin de prévenir la carie dentaire causée par le fait de siroter de façon constante.
- ✓ Dès l'âge de 6 mois, aidez votre enfant à boire à l'aide d'un verre sans couvercle plutôt qu'un biberon ou un gobelet.

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 accès à la prime subventionnée du Régime des services médicaux – ou si, depuis janvier 2020, vous avez accès à des services supplémentaires – votre enfant pourrait être admissible au programme Healthy Kids. Ces mesures pourraient réduire le coût des soins dentaires. Consultez la partie Soins dentaires, soins de la vue et services d'audiologie 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. 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?

Si votre enfant continue à sucer sa sucette ou son pouce après l'apparition de ses premières dents permanentes, il risque de développer des problèmes dentaires, des troubles du langage et 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. Offrez-lui un câlin, une couverture, un jouet, une histoire ou encore, allaitez-le.
- 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 est éveillé);
- 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;
- la remplaçant ou en la faisant bouillir de 5 à 10 minutes toutes les fois où votre enfant souffre du muguet.



SOYEZ VIGILANTS

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



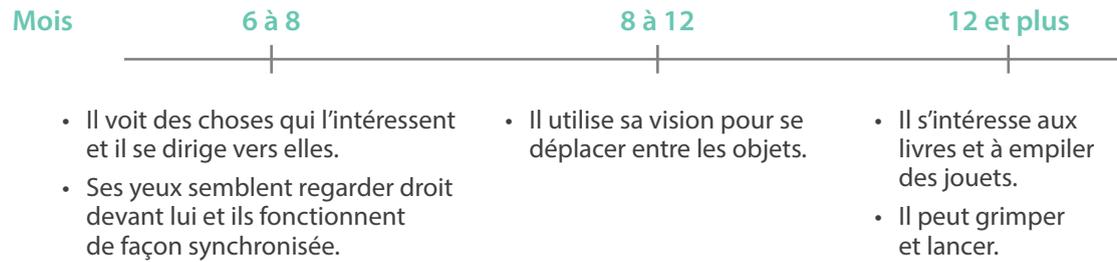
LE SAVIEZ-VOUS?

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.



Conserver une bonne vue

Protégez les yeux contre les blessures

- Ne le laissez pas 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 votre 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 et les cordons, s'il y a lieu, 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 manger](#)).

Aider à développer sa vision

Montrez-lui 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

L'Association canadienne des optométristes recommande un premier examen de la vue à l'âge de 6 mois puis à l'âge de 3 ans et ensuite tous les ans à partir de son entrée à l'école.



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

Si vous avez accès à la prime subventionnée du Régime des services médicaux – ou si, depuis janvier 2020, vous avez accès à des services supplémentaires – votre enfant pourrait être admissible au programme Healthy Kids. Ces mesures pourraient réduire le coût des soins oculaires. Consultez la partie Soins dentaires, soins oculaires et services d'audiologie de la section [Ressources](#) pour de plus amples renseignements.



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 révoltés après l'âge de 6 mois.

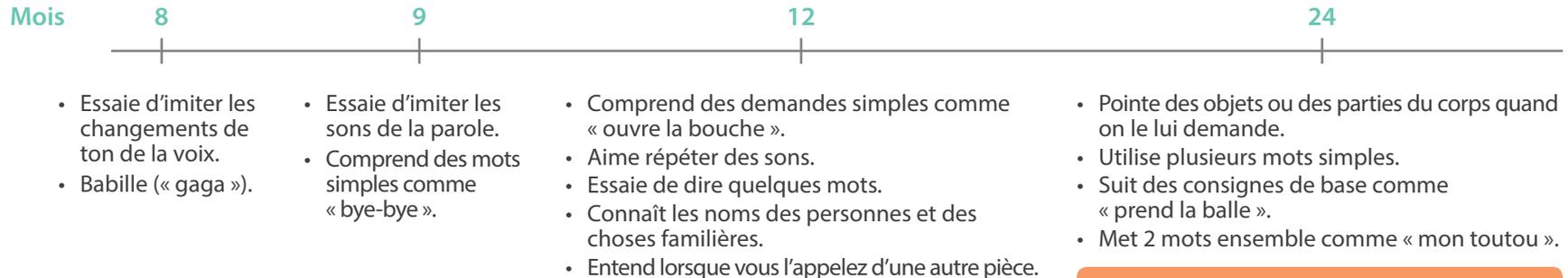
Si vous avez des inquiétudes, consultez votre docteur des yeux (« optométriste »), votre fournisseur de soins de santé ou un infirmier de la santé publique.

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.



Conserver une bonne audition

Faites examiner son audition tôt et souvent.

L'audition de votre bébé sera examinée à la naissance, soit à l'hôpital ou au bureau de santé publique. Faites examiner votre enfant de nouveau si vous avez des inquiétudes. Lorsque la perte d'audition est diagnostiquée tôt, les fournisseurs de soins de santé ont plus d'options pour aider votre enfant.

Protégez ses oreilles

- Nettoyez seulement l'extérieur de son oreille avec un linge propre. N'utilisez pas de cure-oreille ou tout autre objet à l'intérieur de l'oreille.
- Assurez-vous que le volume de la musique ou de la télévision reste bas.
- Faites porter des protecteurs d'oreille à votre enfant s'il y a beaucoup de bruit, comme de la musique forte ou des feux d'artifices. Ne lui donnez pas des bouchons d'oreille, car il pourrait les avaler et s'étouffer.
- Faites vacciner votre enfant (consultez [La prévention de la maladie](#)).

Diminuez les infections aux oreilles (ou otites)

Des otites à répétition peuvent endommager l'audition. Vous pouvez aider votre enfant à éviter les infections en :

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



QUESTION D'ARGENT

Si vous avez accès à la prime subventionnée du Régime des services médicaux – ou si, depuis janvier 2020, vous avez accès à des services supplémentaires – votre enfant pourrait être admissible au programme Healthy Kids. Ces mesures pourraient réduire les coûts des prothèses auditives. Consultez la partie Soins dentaires, soins oculaires et services d'audiologie de la section [Ressources](#) pour de plus amples renseignements.



AVERTISSEMENT

Votre enfant pourrait courir le risque de développer des problèmes d'audition si :

- il y a présence de fluide ou d'une mauvaise odeur dans son oreille;
- il ressent de la douleur à son oreille;
- il y a des rougeurs autour de l'oreille;
- il y a présence d'un bouchon de cire ou d'un objet dans l'oreille.

Il peut déjà avoir des problèmes d'audition dans les cas suivants :

- il parle très fort ou très doucement;
- il ne répond pas lorsqu'on l'appelle;
- il tourne toujours la même oreille vers les sources sonores;
- il éprouve de la difficulté à comprendre ce que vous dites (après l'âge de 36 mois);
- il ne sursaute pas au son des bruits forts.

Si vous avez des inquiétudes, consultez votre fournisseur de soins de santé ou un infirmier de la santé publique ou bien appelez HealthLink BC au 8 1 1.

La prévention de la maladie

Vous pouvez aider votre enfant à être encore plus en santé 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

La vaccination protège contre les maladies causées par des germes comme les bactéries et les virus. Elle aide le corps de votre enfant à fabriquer des anticorps qui combattent les maladies.

Les vaccins sont habituellement administrés par injection, par le nez (par voie « nasale ») ou par la bouche (par voie « orale »).



Pourquoi vacciner?

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

- la varicelle;
- la diphtérie;
- la grippe (« influenza »);
- l'Haemophilus influenzae;
- l'hépatite B;
- la rougeole et la rubéole;
- la méningite;
- les oreillons;
- la poliomyélite;
- le rotavirus;
- le tétanos;
- la coqueluche.

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 non vacciné.

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.



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?

Les vaccins sont administrés selon l'âge. Généralement, en Colombie-Britannique, les enfants reçoivent des vaccins à l'âge de :

- 2 mois
- 4 mois
- 6 mois
- 12 mois
- 18 mois
- entre 4 et 6 ans
- 11 ans (6^e année)
- 14 ans (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 d'immunisation avant votre rendez-vous.



À ESSAYER

Utilisez le Passeport santé de l'enfant (disponible auprès de votre infirmier de la santé publique) ou l'application immunizebc.ca (en anglais) afin de documenter les vaccins de votre enfant. De plus, communiquez avec votre bureau de santé publique ou consultez immunizebc.ca pour des mises à jour 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 laisser transparaître l'anxiété que vous ressentez, s'il y a lieu.
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.
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.
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. Certaines personnes pourraient ressentir des courbatures ou une légère fièvre, mais ces effets indésirables sont mineurs et perdurent qu'une journée ou deux.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les effets indésirables graves de la vaccination (comme une forte fièvre) 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

Le vaccin contre l'influenza protège contre les virus dont on prévoit qu'ils causeront l'influenza lors de la prochaine saison du rhume et de la grippe. Il ne protège pas contre les germes qui causent le rhume. Le vaccin contre la grippe est efficace pendant une seule année.

Il est recommandé à tous les enfants, chaque année. Il est gratuit pour les enfants âgés de 6 mois à 5 ans, pour les enfants plus âgés souffrant de problèmes de santé graves, pour les enfants vivant avec des personnes à risque et pour les enfants qui fréquentent des établissements de soins de santé. Les parents, les gardiens d'enfants et les autres personnes qui prennent soin de jeunes enfants devraient aussi le recevoir.

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



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 :

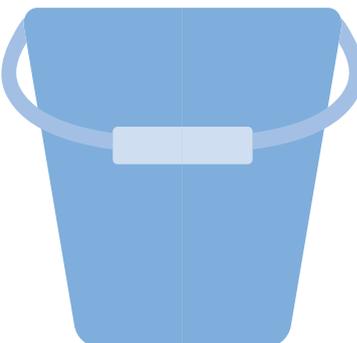
- après avoir utilisé la toilette ou changé sa couche;
- après vous être mouché ou avoir mouché le nez de votre enfant;
- après avoir touché des animaux, rangé leurs articles ou avoir nettoyé la litière;
- lorsque vous prenez soin d'un enfant malade;
- lorsque vous préparez des aliments;
- avant de manger.



COMMENT FAIRE

Lavez-vous les mains de façon appropriée

1. Utilisez du savon ordinaire et de l'eau.
2. Lavez-les pendant 15 à 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.



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 berceaux, 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.



LES PARTENAIRES

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. Votre enfant pourrait aussi pleurer davantage et être très accaparant. Si vous ne savez pas trop comment agir, vous pouvez obtenir des conseils auprès de :

- votre médecin ou de votre pharmacien;
- un infirmier de santé publique;
- HealthLinkBC 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)	De 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 (96,4 °F à 100,4 °F)
Voie rectale	De 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 du thermomètre numérique au centre de l'aisselle de votre enfant. Assurez-vous qu'il touche la peau nue de tous les côtés.
2. Fermez son bras bien comme il faut contre son corps.
3. Réconfortez-le et distrayez-le.
4. Attendez 3 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre émette un son.
5. Retirez-le doucement.

N'utilisez pas de thermomètre au mercure (thermomètre en verre - ils 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 on vous a montré comment l'utiliser de façon sécuritaire et si vous êtes à l'aise.

Que pouvez-vous faire?

- ✓ Laissez-le se reposer.
- ✓ Allaitez-le davantage et offrez-lui davantage à boire entre les boires.
- ✓ Ôtez les vêtements non nécessaires qu'il porte.
- ✓ Faites-le 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.



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 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 1 semaine et le rhume disparaît complètement en 2 semaines.

Que pouvez-vous faire?

- ✓ Laissez-le se reposer.
- ✓ Donnez-lui beaucoup de liquides comme de l'eau ou votre lait maternel, si vous allaitez encore.
- ✓ 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.



