

# Tendres soins

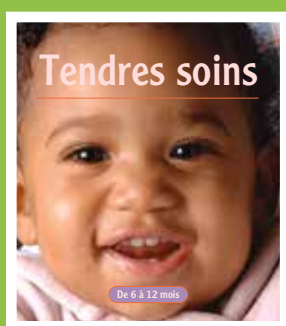
---

De 6 à 12 mois

# Tendres soins : De 6 à 12 mois

La série **Tendres soins**, qui comprend quatre petits guides destinés aux parents ayant des enfants de la naissance à 3 ans, a été créée par le ministère de la Santé et du Mieux-être de la Nouvelle-Écosse. En tant que ressource sur la santé publique, les guides **Tendres soins** permettront aux jeunes familles de protéger et d'améliorer leur santé, ainsi que de prévenir les maladies, les blessures et les handicaps.

Trois des guides de la série **Tendres soins** mettent l'accent sur les bébés et les enfants de groupes d'âge spécifiques : **De la naissance à 6 mois**, **de 6 à 12 mois** et **de 1 à 3 ans**. Le quatrième guide de la série, **Tendres soins : Parents et familles**, offre de l'information utile pour les familles, peu importe l'âge de leur enfant. Vous trouverez des renvois au guide **Parents et familles** dans tous les autres guides.



*Rédactrice* : Janis Wood Catano, Easy-to-Read Writing

*Conception* : Derek Sarty, GaynorSarty

*Photographie* : Shirley Robb, Communications Nouvelle-Écosse; Peter Barss; Margo Gesser

*Mises à jour de la conception graphique* : Matt Reid

*Toute référence au présent guide doit être formulée de la façon suivante :*

Groupe de travail sur les ressources éducationnelles en matière de santé parentale. **Tendres soins : De 6 à 12 mois**, Halifax, Santé Nouvelle-Écosse, 2024.

ISBN: 978-1-55457-267-3

Droit d'auteur de Santé Nouvelle-Écosse, 2009, révisé 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2019, 2020, 2021, 2023 et 2024.

*Le contenu de ce guide est basé sur la documentation la plus récente qui soit; il ne vise cependant pas à remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.*

# Tendres soins

---

De 6 à 12 mois

# Introduction



**De tendres soins : voilà ce dont chaque bébé a besoin.**

**C'est aussi ce que chaque parent souhaite donner à son enfant.**

**Tendres soins** est le titre d'une série de petits guides destinés aux parents. Chaque guide correspond à un âge de votre bébé ou de votre enfant et tente de répondre aux questions que vous vous poserez à mesure que votre nouveau-né grandira. Ce guide contient des informations sur les bébés âgés de 6 à 12 mois.

Les bébés naissent et sont élevés dans toutes sortes de familles. Il se peut que vous soyez célibataire, marié ou dans une relation. Il se peut que vous ayez donné naissance à votre enfant, que vous ayez eu recours à une mère porteuse, que vous l'ayez adopté ou que vous soyez une famille d'accueil. Vous n'habitez peut-être pas très loin de votre famille, ou vous en êtes éloignée. Vous avez un ou plusieurs enfants.

Les enfants sont élevés dans toutes sortes de familles. En effet, il se peut que vous soyez jeune ou plus âgé, non handicapé ou handicapé. Il se peut que vous soyez gay, lesbienne, bisexuel, asexuel, pansexuel, queer ou hétérosexuel. Il se peut que vous soyez un homme, une femme, transgenre, bispirituel, intersexué, non-binaire, queer ou cisgenre. Vous êtes peut-être un autochtone, un nouvel immigrant ou venez d'une famille qui vit ici depuis des générations, avec des racines acadiennes, africaines, asiatiques, européennes ou du Moyen-Orient.

## *Infos complémentaires...*

Si votre bébé est prématuré ou a des besoins spéciaux, ces guides vous seront quand même utiles. Vous devriez toutefois chercher à vous informer à partir de votre fournisseur de soins de santé et d'autres ressources.