ATTENTION

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. 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.**

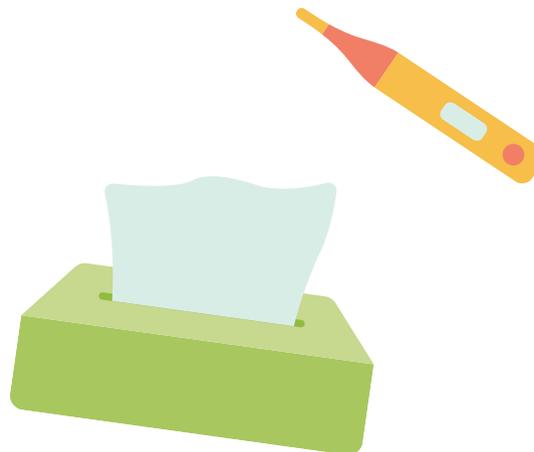
La grippe

Qu'est-ce que la grippe (« influenza »)?

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.

Que pouvez-vous faire?

- ✓ **Appelez votre médecin ou HealthLink BC au 8 1 1 si vous pensez que votre enfant souffre de la grippe.**
- ✓ Laissez-le se reposer.
- ✓ Allaitez-le souvent 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).



COMMENT FAIRE

Aidez à prévenir la contagion du rhume et de la grippe

- ✓ Faites-vous vacciner contre la grippe chaque automne (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, 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.

La consultation d'un fournisseur de soins



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 docteur » ou « au dentiste » 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 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). Prendre des antibiotiques 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 peu à peu avec votre enfant.

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 parlant avec d'autres 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 déprimé ou dépassé (consultez [Les questions liées au rôle parental](#));
- de réfléchir à la manière dont vous avez été élevé et de quelle façon cela affecte la façon dont vous prenez soin de votre enfant;
- 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 plusieurs 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** (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. Les enfants vivent de grandes émotions qu'ils n'ont pas encore appris à gérer ou à communiquer. Cela peut sembler accablant.
- **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?**
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 ou enfant – ressentons une foule d'émotions, dont la colère, la frustration, la tristesse et l'excitation. L'important est d'apprendre à les gérer 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.



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.



La discipline positive comparée à la punition

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 compétences à la vie quotidienne saines.

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.

Étape 1 : Préparez le terrain au comportement positif

Vous pouvez préparer votre enfant à bien se comporter – et éviter 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.
- 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 apprendre à nommer et à exprimer ses sentiments.
- 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 (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 votre maison à l'épreuve des enfants](#)).
- Donnez lui 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 la cour pour être toujours près de lui. Donnez-lui des outils et des jouets pour jouer à cuisiner, à jardiner et à travailler au bureau. 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-lui 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

- À tour de rôle, montrez l'exemple en utilisant les bonnes manières.
- Soyez calme et patient lorsque vous interagissez avec lui et avec les autres.

- 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 un bon garçon » ou « Tu es une bonne fille ».
- Dites-lui tout de suite que vous le voyez bien se comporter : « Wow! Tu as si gentiment partagé ton jouet avec ce garçon. 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 le problème de comportement de façon positive

Lorsque votre enfant se comporte mal, essayez une stratégie de discipline positive :

Stratégie 1

Entrez en contact avec lui. Regardez-le dans les yeux et montrez-lui que vous êtes calme, aimant et que vous êtes 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 ne désobéit pas délibérément 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;
- 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 être accaparant et facilement irritable, mais ne se comporte pas mal délibérément. La sécurité est le plus important; les enfants de cet âge doivent avoir de l'espace pour explorer, mais ils ne devraient pas être laissés sans surveillance.

Qu'est-ce qui fonctionne?

- sécurisez votre maison à l'épreuve des enfants afin que vous n'ayez pas à dire non aussi souvent;
- de la supervision;
- offrir des choix;
- réorienter;
- détourner son attention;

- les conséquences : « Si tu lances tes aliments sur le planche, 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 augmenter l'anxiété de séparation et 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 crises de colère.

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 votre maison à l'épreuve des enfants;
- la routine;
- la supervision;
- mettre des limites;
- offrir des choix;
- réorienter;
- les conséquences;
- détourner son attention;
- des moments de pause qui sont de courte durée, ennuyeuses et qui commencent sur le coup.

Gérer les comportements provocateurs les plus courants

Il peut être stressant de gérer les comportements provocateurs. En tant que parent, 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 de son parent ou de la personne qui prend soin de lui.

Lorsque le comportement de votre enfant est provocateur, votre rôle est de l'aider à comprendre ce qu'il ressent et à gérer ses émotions de façon saine. C'est aussi une occasion de répondre à ses besoins de manière à tisser un lien fort et respectueux avec lui.

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 lorsque vous l'allaitez, dites lui un « non » ferme et retirez-le de votre sein. Puis essayez de nouveau (consultez [L'allaitement 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.



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.



À RETENIR

Votre enfant apprend à bien se comporter en vous observant. 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 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 les éléments mineurs.

Si vous voyez qu'une crise de colère est sur le point de se manifester

- ✓ Réorientez-le, détournez son attention ou essayez de changer ce qui le dérange : « Je vois bien que tu es frustré. Puis-je t'aider? »
- ✓ 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.
- ✓ Discutez de ce qu'il pourrait faire la prochaine fois – comme vous dire qu'il est contrarié ou qu'il a faim avant que ses émotions deviennent trop importantes à gérer.



LE SAVIEZ-VOUS?

Comme plusieurs parents, 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 êtes mal à l'aise face aux émotions de votre enfant 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? »

Les pleurnicheries

- ✓ Vérifiez s'il a faim, s'il est fatigué ou s'il n'est pas à l'aise.
- ✓ Aidez-le à trouver des mots pour exprimer ce qui l'incommode.
- ✓ Félicitez-le lorsqu'il ne pleurniche pas.

Lambiner (se déplacer lentement en perdant son temps)

- ✓ Avertissez-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. 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. Tous les parents ont besoin de soutien et cela ne fait pas de vous un mauvais parent si vous demandez de l'aide. N'oubliez pas que votre enfant 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 peut être encore plus difficile si vous avez grandi auprès d'une personne 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 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 ou même mort, même s'il n'est secoué que pendant quelques secondes.



ATTENTION

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.
- ✓ Consultez la section [Ressources](#) pour obtenir des services et du soutien.



COMMENT FAIRE

Si vous sentez que vous allez perdre 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, 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 le reconforter à nouveau.



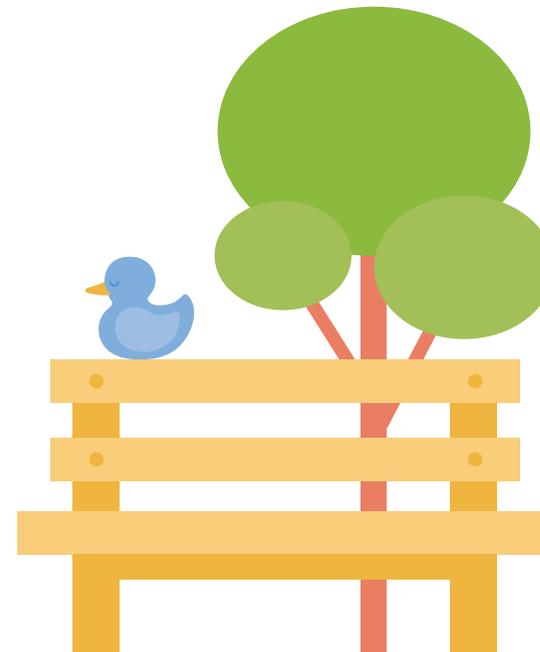
À ESSAYER

Aucun parent 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. Vous pouvez blesser votre enfant, il peut avoir peur de vous et vous lui enseignez qu'il est acceptable de frapper les autres.



Aider votre enfant à traverser les périodes de changement

Les enfants aiment la routine. Lorsque des changements surviennent, ils peuvent alors trouver cela difficile.

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.

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

L'arrivée d'un nouveau bébé change 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 partenaire de s'occuper de votre enfant. Parlez-lui des appareils médicaux qu'il risque de voir.

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 ses 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;
- ✓ 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 allaiter 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 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.



Faire face au deuil et au chagrin

La mort

Votre enfant ne comprend pas que certaines choses sont définitives. Il pourrait 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 montrer que le chagrin est normal et qu'il va évoluer avec le temps;
- ✓ de maintenir les routines quotidiennes pour le sécuriser;
- ✓ de parler de la personne ou de l'animal de compagnie qui est décédé et de regarder des photos;
- ✓ de lui donner plus d'amour et d'attention qu'à l'habitude.



LE SAVIEZ-VOUS?

Même si vous n'informez pas votre enfant de la perte d'un être cher, il sentira que quelque chose est différent. Ne pas le lui dire ne fera que l'effrayer davantage.



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 demandé quand il 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 qui se passe et comment vous vous sentez de façon à ce qu'il comprenne. Mais n'oubliez pas que votre enfant n'est pas la bonne personne pour vous offrir du soutien émotionnel. 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 et en ne parlant pas de façon négative de ce dernier devant votre enfant;
- ✓ vous assurant que toute nouvelle maison où il va demeurer sera agréable et accueillante.

Consultez Ressources pour la famille dans la section [Ressources](#) pour de plus amples renseignements.



À ESSAYER

Après une séparation, considérez-vous, ainsi que votre ex-partenaire, 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 courriers électroniques ou les SMS, ou écrivez des informations dans un livre que votre enfant apportera chez l'un des parents puis chez l'autre. 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, 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. Communiquez en tout temps, 24 heures par jour, 7 jours par semaine, avec HealthLink BC au 8 1 1 pour parler avec un infirmier autorisé en toute confidentialité.



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 les femmes comme les hommes et elle 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 plusieurs 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.

Les symptômes

- Pleurez-vous de façon incontrôlable?
- Vous sentez-vous coupable, incapable ou inapte à vous occuper de votre enfant?
- Pensez-vous à vous en prendre à votre vie ou à celle de votre enfant?
- Avez-vous des crises de panique ou des sautes d'humeur graves?
- Vous sentez-vous incapable de profiter du bon temps avec votre enfant ou des activités que vous aimez?
- Souffrez-vous de troubles du sommeil ou de fatigue extrême?

Les personnes qui ont souffert de dépression ou d'anxiété par le passé sont plus susceptibles de souffrir de dépression périnatale. 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?

Une inquiétude intense ou une peur invalidante qui peut survenir pendant la grossesse ou après la naissance.

Certains parents 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.

Les symptômes

- Vous sentez-vous étourdi, en sueur ou tremblant?
- Souffrez-vous de gaz, de constipation ou de diarrhée?
- Vous sentez-vous à bout de souffle, paniqué ou comme si votre cœur bat à toute allure?
- Sursautez-vous facilement?
- Vous sentez-vous agité et maussade?
- Évitez-vous votre famille, vos amis et certaines activités?
- Éprouvez-vous de la difficulté à dormir?

L'anxiété peut vous amener à surveiller votre enfant tout le temps ou à éviter de faire des activités quotidiennes 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.

Obtenir de l'aide

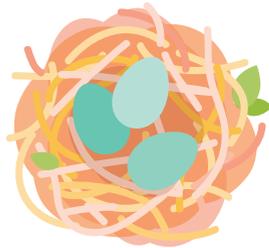
La dépression périnatale et l'anxiété sont des troubles fréquents et traitables. Vous n'êtes pas seul(e) et vous pouvez obtenir de l'aide de plusieurs façons. Plus vous irez chercher de l'aide tôt, plus vous vous sentirez potentiellement mieux tôt.

Votre fournisseur de soins de santé –

Consultez votre médecin ou votre infirmier de santé publique. 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.



L'approche « NESTS » des soins autoadministrés

- Consommer des aliments **Nutritifs**.
- Faire un peu d'**Exercice** tous les jours.
- Essayer d'avoir des heures de **Sommeil** suffisantes.
- Trouver un peu de **Temps** pour vous. Engagez un gardien ou demandez à un membre de votre famille de vous aider pour garder votre enfant.
- Allez chercher du **Soutien**. Mentionnez à votre partenaire, 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.



LES PARTENAIRES

Ce que vous pouvez faire

- Encouragez votre partenaire à parler de ses sentiments. Écoutez-le et prenez-le au sérieux.
- Dites-lui qu'il est aimé et apprécié, sans attendre de rapports sexuels en retour.
- Prenez en charge les tâches ménagères et les soins de l'enfant.
- Offrez-lui de l'accompagner chez le médecin.
- Prenez soin de vous aussi. N'oubliez pas que vous pouvez aussi être touché par la dépression périnatale et l'anxiété.

Prenez soin de votre relation avec votre partenaire

Les enfants ont besoin de tellement d'attention qu'il est facile pour les parents de négliger leur partenaire. Mais il est important que vous vieilliez à votre relation.

Essayez :

- ✓ de faire des sorties et de laisser votre enfant avec un gardien;
- ✓ de prendre le temps pour avoir des rapports sexuels;
- ✓ d'aller et de revenir du travail ensemble;
- ✓ de prendre des 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 partenaire 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 l'un de ses parents à l'autre selon sa phase de développement. Essayez de ne pas vous sentir visé personnellement ni de causer des frictions entre vous et votre partenaire.

Les différentes formes d'éducation des enfants

La plupart des parents suivent l'un des trois modèles fondamentaux suivants :

Démocratique

Le modèle qui réussit le mieux. Le parent est doux, mais ferme et constant. 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 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 est stricte 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 partenaire. Par contre, votre enfant démontrera un meilleur comportement lorsque vous et votre partenaire 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 ou d'un conseiller, en suivant un cours de compétences parentales ou en lisant des livres.

N'oubliez pas – votre style parental et celui de votre partenaire 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 partenaire et vous êtes en désaccord de façon saine et respectueuse, il peut apprendre à résoudre les différends. Mais si vous n'êtes jamais en accord ou si vous vous disputez devant lui, il peut devenir confus et se sentir déchiré entre ses deux parents.

Les différences culturelles et l'art d'être parent

Les croyances et les traditions culturelles peuvent enrichir la vie d'un enfant. Mais lorsque votre milieu culturel est différent de celui de votre partenaire, des conflits peuvent survenir.

Discutez avec votre partenaire des valeurs culturelles qui sont les plus importantes pour elle ou pour lui. Mentionnez à votre partenaire ce qui est important pour vous. Trouvez ensuite les valeurs fondamentales que vous partagez. Utilisez-les pour créer vos propres traditions familiales.

Que pouvez-vous 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 partenaire 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 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.



SOYEZ VIGILANTS

N'essayez pas de traiter votre enfant comme une personne adulte. Discutez des sujets graves avec d'autres adultes. 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 canadiens vivent dans une famille monoparentale. Environ 80 % de ces familles sont dirigées par des femmes.

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 aux besoins particuliers veulent jouer, essayer de nouvelles habiletés et obtenir de l'affection, de l'attention et des félicitations. Et pour plusieurs, ils traversent les mêmes étapes de développement que les autres enfants, mais à un rythme différent.

Mettre en place une équipe de soutien

Être le parent d'un enfant aux besoins particuliers signifie généralement travailler avec une équipe de spécialistes et de professionnels.



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 de soins 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 un plan de traitement qui lui convienne.



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 trouver l'équilibre entre votre rôle de parent et les exigences du travail.

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.



LES PARTENAIRES Ce que vous pouvez faire

Collaborez avec votre partenaire 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. 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

Le service de garde que vous choisirez dépendra de ce qui est offert dans votre communauté et de votre budget. Prenez aussi en considération les questions suivantes :

- Quelles sont les heures et les journées où vous aurez besoin d'un service de garde?
- Est-ce que 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 du gardien;
- 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 Services de garde dans la section [Ressources](#)).

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 sœurs 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. Si votre éducateur 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 un éducateur à domicile

- Faites appel aux membres de votre famille et à vos amis.
- Communiquez avec une agence de placement ou de bonnes d'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 (consultez 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 et expérimenté. 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 responsable – 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 sa couche;
- lui expliquant les routines de sommeil sécuritaires (consultez [Le sommeil de votre enfant](#));
- lui demandant s'il a suivi un cours de gardiennage;
- expliquant clairement ce qui est permis et ce qui ne l'est pas.
 - ✓ Suivre les routines du coucher et les routines 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 microonde ou sur l'élément de la cuisinière. Utiliser plutôt un récipient d'eau chaude du robinet.

Lorsque le gardien arrive à la maison, montrez-lui où sont rangées les choses dont il aura besoin – y compris les 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 éducateurs et les autres enfants en votre présence.

Facilitez le déroulement des premières journées en :

- restant aussi longtemps que nécessaire;
- demandant à l'éducateur 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 l'éducateur 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 l'éducateur comment s'est déroulée la journée de votre enfant.

Faire face à la tristesse



LE SAVIEZ-VOUS?

Plusieurs 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 son éducateur et lui demander s'il a observé quelque chose d'inhabituel chez votre enfant, comme ne pas manger ou ne pas dormir;
- appeler pour vérifier s'il va bien ou 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 *Guide à l'intention des parents sur la sélection et la surveillance des services de garde d'enfants en C.-B.* (consultez Service de garde dans la section [Ressources](#)).

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 pour aider à payer les frais de garde d'enfants.

Consultez le site Web de l'ACCB (en anglais) afin d'estimer le montant de votre allocation et déposer votre demande. Pour de plus amples renseignements, communiquez avec le Centre pour les services de garde, les Centres de ressources et aiguillage en matière de garde d'enfants, l'Immigrant Services Society of British Columbia ou Service BC (consultez Services de garde dans la section [Ressources](#)).

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 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 – toucher, goûter ou grimper sur à peu près n'importe quel objet. Il vous sera presque impossible de l'épargner de toutes les égratignures et les bosses.

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 [Les règles de 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, 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, tous ces changements sont formidables. Mais ils peuvent aussi être inquiétants.

Vous pouvez créer un environnement plus sécuritaire à son exploration en sécurisant votre maison à l'épreuve des enfants.



À ESSAYER

Observez les objets à la manière de votre enfant. Allongez-vous sur le plancher et déplacez-vous en rampant. 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?



COMMENT FAIRE Soyez prêt pour une situation d'urgence

- Conservez les numéros de téléphone en cas d'urgence à côté de tous les téléphones. Ne pas oublier le 9 1 1, le numéro du centre antipoison et celui de votre médecin. Peut-être connaissez-vous ces numéros, mais les autres personnes qui s'occupent de votre enfant pourraient ne pas les connaître.
- Apprenez les premiers soins de base. Communiquez avec votre Ambulance Saint-Jean ou votre Croix-Rouge locale ou avec votre centre communautaire pour vous inscrire à des cours.

Les objets de tous les jours que vous devez surveiller

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.

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.

Prévenir les incendies et les brûlures

- Appuyez sur les boutons des détecteurs de fumée ou des systèmes d'alarme une fois par mois.
- Lorsque vous ajustez vos horloges au printemps et à l'automne, remplacez les piles de vos détecteurs de fumée ou de vos systèmes d'alarme.
- Protégez complètement les foyers et les poêles encastrés.
- 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 prenez pas une boisson chaude lorsque vous tenez votre enfant. Et lorsque vous posez votre boisson, assurez-vous qu'il ne peut pas l'atteindre.

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.
- Installez des serrures aux fenêtres.
- 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.

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 sa portée :

- l'alcool;
- le cannabis (marijuana);
- les médicaments et les vitamines;
- les plantes;
- les boules à mites;
- les disques désodorisants pour seau à couches;
- le plomb (provenant des peintures, des mini-stores);
- des produits nettoyeurs, dont les capsules pour la lessive;
- les produits d'hygiène personnelle.

De plus,

- Assurez-vous de conserver les produits nettoyants et d'hygiène personnelle, l'alcool, les médicaments, les drogues et les vitamines dans leurs contenants d'origine.
- Ne dites pas à votre enfant que les médicaments et les vitamines sont des bonbons et ne les consommez pas devant lui.
- Verrouillez les armoires à alcool et videz rapidement les verres contenant des restes de boissons alcoolisées.
- Rangez les sacs à main et les sacs de vos visiteurs hors de la portée de votre enfant.
- Utilisez des emballages protège-enfants, mais n'oubliez pas qu'ils ne sont pas à toute épreuve.
- Installez des détecteurs de monoxyde de carbone.

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 Centre antipoison sous l'item Sécurité de la section [Ressources](#)).



SOYEZ VIGILANTS

Aidez à protéger votre famille contre une intoxication au monoxyde de carbone en installant des détecteurs de monoxyde de carbone, en vous assurant que les appareils, les cheminées et les événements sont entretenus régulièrement, en 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.

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



ATTENTION

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.



indiquées sur l'étiquette du produit qui a été consommé.

4. Communiquez avec le 9 1 1 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.

Prévenir les accidents dans la salle de bain

- Surveillez votre enfant en tout temps lorsqu'il est près de l'eau ou dans l'eau.
- Conservez les médicaments, les produits cosmétiques, les nettoyants, les appareils pour les soins des cheveux et les produits d'hygiène personnelle hors de la portée de votre enfant.
- Verrouillez les armoires situées sous les comptoirs.
- 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 hors de la portée de votre enfant.
- 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 secs, les noix et les autres aliments posant des risques d'étouffement hors de la portée de votre enfant.
- 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.



HISTOIRE DE FAMILLE

Après m'avoir observé brancher dans des prises électriques des objets qui font du bruit, mon fils de 10 mois, Justin, 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.

Les règles de 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.



Un siège pour bébé, un siège pour enfant ou un siège d'appoint?

Étape 1 : Siège pour bébé – Utilisez-le de la naissance jusqu'à ce que votre enfant atteigne la limite de poids du siège.

Étape 2 : Siège pour enfant orienté vers l'arrière – Utilisez-le jusqu'à ce que votre enfant atteigne au moins l'âge de 1 an **et** pèse au moins 9 kg (20 lb).

Étape 3 : Siège pour enfant orienté vers l'avant – Utilisez-le jusqu'à ce que votre enfant pèse au moins 18 kg (40 lb).

Étape 4 : Siège d'appoint – Utilisez-le jusqu'à ce que votre enfant atteigne l'âge de 9 ans ou qu'il mesure 145 cm (4 pieds et 9 pouce).

Orienté 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 que votre enfant atteigne au moins l'âge de 1 an et pèse au moins 9 kg (20 lb)**. Continuez à orienter le siège de façon à ce que votre enfant soit face à l'arrière de la voiture – même s'il doit plier un peu ses jambes – jusqu'à ce qu'il atteigne la

limite de poids de ce siège ou que sa tête soit à moins de 2,5 cm (1 pouce) du haut du siège. À ce stade, il est temps de trouver un autre modèle de siège qui puisse être orienté vers l'arrière de la voiture ou d'orienter son siège actuel vers l'avant de la voiture.

Neuf ou usagé?

Les sièges usagés ne sont pas recommandés. Si vous en utilisez un, inspectez-le avec attention et vérifiez la présence de rappels et la date d'expiration. Ne pas utiliser un siège qui a été impliqué dans un accident.

Harnais 3 points ou harnais 5 points?

Si possible, utilisez un harnais 5 points qui est plus sécuritaires et qui maintient votre enfant aux épaules et aux hanches.



ATTENTION

Si un coussin 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 sac gonflable.
- Si vous devez placer votre enfant sur le siège avant de la voiture, désactivez le sac gonflable et reculez le siège autant que vous le pourrez.
- Gardez le siège de votre enfant aussi éloigné des sacs gonflables de côtés que possible.



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 le clip 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 plus haute fente.
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 attaché votre enfant 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.
-
- ✗ 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 – que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur de la voiture.
 - ✗ 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.



La sécurité des équipements

Les enfants sont peut-être petits, mais ils ont besoin de beaucoup de choses. Vous voulez que tout soit sécuritaire 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 recouvrement;
- ✓ 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 canada.ca/fr/sante-canada/sujets/produits-consommation.html.