Ce guide a été conçu pour tous les parents et toutes les familles qui font de la Nouvelle-Écosse un merveilleux endroit pour vivre.

Tous les bébés ont besoin d'amour et d'attention. Toutes les familles peuvent donner à leurs enfants l'amour et l'attention dont ils ont besoin.

Tous les parents se demandent s'ils seront de bons parents, s'ils sauront quoi faire. En tant que parent, vous grandirez et vous apprendrez en regardant et en écoutant votre bébé. Votre bébé grandira et apprendra grâce à l'amour et aux soins que vous lui donnerez.

La vie est un chemin plein de découvertes que vous vous apprêtez à prendre avec votre bébé. Aucune personne ne commence sa vie de parent avec toutes les réponses. Chaque jour qui passe apporte quelque chose de nouveau. Vous et votre bébé découvrirez de nouvelles choses à mesure que vous avancerez.

Nous espérons que ce guide facilitera votre vie de parent et vous permettra de prendre les décisions qui vous conviendront le mieux ainsi qu'à votre famille.

### Infos complémentaires...

Certaines personnes utilisent le terme « seins » et d'autres « poitrine ». Également, le terme « allaitement » peut servir à désigner le mode d'alimentation du nourrisson, mais il se peut que certaines personnes utilisent le terme « donner le sein », ou tout simplement « nourrir ». Vous pouvez indiquer à vos fournisseurs de soins de santé le terme que vous préférez.

### À consulter

Dans **Tendres soins**, nous utilisons l'expression « fournisseur de soins de santé » pour désigner les professionnels qui assurent aux parents et aux familles des services de soins de santé primaires.

La Santé publique et beaucoup d'autres ressources communautaires et professionnelles sont également à votre disposition pour des conseils et du soutien.

Vous trouverez plus d'information dans la section « *Bienvenue* » du livre **Tendres soins : Parents et familles**.



### Il ou elle ?

Nous utiliserons dans ce guide le terme « bébé ». Bien que ce mot soit du masculin, il s'applique aussi bien aux filles qu'aux garçons.

### À consulter

N'oubliez pas le guide intitulé **Tendres soins : Parents et familles**. Celui-ci contient des informations qui vous seront utiles pendant la croissance de votre enfant.

# Table des matières

## Attachement

Développer l'amour et la confiance dans les autres et en soi.....	2
Tempérament.....	4
Différents tempéraments.....	5

## Développement

Développer des habiletés .....	10
Observez comment votre bébé se développe.....	12
Aidez votre bébé à se développer.....	16
Vous aidez chaque jour votre bébé à se développer.....	18
Quand dois-je me poser des questions sur le développement de mon bébé?.....	20
Il est trop tôt pour apprendre à votre bébé à être propre .....	22

## Jouer

Jouer est important .....	26
Jeux et activités.....	28
• Jeux pour vous et votre bébé – de 6 à 9 mois.....	30
• Jeux pour vous et votre bébé – de 10 à 12 mois.....	33
Jouets .....	37



## Comportement

Signes .....	42
Ce à quoi s'attendre .....	43
• Il se peut que votre bébé veuille toujours vous voir.....	44
• Votre bébé peut devenir timide et avoir peur des personnes qu'il ne connaît pas .....	45
• Votre bébé peut se mettre en colère quand il n'arrive pas à faire quelque chose qu'il veut faire.....	46
Discipline – guider avec amour .....	47

## Dormir

Sommeil .....	52
Aidez votre bébé à dormir.....	53
Un sommeil plus sécuritaire .....	54
Mettez votre bébé dans une autre chambre.....	58



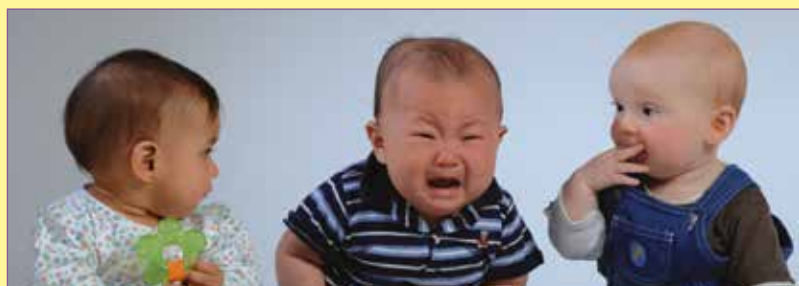
# De tendres soins : voilà ce dont chaque bébé a besoin. C'est aussi ce que chaque parent souhaite donner à son enfant.