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;
- 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.



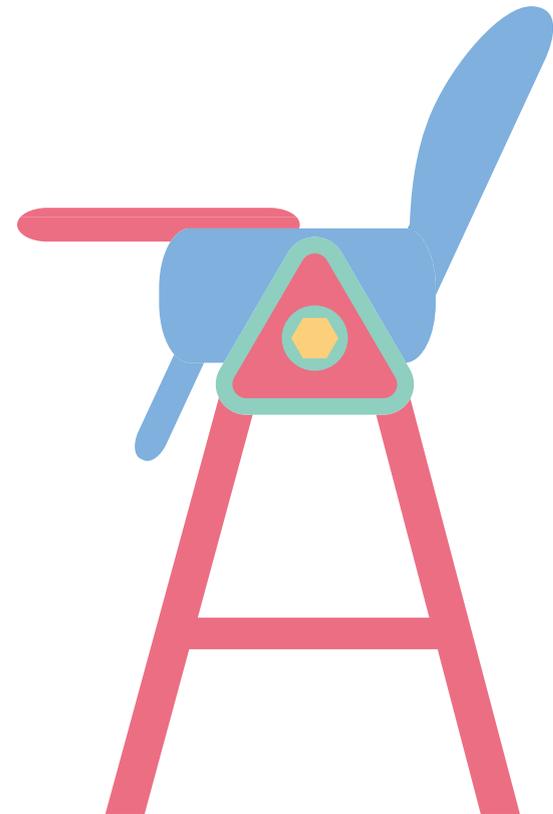
SOYEZ VIGILANTS

Gardez la chaise loin des murs et des comptoirs. Votre enfant peut être assez fort pour se pousser sur les murs et les comptoirs et se renverser.



SOYEZ VIGILANTS

Les chaises qui s'accrochent aux tables peuvent tomber. Si vous devez en utiliser une, assurez-vous d'attacher la chaise 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 :

- la mention fabriquée après 1990;
- une étiquette de sécurité approuvée;
- la bonne taille pour l'espace condamné;
- un fini doux, sans échardes, sans craques 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.

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 bord coupant ni partie instable ou rugueuse;
- un parc sans trou percé entre 3 et 10 mm ($\frac{1}{8}$ et $\frac{3}{8}$ de pouce);
- un parc sans penture qui pourrait pincer ou qui pourrait s'effondrer accidentellement;
- un parc sans déchirure des coussins, 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 5 points;
- de bons freins;
- des roues sécuritaires;
- une poussette sans bords coupants ou parties pliables instables.

Assurez-vous :

- de ne pas poser de sacs à main ou de paquets lourds sur la poignée.



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. Utilisez également un harnais à cinq points d'attache en tout temps.

Pour des porte-bébés plus sécuritaires

Porte-bébés frontaux

Recherchez :

- un appui-tête ferme et rembourré;
- des trous pour les jambes de votre bébé à travers lesquels il ne peut pas glisser;
- un porte-bébé adapté au poids de votre enfant.



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 fermoirs s'attachent;
- le port-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.

Se référer à *Donner toutes les chances à son bébé* pour des renseignements sur une meilleure sécurité automobile.



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.



SOYEZ VIGILANTS

Les enfants de moins de 12 mois ne devraient pas rouler avec vous sur une bicyclette. 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 siège 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 à vélo 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 :

- l'enfant pèse 18 kg (40 lb) ou moins;
- le harnais est bien ajusté;
- les pieds, les mains et les vêtements de l'enfant sont loin des engrenages et des autres pièces mobiles;
- l'enfant n'est jamais laissé sans surveillance 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;
- l'enfant ne peut pas atteindre les roues;
- l'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;
- des sangles ajustables avec un fermoir 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 rond, pas de forme aérodynamique;
- un casque autorisé par ACNOR, Snell, ANSI, ASTM, BSI ou SAA.

Assurez-vous que :

- il tient droit – pas penché – sur la tête;
- la date d'expiration est vérifiée régulièrement, et que le casque est remplacé tous les 5 ans.



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.



À ESSAYER

Rangez le casque de vélo 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.

Des jouets plus sécuritaires

Consultez Jouets.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les marchettes pour bébé 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 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.

Quoi porter

- ✓ des vêtements amples tissés serrés;
- ✓ des lunettes de soleil;
- ✓ un chapeau ayant un large bord, un couvre-nuque et aucune attache;
- ✓ de la crème solaire, même lors de journées nuageuses.



ATTENTION

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 coups de soleil augmentent les risques de cancer de la peau pour votre enfant plus tard au cours de la vie. N'attendez pas que la peau de votre enfant soit rouge pour le mettre à l'abri du soleil. Les brûlures n'apparaissent habituellement que plusieurs heures après l'exposition.



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, 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.
- ✓ Gardez-le à l'intérieur si la température est inférieure à -25 °C (-13 °F) ou si le refroidissement éolien est de -28 °C (-18 °F) ou moins.
- ✓ Si vous amenez votre enfant faire du traîneau, de la luge, du patin 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.

Quoi porter

- ✓ plusieurs couches de vêtements amples;
- ✓ un manteau chaud imperméable, avec des manches ajustées au poignet;
- ✓ des chaussures chaudes et antidérapantes qui resteront sèches;
- ✓ des mitaines;
- ✓ un chapeau chaud sans attache;
- ✓ 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. Il pourrait y avoir une sensation de picotement.

Au terrain de jeu

Des terrains de jeu plus sécuritaires

- ✓ Assurez-vous que les structures, les surfaces et le bac à sable sont propres, sans déchets, sans aiguilles, sans vitre cassée ni plastique.
- ✓ Utilisez les structures qui ne sont pas plus hautes que 1,5 m (5 pieds).
- ✓ 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 ou de caoutchouc.

Quoi ne pas porter

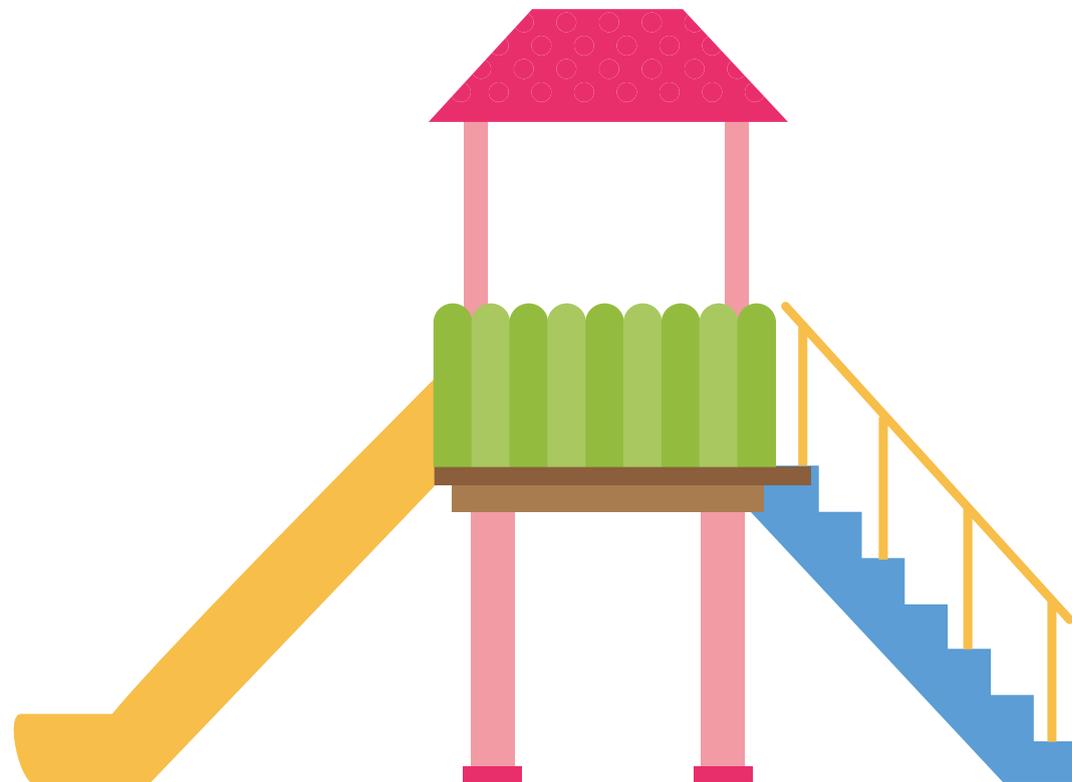
Évitez tous les vêtements qui peuvent se retrouver coincés dans la structure de jeu et peuvent étouffer votre enfant. Par exemple :

- ✗ des vêtements trop amples;
- ✗ 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.

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 une veste de sauvetage bien ajustée et homologuée lorsqu'il est près de l'eau ou dans un bateau.



ATTENTION

Un enfant peut se noyer en quelques secondes, restez donc à sa portée, même s'il porte une veste de sauvetage.

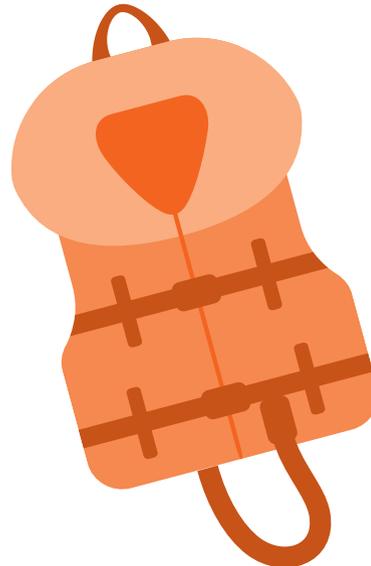


LE SAVIEZ-VOUS?

Une veste de sauvetage est plus sécuritaire qu'un vêtement de flottaison individuel (VFI). Les vestes de sauvetage flottent mieux et garderont la bouche de votre enfant hors de l'eau.

Pour des baignoires et des salles de bain plus sécuritaires

- ✓ Diminuez le thermostat de votre chauffe-eau à 49 °C (120 °F) afin de prévenir les brûlures.
- ✓ Vérifiez la température de l'eau du bain avec votre poignet ou votre coude avant d'y déposer votre enfant.
- ✓ Utilisez de l'eau tiède, pas de l'eau chaude.
- ✓ Montrez-lui à s'asseoir dans le bain plutôt qu'être debout.
- ✓ Utilisez un verrou pour le couvercle de la toilette.
- ✗ Ne laissez pas votre enfant jouer avec les robinets du lavabo ou du bain.
- ✗ Ne remplacez pas la supervision d'un adulte par un anneau de bain ou un siège de bain.
- ✗ Ne laissez jamais votre enfant seul dans la salle de bain.



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?

Votre enfant n'est pas en sécurité dans l'eau même s'il suit des leçons de natation. Supervisez-le en tout temps et restez à sa portée.

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. Vous devez l'accompagner pour partager sa joie et garantir 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 averti 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 un gardien d'abord avant :

- d'aller quelque part avec quiconque;
- d'accepter un cadeau ou une gâterie.

Initier 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'entrée 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 marcher avec votre enfant dans le quartier en lui montrant les maisons des voisins et certains repères;
- de pointer les officiers de police et d'expliquer que la police aide les gens;
- de simuler des situations et de le laissez 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 »).

Sécurité avec les animaux

Adopter un animal domestique

Un animal domestique peut être un bon ami pour votre enfant et peut lui enseigner des aptitudes 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 domestique.



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. Ils 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. 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 médecin 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.



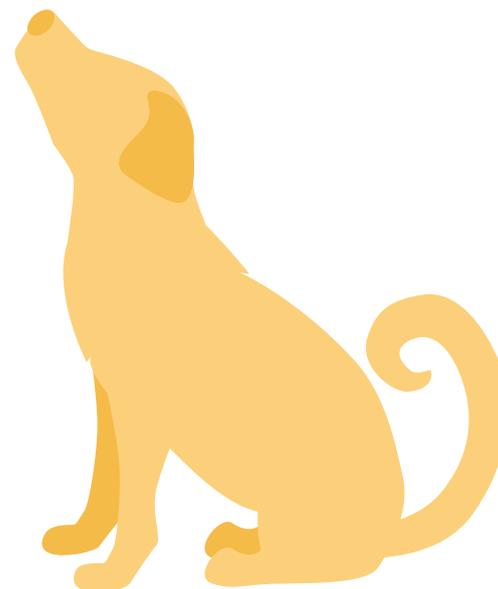
URGENCE MÉDICALE

Contactez votre médecin 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.



Violence conjugale et autres mauvais traitements

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 partenaire (homme ou femme) ou à un enfant.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les mauvais traitements surviennent dans toutes sortes de foyers. Ils se passent dans toutes les cultures. Ils surviennent dans des relations de même sexe aussi bien que dans des relations de sexes opposés. Ils sont causés autant par les hommes que par les femmes. **Si vous êtes victime de mauvais traitements, ce n'est pas de votre faute.**



ATTENTION

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 en étant blâmés. Même si l'enfant n'est pas témoin de mauvais traitements, il ressentira la tension et la peur à la maison.

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 sont là pour le protéger, et être craintif du monde extérieur;
- apprendre des façons malsaines de régler des problèmes ou 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 [Développement du cerveau](#)).

Ce que vous pouvez faire

Si vous vivez une relation abusive

- ✓ Gardez toujours votre porte-feuille, vos clés et votre téléphone à portée de main.
- ✓ Montrez à votre enfant à composer le 9 1 1.
- ✓ Prévoyez où vous irez si vous quittez cette relation.
- ✓ Dites à des voisins dignes de confiance de composer le 9 1 1 s'ils entendent quelque chose d'inquiétant.
- ✓ Exercez-vous à quitter votre maison de façon sécuritaire et rapide.

Si vous avez quitté une relation abusive

- ✓ Gardez une photo récente de votre enfant et de votre ancien partenaire.
- ✓ Ayez les numéros de téléphone et les adresses des membres de la famille et des amis de votre ancien partenaire.
- ✓ Soyez informé de la marque, de l'année et du numéro de plaque d'immatriculation du véhicule de votre ancien partenaire.

Cette information aidera la police si votre ancien partenaire part avec votre enfant.

Obtenir de l'aide

Vous pouvez obtenir de l'aide si vous êtes victime de violence ou d'autres mauvais traitements.

Ressources :

- VictimLinkBC sans frais au 1 800 563-0808 ou VictimLinkBC@bc211.ca pour de l'assistance confidentielle en 110 langues, 24 heures par jour;
- lignes d'écoute téléphonique;
- refuges pour femmes;
- travailleurs sociaux en protection à l'enfance;
- votre fournisseur de soins de santé;
- un infirmier de la santé publique;
- la police.

Consultez Mauvais traitement et négligence dans la section [Ressources](#) pour de plus amples renseignements.



LE SAVIEZ-VOUS?

Si vous avez souffert de mauvais traitements lorsque vous étiez enfant, cela peut influencer les décisions que vous prenez à l'âge adulte. Vous serez peut-être plus susceptible de vous engager dans des relations abusives et aurez plus de mal à savoir quoi faire. Par contre, vous pouvez vous construire une vie saine et sécuritaire. Si vous avez besoin d'aide, appelez VictimLinkBC au 1 800 563-0808 ou VictimLinkBC@bc211.ca.



URGENCE

Si vous pensez être en danger immédiat, partez avec votre enfant et composez le 9 1 1.



LE SAVIEZ-VOUS?

Environ 100 000 femmes et enfants se mettent à l'abri de la violence conjugale chaque année au Canada.



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. Si vous soupçonnez que l'enfant est en danger immédiat, composez le **9 1 1**.

Les abus sexuels chez l'enfant

Les abus sexuels 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 [Développement sexuel](#)).

Vous pouvez aider à garder votre enfant en sécurité en :

- ✓ sachant toujours où il se trouve;
- ✓ le faisant garder uniquement par des personnes dignes de confiance;
- ✓ sachant qui est présent lorsqu'il se fait garder par quelqu'un d'autre;
- ✓ l'encourageant à se confier s'il n'est pas à l'aise avec quelqu'un;
- ✓ étant attentif lorsqu'il évite quelqu'un.



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 et des chatouillements. Cela lui donnera la confiance nécessaire pour dire « non » aux caresses inappropriées.



URGENCE

Si vous pensez que votre enfant a été victime d'abus sexuel, appelez la police.

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

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de la Santé, 2019
imprimé en français et en anglais. ISBN : 978-0-860-28760-7 PDF Call : 1-866-287-7331 Pub. : 180595

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



Cuisez 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

Recommandations en matière d'alimentation saine



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

Ressources

Ressources essentielles pour les parents

9 1 1 Urgence

BC Poison Control Centre

Appelez sans frais : 1 800 567-8911

Site Web : dpic.org

HealthLink BC vous donne accès à des renseignements de santé non urgents et des services 24 heures par jour dans plus de 130 langues – à la portée d'un appel téléphonique ou d'un clic.

Appelez le 8 1 1 afin de :

- parler à un infirmier de vos symptômes;
- poser des questions à un pharmacien au sujet de vos médicaments;
- obtenir d'un diététicien 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 ainsi que 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. On compte parmi leurs services des cliniques d'allaitement, des renseignements et des consultations au sujet de la nutrition, des cliniques sans rendez-vous pour les parents et 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.

Activité physique

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 130 langues.

Téléphone : 8 1 1 (ou le 7 1 1 pour les personnes sourdes ou malentendantes).

Site Web : healthlinkbc.ca/hlbc/files/physical-activity-services-f.pdf

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 : csepguidelines.ca/fr/

HealthyFamilies BC

Site Web : healthlinkbc.ca

Audition

Le programme BC Early Hearing (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 **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

La 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 : www.bcfamilyhearing.com/

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/

La 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 dont l'un des enfants est sourd ou malentendant, de la naissance à l'âge de 5 ans.

Site Web : www.deafchildren.bc.ca/

Les Services provinciaux pour les sourds et les malentendants

offrent aux enfants sourds, malentendants ou sourds-aveugles un endroit sécuritaire pour explorer et atteindre leurs objectifs personnels dans un milieu où se côtoient la langue des signes américaine (ASL) et l'anglais.

Site Web : www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/youth-and-family-services/deaf-hard-of-hearing

Autorités sanitaires

Northern Health

Téléphone : 250 565-2649

Site Web : northernhealth.ca

Interior Health

Téléphone : 250 469-7070

Site Web : interiorhealth.ca

Island Health

Téléphone : 250 370-8699

Site Web : islandhealth.ca

Vancouver Coastal Health

Appelez sans frais : 1 866 884-0888

Vallée du Bas-Fraser : 604 736-2033

Site Web : vch.ca

Fraser Health

Téléphone : 1 877 935-5669 sans frais ou 604 587-4600

Site Web : fraserhealth.ca

Provincial Health Services Authority of BC

Téléphone : 604 675-7400

Site Web : phsa.ca

Choisir son service de garde

Votre bureau local Ministry of Children and Family Development ou de la santé publique peut vous fournir des renseignements afin de vous aider à choisir un établissement de service de garde. Vous pouvez également consulter le site Web de HealthLink BC en ligne pour des conseils et des renseignements sur le choix d'un service de garde.

Site Web : healthlinkbc.ca/health-topics/aa43308

Affordable Childcare Benefit aide les familles à couvrir le coût d'un service de garde, en fonction de certains facteurs comme la taille de la famille, le type de soins et le revenu familial.

Site Web : gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/child-care-funding/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 : canada.ca/fr/agence-revenu/services/prestations-enfants-familles/allocation-canadienne-enfants-apercu.html

Child Care Service Centres fournit des renseignements dans plus de 350 langues à travers la Colombie-Britannique. Les programmes en service de garde du Ministry of Children and Family Development, 8 h 30 à 16 h 30, du lundi au vendredi.

Appelez sans frais : 1 888 338-6622

Site Web : gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/child-care-funding/child-care-benefit

Child Care BC Help Line fournit des renseignements aux prestataires de service et aux parents sur le financement des services de garde et les subventions.

Appelez sans frais : 1 888 338-6622

À Victoria : 250 356-6501

Child Care Map offre des renseignements sur les services de garde accrédités en Colombie-Britannique.

Site Web : <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/how-to-access-child-care/search-for-child-care>

Child Care Licensing Regulations décrivent ce qui est requis des exploitants de services de garde d'enfants en Colombie-Britannique.

Site Web : <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/running-daycare-preschool/rules-operating-licensed-day-care>

Le programme Child Care Resource and Referral (CCRR) offre des renseignements sur la garde d'enfants dans votre communauté locale.

Appelez sans frais en Colombie-Britannique : 1 888 338-6622

À Victoria : 250 356-6501

Site Web : <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/how-to-access-child-care/child-care-resource-referral-centre>

Le Ministry of Children and Family Development de la Colombie-Britannique informe les parents sur la façon de sélectionner un service de garde et sur les services de garde présents dans leur localité.

Site Web : gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children

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 : https://www2.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_june_2016.pdf

Consommation d'alcool, de tabac ou de drogues

Afin d'en apprendre davantage sur les programmes s'adressant aux personnes souffrant de problèmes d'alcool ou d'autres drogues, parlez à votre fournisseur de soins de santé ou contactez les ressources suivantes :

HealthLink BC offre du soutien 24 heures par jour en 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

The Alcohol and Drug Information and Referral Line offre des renseignements confidentiels et gratuits.

Appelez sans frais : 1 800 663-1441

Sheway opère à Vancouver et fournit des services de santé et sociaux complets aux femmes qui sont enceintes ou qui ont des enfants de moins de 18 mois et qui ont un problème actuel ou passé de consommation de substances. Ce programme offre des soins de santé prénataux, postnataux et pour les nourrissons. Il offre également de la formation et des consultations au sujet de la nutrition, du développement de l'enfant, de la dépendance, du VIH et de l'hépatite C, du logement et des compétences parentales. Sheway aide également à satisfaire certains besoins primaires comme fournir des dîners nutritifs quotidiens, des bons alimentaires, des sacs d'aliments, des suppléments alimentaires, des préparations pour nourrissons et des vêtements.

Site Web : vch.ca/Locations-Services/result?res_id=900

Herway Home opère à Victoria et fournit des soins de santé primaire et des aides sociales aux femmes enceintes et aux mères avec des antécédents de consommation de substances 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@viha.ca

Site Web : islandhealth.ca/learn-about-health/pregnancy-birth-babies/herway-home

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/heartwood-treatment-centre

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.

Téléphone : 1 866 913-0033

Site Web : fnha.ca/what-we-do/mental-wellness-and-substance-use/treatment-centres

Le programme Provincial Substance Use Treatment 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

Développement de l'enfant

Le programme Infant Development de l'Infant and Child Development Association of BC (Association pour le développement de l'enfant de la Colombie-Britannique) 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 votre fournisseur de soins de santé afin de trouver un programme dans votre région.

Site Web : icdabc.ca/programs/infant-development-program

DECODA offre aux enfants, de la naissance à l'âge de 5 ans, une base solide en alphabétisation, 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 s'occupe de lui jouent ensemble.

Site Web : decoda.ca/resources

1, 2, 3, allons-y! est une initiative du gouvernement de la Colombie-Britannique qui aide les familles à entrer en contact avec le milieu scolaire et les organismes communautaires.

Site Web : gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/ready-set-learn

Strong Start est un organisme de bienfaisance canadien enregistré qui aide les enfants dans leur apprentissage de la lecture.