## Manger

Comment introduire les aliments solides? .....	62
Comment offrir de la nourriture solide à votre bébé pour la première fois? .....	66
Comment savoir si mon bébé a faim et n'a plus faim? .....	68
Aliments sains à offrir à votre bébé .....	69
Aliments riches en fer .....	72
Aliments à manger avec les doigts .....	73
Quelles quantités de nourriture mon bébé mangera-t-il? .....	74
Apprendre à boire avec une tasse .....	75
Boissons bonnes pour la santé de votre bébé .....	76
Exemple de menu .....	79
Aliments et boissons à éviter .....	82
Attendez-vous à des dégâts! .....	84
Réflexe nauséux (haut-le-coeur) et étouffements .....	85
Nourrissez votre bébé en toute sécurité .....	87
Allergies alimentaires .....	89
Manger ensemble est important .....	90

## Santé

Se laver les mains .....	94
Vaccins .....	95
Vaccin contre la grippe .....	96
Des questions que votre fournisseur de soins de santé pourrait poser .....	97
Quand devez-vous aller voir un fournisseur de soins de santé? .....	98
Préoccupations fréquentes .....	99
• Donner des médicaments .....	99
• Déshydratation .....	99
Santé des dents .....	100
• Comment éviter les caries en trois étapes .....	100
• Poussée des dents .....	103
• Sucrer son pouce et sucettes .....	104
Une maison et une voiture sans fumée .....	104



## Sécurité

La sécurité à la maison .....	108
• Mobilier .....	108
• Gigoteuses .....	110
• Porte-bébés en bandoulière .....	110
• Jouets .....	111
Assurez-vous très tôt que votre maison est sécuritaire .....	112
Liste pour rendre votre maison sécuritaire .....	113
Intoxication par le plomb .....	118
La sécurité en voiture .....	119
La sécurité dans le bain .....	120

## Ressources

Santé publique .....	124
Programme de vaccination pour les enfants, les jeunes et les adultes .....	125
Soins de santé - Enfant couvert par l'assurance-maladie provinciale (MSI) .....	126