Site web : strongstart.ca

HealthLink BC

HealthLink BC donne accès aux Britanno-Colombiens à des renseignements fiables en matière de santé, au téléphone ou en ligne. HealthLink BC regroupe BC HealthGuide, BC HealthFiles, BC NurseLine et des services de pharmaciens et de diététiciens 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 diététicien. Des diététiciens 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 plus de 130 langues.

Appelez sans frais le 8 1 1 partout en Colombie-Britannique.

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 traitent de sujets en lien avec l'éducation d'un enfant, dont HealthLink BC File #68d, *Sources alimentaires de fer* et HealthLink BC File #05, *Analyse de l'eau de puits?* 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/sites/default/files/temp/translatedindex_french.pdf

L'allaitement maternel

La Leche League Canada fait la promotion de l'allaitement, en plus d'encourager et de fournir un soutien mère à mère ainsi que des renseignements.

Site Web : lllc.ca

British Columbia Lactation Consultants Association est un organisme qui regroupe des consultants internationaux en allaitement diplômés ainsi que d'autres personnes dédiées à la protection, au soutien et à la promotion de l'allaitement.

Site Web : bclca.ca

Dietitian Services, HealthLink BC est une ligne d'assistance téléphonique où des diététiciens 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/hlbc/files/dietitian-services-f.pdf

Les centres de santé publique et les hôpitaux peuvent offrir des services additionnels en allaitement comme des consultants en allaitement, des groupes de soutien et de la consultation téléphonique. Consultez votre autorité sanitaire locale pour de plus amples renseignements.

Le syndrome du bébé secoué

Prevent Shaken Baby Syndrome British Columbia

Téléphone : 1 888 300-3088

Site Web : dontshake.ca

The 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

Les besoins particuliers

Si vous soupçonnez que votre bébé a un problème de développement ou un handicap, votre infirmier de santé publique peut vous aider. La plupart des communautés ont un programme de développement du nourrisson qui peut vous aider à trouver les services de soutien et les activités qui aideront au développement de votre bébé.

Les services 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, votre médecin ou votre fournisseur de soins local.

Site Web : gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/assessing-child-development-38610

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, votre fournisseur de soins ou communiquez avec le bureau du Ministry of Children and Family Development afin de trouver un programme de soutien au développement de l'enfant.

LGBTQ2S

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 : bcchgenderclinic@cw.bc.ca

Site Web : bcchildrens.ca/our-services/clinics/gender

Trans Care BC met en communication les parents 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

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 : pflagcanada.ca

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 LGBTQ2S

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 ils offrent 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 un centre d'orientation sans rendez-vous.

Téléphone : 604 684-5307 poste 100

Courriel : reception@qmunity.ca

Site Web : qmunity.ca

Mauvais traitements et négligence

Helpline for Children offre de l'aide à toute personne victime de mauvais traitements physiques, émotionnels ou sexuels âgée de moins de 19 ans, 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 qui craignent de faire mal à leur enfant ou toute personne qui sait qu'un enfant est maltraité. Votre appel sera anonyme.

Téléphone : 310-1234 (aucun indicatif régional n'est nécessaire)

Médicaments délivrés sur ordonnance

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 : 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 : www.welcomebc.ca/Resources-For/Communities-Service-Providers/Services-and-programs-for-newcomers

Nutrition

Le guide alimentaire canadien est disponible sur le site Web de Santé Canada.

Site Web : guide-alimentaire.canada.ca/fr/

Les services de diététistes – HealthLink BC peuvent répondre à vos questions en matière d'alimentation saine, d'aliments et de nutrition. Des diététiciens agréés sont accessibles par courriel et au 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 le 7 1 1 pour les personnes sourdes ou malentendantes).

Courriel : healthlinkbc.ca/healthy-eating/email-healthlinkbc-dietitian

Site Web : healthlinkbc.ca/hlbc/files/dietitian-services-f.pdf

Orthophonie

Les services d'orthophonie sont accessibles par la santé publique et différents fournisseurs de services communautaires.

British Columbia Association of Speech/Language Pathologists and Audiologists

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 211 tous les jours, entre 8 h et 23 h.

Téléphone / Texto : 2 1 1

Site Web : bc211.ca

Healthy Families BC offre des articles informatifs aux parents pour toutes les étapes de leur rôle parental, de la grossesse au développement de leur adolescent, en passant par celui de leur bébé.

Site Web : www.healthyfamiliesbc.ca/parenting

Parent Support Services Society of BC offre du soutien parental et de l'entraide aux parents, aux grands-parents qui élèvent leurs petits-enfants, aux fournisseurs de soins et aux soignants de la parenté partout en Colombie-Britannique au moyen de leur programme Parenting Support Circles.

Site Web : parentsupportbc.ca/support-circles

Paternité

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

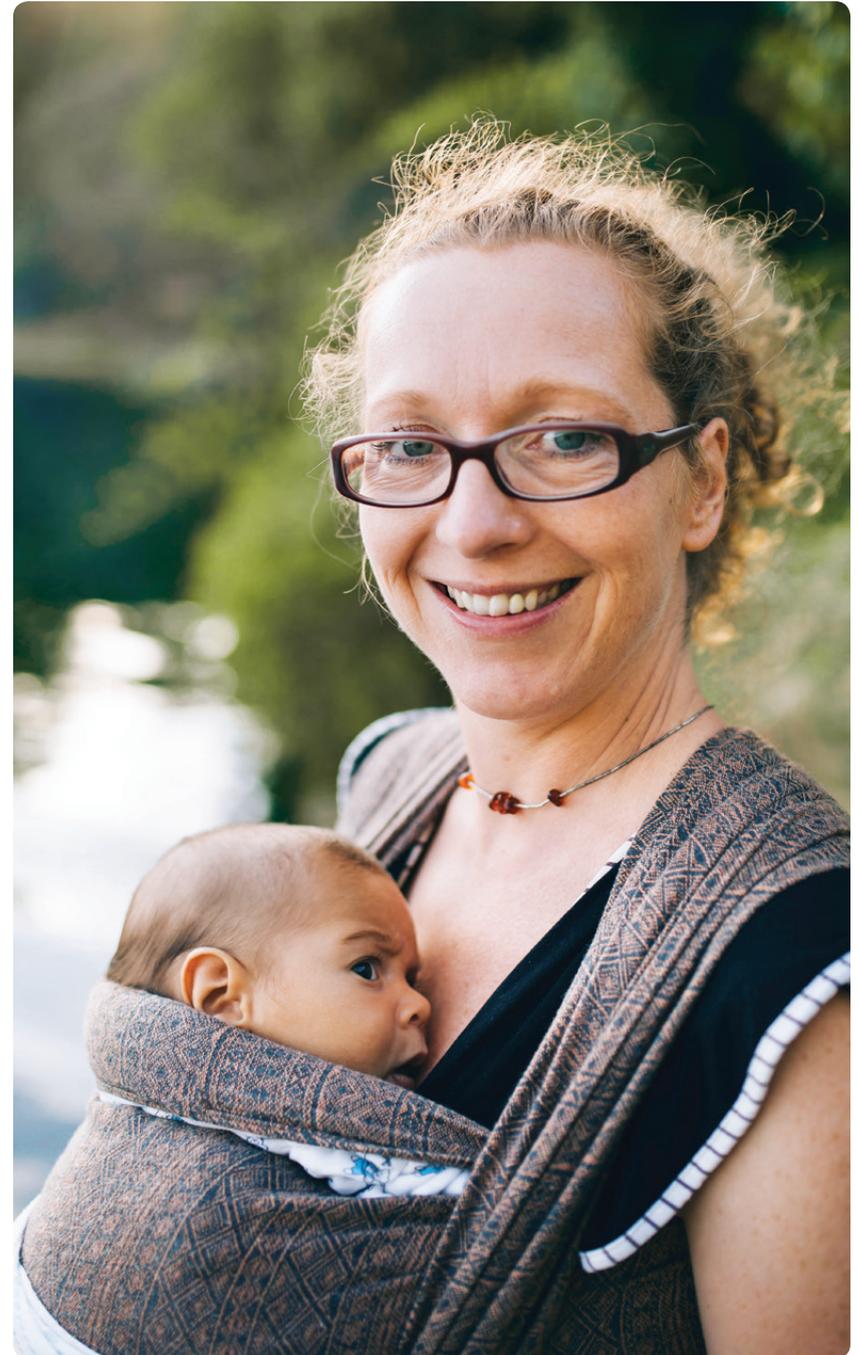
Pension alimentaire pour enfant

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

Le programme Family Maintenance Enforcement du ministère du Procureur général offre l'information sur le soutien financier gouvernemental offert aux familles.

Site Web : <https://www.fmep.gov.bc.ca/about-the-program/>



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.

Communiquez avec le ministère des Finances pour obtenir des conseils sur le soutien financier, notamment la prime familiale de la Colombie-Britannique ou le soutien familial. Communiquez avec le ministère du Procureur général pour obtenir des renseignements sur l'exécution des ordonnances alimentaires. Consultez les pages bleues de votre annuaire téléphonique afin de trouver le bureau le plus proche.

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.

Site Web : frpbc.ca

Le **BC Council for Families** offre des ressources éducatives sur le rôle parental, le développement de la petite enfance, les relations entre parents 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.

Téléphone : 604 678-8884

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.

Le 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

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

BC College of Family Physicians

Téléphone : 604 736-1877

Site Web : bccfp.bc.ca

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 : 604 742-2230.

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 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

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/hiv-care-for-women-families or bcwomens.ca

Santé mentale

Communiquez avec votre centre de santé publique pour de plus amples renseignements au sujet des groupes de soutien sur la dépression périnatale.

Le programme BC Reproductive Mental Health fournit des ressources sur la santé mentale des mères, y compris des outils que vous pouvez utiliser vous-même. Le programme offre des consultations à la suite d'une dépression durant la grossesse et après la naissance sur recommandation de votre fournisseur de soins.

Site Web : reproductivementalhealth.ca

Pacific Post Partum Support Society est une société à but non lucratif dont la mission est de subvenir aux besoins des mères ayant accouché et leurs familles. Le soutien est offert par téléphone, par messagerie texte et dans un guide, *Angoisse et dépression postpartum : Un guide pratique pour les mères*.

Appelez sans frais : 1 855 255-7999

Téléphone : 604 255-7999

Site Web : postpartum.org

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

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 : cmha.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/mental-health

KUU-US Crisis Line est un service d'écoute adapté à la réalité culturelle des familles autochtones, disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine, peu importe le lieu de résidence des participants en Colombie-Britannique. Les services de KUU-US sont offerts aux Premières Nations, par les membres des Premières Nations, et tout le personnel répondant est formé en sécurisation culturelle autochtone.

Appelez sans frais : 1 800 588-8717

Ligne jeunesse : 250 723-2040

Ligne adulte : 250 723-4050

Site Web : www.kuu-uscisisline.com/

Mental Health and Substance Use Service Map 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 : gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc/map

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

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 Injury Research and Prevention Unit fournit des feuilles de renseignement par courriel.

Site Web : injuryresearch.bc.ca

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, la réanimation cardio-respiratoire ainsi que les compétences de base nécessaires en cas d'urgence.

Appelez sans frais : 1 877 356-3226

Site Web : croixrouge.ca

Environmental Working Group est un organisme sans but lucratif qui offre des renseignements afin d'appuyer le choix du consommateur et l'action citoyenne. Il publie des guides au consommateur afin d'aider les personnes et les familles à réduire leur exposition aux pesticides et aux toxines, et font la promotion des ménages et des environnements sains.

Site Web : ewg.org

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

National Highway Traffic Safety Administration est un site Web américain qui fournit des renseignements sur les rappels de sièges d'auto pour enfants.

Site Web : nhtsa.gov

Poison Control Centre fournit des services de renseignements au sujet des poisons 24 heures par jour.

Appelez sans frais : 1 800 567-8911

Site Web : dpic.org

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

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/

Safe Start est un programme de prévention des blessures de BC Children's Hospital qui fournit des renseignements aux parents et au personnel soignant sur la façon de sécuriser les maisons et les véhicules.

Site Web : bcchildrens.ca/health-info/healthy-living/child-safety

Site Web : icdabc.ca/programs/supported-child-development

Services aux autochtones

Aboriginal Head Start Association of BC comprend 12 écoles maternelles qui fournissent des services éducatifs à la petite enfance et des services aux enfants autochtones et leurs familles.

Site Web : ahsabc.net

Les services de santé autochtones sont répertoriés dans les pages bleues de l'annuaire téléphonique sous «Autorités sanitaires». Consultez les pages jaunes de votre annuaire téléphonique afin de trouver d'autres organismes autochtones et métis.

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

Le programme Aboriginal Infant Development 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 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

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien : Premières Nations, Inuit et Métis est un nouveau guide alimentaire adapté qui comprend autant les aliments traditionnels que ceux achetés en magasin, qui sont généralement en vente, abordables et accessibles partout au Canada.

Appelez sans frais : 1 866 225-0709

Site Web : canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/rapports-publications/bien-manger-guide-alimentaire-canadien-premieres-nations-inuit-metis.html

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, le 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 et des innovations du système de santé. En ce qui a trait à la santé maternelle, des enfants et de la famille, la vision de FNHA est «la santé et le bien-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/healthy-pregnancy-and-early-infancy

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 : www.mnbc.ca/mnbc-ministries/children-and-families/

Le programme **Doulas for Aboriginal Families Grant** est offert par le BC Association of Aboriginal Friendship Centres et First Nations

Health Authority. L'objectif du programme est d'augmenter le nombre de naissances en santé dans les familles autochtones en supprimant l'obstacle financier que peut représenter l'accès aux services d'une doula. Le programme de subvention donne aux familles autochtones résidant en Colombie-Britannique jusqu'à 1 000 \$ de couverture pour les services d'une doula pour chaque grossesse.

Téléphone : 1 800 990-2432 sans frais ou 250 388-5522

Courriel : doulasupport@bcaafc.com

Site Web : bcaafc.com/dafgp

KUU-US Crisis Line est un service d'écoute adapté à la réalité culturelle des familles autochtones, disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine, peu importe le lieu de résidence des participants en Colombie-Britannique. Les services de KUU-US sont offerts aux Premières Nations, par les membres des Premières Nations, et tout le personnel répondant est formé en sécurisation culturelle autochtone.

Appelez sans frais : 1 800 588-8717

Ligne jeunesse : 250 723-2040

Ligne adulte : 250 723-4050

Site Web : www.kuu-uscrisisline.com

Soins dentaires

British Columbia Dental Association

Appelez sans frais : 1 888 396-9888

Vallée du Bas-Fraser : 604 736-7202

Site Web : bcdental.org

BC Dental Hygienists' Association

Téléphone : 604 415-4559

Site Web : bcdha.bc.ca

Le programme BC Healthy Kids aide les familles à faible revenu à couvrir les frais de soins dentaires de base de leurs enfants. Pour de plus amples renseignements, consultez le site Web ou appelez votre bureau de santé publique.

Appelez sans frais : 1 866 866-0800

Site Web : gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-teen-health/dental-eyeglasses

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

DONA International est un organisme mondial de certification pour les doulas. En consultant leur site Web, vous pouvez apprendre quel type de soutien est offert par les doulas et vous pouvez effectuer une recherche pour trouver une doula près de chez vous.

Site Web : dona.org

Le programme **Doulas for Aboriginal Families Grant** est offert par le BC Association of Aboriginal Friendship Centres et First Nations Health Authority. L'objectif du programme est d'augmenter le nombre de naissances en santé dans les familles autochtones en supprimant l'obstacle financier que peut représenter l'accès aux services d'une doula. Le programme de subvention donne aux familles autochtones résidant en Colombie-Britannique jusqu'à 1 000 \$ de couverture pour les services d'une doula pour chaque grossesse.

Téléphone : 1 800 990-2432 sans frais ou 250 388-5522

Courriel : doulasupport@bcaafc.com

Site Web : bcaafc.com/dafgp

Doula Services Association of BC offre aux familles de la Colombie-Britannique les services de soutien des doulas. Leur mission est de sensibiliser les personnes au rôle périnatal (fertilité, naissance, postpartum et décès) des doulas en Colombie-Britannique, de référer les 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. Leur programme de recommandation offre aux familles à faible revenu le soutien d'une doula bénévole.

Site Web : bcdoulas.org/find-a-doula

Nurse-Family Partnership est un programme de santé publique gratuit qui s'adresse aux parents qui attendent leur premier enfant. Le programme vise à s'assurer que le parent qui donnera naissance ainsi que le bébé bénéficieront d'un soutien durant la grossesse, après la naissance et jusqu'à l'âge de deux ans.

Site Web : healthyfamiliesbc.ca/nurse-family-partnership

La **Pacific Post Partum Support Society** offre du soutien aux mères et 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.

Site Web : postpartum.org/

Vaccinations

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

BC Pediatric Society aide à promouvoir une meilleure santé chez les nourrissons, les enfants, les jeunes et leurs familles.

Site Web : bcpedis.ca/families/immunization

La vaccination et votre enfant est une ressource en ligne de la Société canadienne de pédiatrie qui répond aux nombreuses questions fréquemment posées sur la vaccination de votre enfant.

Site Web : soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/vaccination_and_your_child

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 ».

VictimLinkBC peut offrir un soutien 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Appelez sans frais : 1 800 563-0808

Le programme BC Women's Hospital Woman Abuse Response

Téléphone : 604 875-3717

Site Web : bcwomens.ca/our-services/support-services

Ending Violence Association of British Columbia

Site Web : endingviolence.org

BC Society of Transition Houses est un organisme d'encadrement provincial de la Colombie-Britannique orienté vers les membres qui guide, soutien 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.

Site Web : bcsth.ca

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 : Website: <https://cfc-swc.gc.ca/violence/knowledge-connaissance/index-fr.html>

Jeunesse, J'écoute est la seule ressource d'aide, de renseignements et d'orientation téléphonique gratuite, disponible 24 heures par jour, bilingue et anonyme pour les jeunes au Canada.

Appelez sans frais : 1 800 668-6868

Envoyez PARLER au 686868

Site Web : jeunessejecoute.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

Le National Clearinghouse on Family Violence est un centre de ressources sur la violence dans les relations familiales, intimes, de dépendance ou de confiance.

Site Web : cleoconnect.ca/organization/national-clearinghouse-on-family-violence

VictimLinkBC est un service d'assistance téléphonique provincial dédié aux victimes de violence familiale et sexuelle et de tous les autres crimes. VictimLinkBC est disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine et offre un service dans 110 langues. Un travailleur du service aux victimes vous aidera à trouver les coordonnées des services de proximité aux victimes.

Appelez sans frais : 1 800 563-0808

Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide au 604 875-0885

Texte : 604 836-6381

Courriel : VictimLinkBC@bc211.ca

Site Web : victimlinkbc.ca

Vision

Les examens de la vue annuels sont couverts par le Régime d'assurance médicale de la Colombie-Britannique pour les enfants et les adolescents jusqu'à 18 ans.

BC Healthy Kids Program aide les familles à faible revenu à couvrir le coût des lunettes d'ordonnance de leurs enfants, jusqu'à 18 ans. 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/healthy-women-children/child-teen-health/dental-eyeglasses

BC Doctors of Optometry offre un outil permettant de trouver un docteur en optométrie.

Site Web : bc.doctorsofoptometry.ca/find-a-doctor

BC Doctors of Optometry Eye Health Library

Site Web : bc.doctorsofoptometry.ca/eye-health-library

Nous sommes toujours à l'affût de nouvelles ressources utiles pour les familles. Si vous avez des suggestions, veuillez nous en faire part par courriel à l'adresse healthlinkbc@gov.bc.ca.



Répertoire

A

abus sexuel 24, 111
acide acétylsalicylique (ASA) 77
acides gras oméga-3 53, 58
activité physique 62
activité, physique 62, 63
acétaminophène 76, 77
Affordable Child Care Benefit 96
alimentation (*consultez* nourrir)
alimentation au biberon 40, 46
alimentation végétalienne 58–59
alimentation végétarienne 58–59
aliments cuits, température sécuritaire
pour la viande 45
aliments hautement transformés 53
aliments pour bébé préparés à la maison 45
aliments pour bébé, préparés à la maison 45
aliments riches en fer
aliments riches en fer 47, 48, 52, 58
aliments solides
introduction 45
aliments, regroupements 50
allaitement artificiel 40-41
allaitement maternel 36–37, 43
alimentation en tandem 36
avantages 36
manger sainement pendant l’allaitement 43
sevrage 44
allergies alimentaires 60
allergies, aliments 47, 60
animaux domestiques 109
composer avec leur mort 89
sécurité avec les 109
animaux, sécurité avec 109

antibiotiques 78
antihistaminiques 77
anxiété périnatale 90
anxiété, périnatale 90
apprentissage de la propreté 66–67
approche « vérifie avec moi d’abord » 108
appétit 35, 45, 49
Aspirine 77
attachement
allaiter et 36
comment l’encourager 7
développement du cerveau et 10
audition 72
autonomie
développement de 27
encourager 27
avis d’ébullition de l’eau 52

B

babillage 23
bactérie
dans les aliments 52–53
donneuses de lait maternel 38–39
bain 31, 105, 107
ballons 31
barrières avec un battant à pression 103
barrières pour bébé 98, 103
barrières à ressort 103
barrières, utilisation sécuritaire 103
besoins particuliers, enfants 93
biberons 46
bicyclette
casques 104
remorques pour enfant 104
sièges pour enfant 104
bisous, refuser 111
blocs, jouet 31
boire au gobelet 46

boire, apprendre à 46
boissons
sécuritaires et saines 52
sucrées 52
boissons de riz (*consultez* lait, végétal)
boissons de soya, non sucrées enrichies 43, 49,
50, 58, 59
boissons gazeuses 52
boissons sucrées 48, 49, 52, 53, 61, 69
boissons à saveur de fruits 52
brûlures, prévenir 98

C

caféine 43, 52, 63
calcium 52, 58, 59
câlins, refuser 111
cannabidiol (CBD) 37
cannabis 37
capacité motrice globale 12
capacités motrices 12
fine 12
globale 12
carie dentaire 46, 52, 68, 69, 70
casques 104
ceinture de sécurité 100, 101
céréales pour bébé enrichies de fer 48, 50, 54, 59
chagrin 89
chaise haute 45, 102
chaises
chaise haute 45
chaises qui s’accrochent 102
rehausseurs, table 102
siège d’appoint, auto 100
chaises hautes (*consultez* chaise haute)
chaises qui s’accrochent 102
chaleur
coup de chaleur 105
protection contre 105

chats (*consultez* animaux domestiques)
chiens (*consultez* animaux domestiques)
choux 53
chutes, prévenir 98
collations, suggestions 51
complément à l'allaitement maternel
 fer 54
 lait maternel 38–39
 pendant la période d'allaitement 43
 sécurité 54
 vitamines et minéraux 54
 vitamine B12 58, 59
 vitamine D 36, 54
comportement
 comprendre 80
 donner l'exemple 82
 faire des scènes 80
 provocation courante 84–85
 provocation 9, 84–85
 raisons pour un 80
comportements
 provocation courante 84
comportements provocateurs 84
congélateur coffre 99
consommation de drogues pendant
 l'allaitement 37
consommer (de l'alcool) en allaitant 36, 37
consultation d'un fournisseur de soins 78
consultations médicales (*consultez* consultations
 du fournisseur de soins)
couches 66
coup de soleil 105
coussin gonflable 100
crises de colère 84
cristaux à saveur de fruits 52
croissance, normale 61
crustacés 45, 47, 50, 60
culottes de propreté 66

D
décongestionnants 77
déménagement 87
dents
 payer les soins 70
 poussée des dents 69
 soin des dents 69, 70
 sucettes et succion du pouce 70
dents de lait 68
dents 68–70
dépression postpartum
 (*consultez* anxiété périnatale)
dépression périnatale 90
dépression, périnatale 90
déshydratation 77
détecteurs de monoxyde de carbone 99
développement
 cerveau 10–11
 cognitif
 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
émotionnel
 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
 5 domaines de 12
langage
 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
physique
 de 6 à 9 mois 14
 de 9 à 12 mois 14
 de 12 à 18 mois 14
 de 18 à 24 mois 15
 de 24 à 30 mois 15
 de 30 à 36 mois 15
sexuel 24
social
 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 cognitif 13
 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 de l'enfant
 (*consultez* développement)
développement du cerveau 10
développement langagier 13
 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 physique
 de 6 à 9 mois 14
 de 9 à 12 mois 14
 de 12 à 18 mois 14
 de 18 à 24 mois 15

- de 24 à 30 mois 15
- de 30 à 36 mois 15
- développement sexuel 24
- développement social
 - 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 émotionnel
 - 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 81-83
 - par tranche d'âge 83
- discipline, positive 81-83
- dispositif antibrûlure 98
- dommage au cerveau 86
- draisiennes 104
- drogues illicites, pendant l'allaitement 37

E

- eau 52
 - avertissements 52
 - eau potable et plomb 52
 - sécurité 107
 - température sécuritaire 98
- écran solaire 105
- eczéma 60
- empathie 28
- empoisonnement
 - prévenir 98
 - symboles d'avertissement de poison 99
 - vitamine A 54
- empoisonnement alimentaire, prévenir 53

- enfant à besoins particuliers 93
- enfants sensibles 9
- engelure 106
- entraînement à la propreté
 - (consultez apprentissage de la propreté)
- éruption cutanée 60
- étangs, sécurité à proximité 107
- étapes, développement 34
- étouffement
 - en mangeant 45
 - jouets 31
 - prévenir 31, 55, 99
 - risques d'étouffement 55
- étranglement, dangers 31, 64, 69, 71, 106
- éveil nocturne 64

F

- faire des scènes 80
- famille qui se sépare 89
- fessée 81
- feux, prévenir 98
- fièvre 76
- fluorure 69
- froid, protection 106
- fromage 43, 48, 50, 51, 53, 55, 58, 59
- fruit de mer 47, 53, 60
- fumée
 - alarmes 98
 - détecteurs 98
 - maisons sans fumée 36, 65, 98
- féliciter, comment 18

G

- gardiens 95
- gobelet 46
- gouttes de solution saline 77
- gouvernante 94
- grignoter 56

- grosse voix 108
- guide alimentaire canadien 43, 49, 51, 59, 112
- guide alimentaire, du Canada 51, 112-114

H

- habiletés cognitives, rôle du jeu 29
- habiletés langagières, rôle du jeu 29
- habiletés physiques, rôle du jeu 29
- habiletés sociales, rôle du jeu 29
- habiletés sociales 29
- habiletés émotionnelles, rôle du jeu 29
- heure du coucher 63-65
- huile de foie de morue 54
- humidificateur 77

J

- jeu
 - coopératif et parallèle 17
 - encourager 30
 - par tranche d'âge 29
- jeu coopératif 17
- jeu parallèle 17
- jouer à plat ventre 14
- jouets 31
- journal 98
- jus 47, 48, 49, 52, 69
- jus de fruits, non pasteurisé 52

L

- l'alcool
 - allaiter et 36, 37
 - entreposage sécuritaire de 98
 - lait maternel de donneuses 39
 - sommeil sécuritaire et 65
- lait cru 53
- lait de chèvre 52
- lait de vache 35, 40, 52
- lait maternel (consultez lait, humain)

lait 52
entier 44, 49, 50, 52, 58, 60
humain 36–37
lait de chèvre 52
végétal 40, 52, 58
lambiner 85
langage 12
lavage des mains 75
lecture 33
leçons de natation 107
lits de bébé
draps 65
mort subite du nourrisson 65
sécurité 64
utilisation recommandée 65
lits, plus sécuritaire 65
livres 33
lunettes de soleil 105

M

mal de gorge 77
mal de tête 71, 77, 105
maladie, prévenir
garder les surfaces propres 75
lavage des mains 75
vaccinations 73-74
maladie 76–78
consultation d'un fournisseur de soins 78
fièvre 76
grippe 77
rhume 77
toux 77
manger (*consultez* nourrir)
manger sainement (*consultez* nourrir)
marchette pour bébé 104
marchettes, bébé 104
masturber 24
mauvais traitements corporels
(*consultez* mauvais traitements)

mauvais traitements verbaux
(*consultez* mauvais traitements)
mauvais traitement 11, 24, 110, 111
médicaments
allaiter tout en prenant des 36
pour enfants 76
mercure
dans le poisson 53
dans les thermomètres 76
messages de sécurité clés 97
micro-onde, réchauffer dans le 45
miel 47, 48, 53
mordre 84
morsures, animal 109
mort, aider votre enfant à faire face 89
motricité fine 12

N

nettoyer
surfaces 75, 77
nez qui coule 60, 77
non pasteurisé
fromage 53
jus de fruits 52
lait maternel de donneuses 39
nourrir
aliments solides 45
bien se nourrir 35
collations 51
enfants qui font la fine bouche 57
exemple de menu 49
par tranche d'âge
6 à 9 mois 47
9 à 12 mois 48
12 à 24 mois 48
De 24 à 36 mois 49
préparation pour nourrissons 40
risques d'étouffement 55
rôles 35

sécurité 45, 52–53, 55
seins 36
signes, nourrir 35
végétarien et végétalien 58–59
nourriture pour animaux, sèche 109
nouveau bébé, se préparer 87–88
numéros d'urgence 95, 98

O

organes génitaux 24

P

parent
grandir comme 79
parentalité
anxiété périnatale 90
autoritaire 91
cohérent 91
comportements provocateurs 84
comprendre le comportement d'un enfant 80
compromis 83, 92
différences culturelles 92
discipline positive 81
démocratique 91
dépression périnatale 90
enfants aux besoins particuliers 93
garder son calme 86
parents célibataires 92
permissif 91
questions liées au rôle parental 90
séparation ou divorce (*consultez* familles
qui se séparent)
styles, parentalité 91
parents célibataires 92
partage du lit 65
passeport santé de l'enfant 74
passer la soie dentaire 69
peinture 31, 98

période de retrait 83
piles
 dans les détecteurs de fumée 98
 dans les jouets 31
plantes d'intérieur 98
pleurnicheries 85
plomb
 dans l'eau 52
 peinture, mini-stores 98
poids de naissance 61
poids santé 61
poids, courbe normale 61
poisson
 niveaux de mercure dans le 53
 recommandations pour choisir 53
 température sécuritaire de cuisson 45
pornographie 111
porte-bébés frontaux 103
porte-bébés, enfant
 porte-bébés à anneaux et écharpes 103
 porte-bébés dorsaux 103
 porte-bébés frontaux 103
porte-bébés 103
porte-bébés (*consultez* porte-bébés, enfant)
pot (*consultez* apprentissage de la propreté)
poudres à saveur de fruits 52
poussettes 103
poussée des dents 69
premiers aliments 45
problème de comportement
 (*consultez* comportements provocateurs)
problèmes d'oreille 72
Programme Healthy Kids 70, 71, 72
protection contre le soleil 105
protection hivernale 106
punition 81

Q

querelle 85

R

réaction allergique 60
refuges pour femmes 111
regarder la télévision (*consultez* temps passé
 devant les écrans)
régurgiter 45
rehausseur, table 102
remorques, bicyclette 104
repas (*consultez également* nourrir,
 par tranche d'âge)
 suggestions 50
repas 35
réservoir d'eau chaude 98
restants, entreposer 45
rhumes 77
routines
 avantages 7, 82, 83, 84, 86
 changements 87–88
 heure du coucher 63–64
 lavage des mains 75
 manger 56
 repas 56

S

savons antibactériens 75
sécuriser à l'épreuve des enfants 98-99
sécurité au parc 106
sécurité autour de la piscine
 (*consultez* sécurité, eau)
sécurité dans la cuisine 99
sécurité dans la rue 108
sécurité dans le bain 99, 107
sécurité de la salle de bain 107
sécurité des équipements 102, 104
sécurité en voiture 100, 101

sécurité sur le terrain de jeu 106
sécurité à l'extérieur, chaleur et froid 105–106
sécurité à la maison 98–99
sécurité 97–111
 aliments pour bébé, préparés à la maison 45
 animal 109
 communauté 108
 cuisiner 45, 53
 cuisine 99
 dans ses relations 110
 eau 107
 équipement 102-104
 étouffement 55
 extérieur 105–106
 feu 98
 jouet 31
 lit de bébé 64
 lit 65
 maison 98–99
 parc 106
 poisons 98
 salle de bain 99, 107
 sécuriser à l'épreuve des enfants 98-99
 soleil 105
 sommeil 64, 65
 sucette 70
 temps froid 106
 terrain de jeu 106
 véhicule 100–101
 vêtements 106–120
 voiture 100–101
selles (faire une selle) 66
séparation
 familles qui se séparent 89
 anxiété de séparation 83
service de garde
 choisir 94
 coût 96
 équilibre entre le travail et le 94

- gardien 95
- lorsque votre enfant est mécontent 96
- payer pour le 96
- types de 94
- service-retour 10
- sevrage 44
- sexe
 - bispirituel 25
 - expression 25
 - identité 25
 - sexe assigné 25
 - transgenre 25
- sexe assigné 25, 26
- siestes 63
- signaux, faim et satiété 35
- signes de faim 35
- signes de satiété 35
- siège d'appoint, auto 100
- sièges d'auto 100
- sommeil 63–65
 - cododo 65
 - éveil nocturne 64
 - partage du lit 65
 - quantité nécessaire 63
 - routine du coucher 63, 64, 64–66
 - sécurité 64–65
- souvenirs, créer 7
- spas 107
- spiritueux, entreposage sécuritaire 99
- stores 98
- stress 11
 - positif 11
 - tolérable 11
 - toxique 11
- succion du pouce 70
- suces (*consultez* sucettes)
- sucettes 70
- suggestions d'aliments,

- par tranche d'âge
 - 6 à 9 mois 47
 - 9 à 12 mois 48
 - 12 à 24 mois 48
- quotidiennement 50
- suppléments de minéraux 54
- suppléments de vitamines 54
- Supported Child Development Program 96
- syndrome de la mort subite du nourrisson (SMSN), prévention 64, 65
- syndrome du bébé secoué 86

T

- tabagisme
 - en allaitant 36
 - secondaire 72
- télévision (*consultez* temps passé devant les écrans)
- temps de pause 83
- temps passé devant les écrans 32
- tempérament, enfants 8–9
- température
 - crustacés 45
 - de la viande cuite, du poisson ou des fièvre 76
- tétrahydrocannabinol (THC) 37
- thermomètres 76
- timidité 9
- toux 77
- traumatisme 90
- travail, allaiter et 36
- tricycles 104
- trottinette 104
- Tylenol (*consultez* acétaminophène)

U

- urticaire 60
- usagé
 - casque 104
 - équipement 102
 - fumée 36, 72
 - sièges d'auto 100

V

- vaccination
 - calendrier 73
 - réactions 74
 - sécurité 74
 - vaccins contre la grippe 74
- vaccinations (*consultez* vaccination)
- vaccins contre la grippe 77
- veste de sauvetage 107
- vêtements 98, 106
- viande
 - introduction 45
 - pas assez cuits 53
 - températures sécuritaires de cuisson 45
- violence
 - à la télévision 32
 - conjugale 110–111
 - violence conjugale (*consultez* violence et mauvais traitements)
- vision 71
- vitamine A 54
- vitamine B12 58, 59
- vitamine D
 - besoins quotidiens 36, 54, 58
 - sources alimentaires de 54
- vomissement 60, 77

Y

- yeux 71

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.