## Merci!

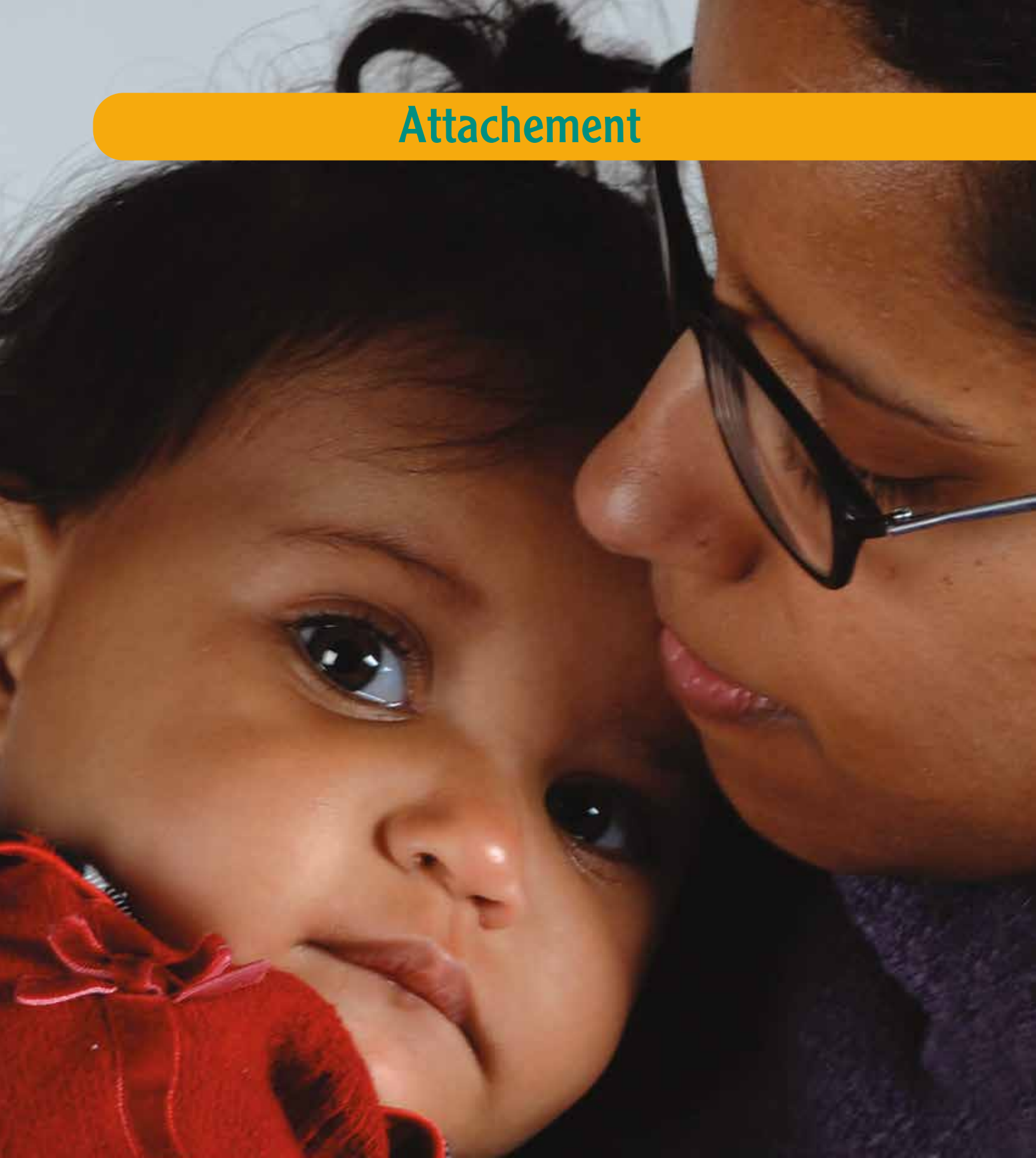
Merci! .....	130
--------------	-----



Développer l'amour et la confiance dans les autres et en soi.....	2
Tempérament.....	4
Différents tempéraments.....	5



# Attachement



*Mon bébé est en train de devenir une vraie personne. Il montre déjà qu'il a du caractère! Je réponds à ses besoins du mieux que je peux, mais il n'aime pas que je m'éloigne de lui. Est-ce que c'est normal?*

## Développer l'amour et la confiance dans les autres et en soi



Depuis la naissance de votre bébé, vous créez des liens avec lui en répondant à chacun de ses besoins avec amour. Vous allez le voir quand il pleure. Vous le nourrissez quand il a faim. Vous le réconfortez quand il a froid, quand il est fatigué ou quand il se sent seul. Vous êtes attentif à ses petits signes et essayez de comprendre ce dont il a besoin. Vous ne pouvez pas gâter votre enfant en vous comportant de cette façon.

Voilà maintenant quelques mois que vous apprenez à connaître votre bébé. Il sait de plus en plus qu'il peut compter sur vous quand il a besoin de vous. Cela lui permet de développer l'amour et la confiance qu'il a pour vous, ainsi que la confiance qu'il a en lui-même. Cela lui permet de se sentir en sécurité.

### **Votre bébé vous montre son amour et sa confiance en :**

- **voulant être près de vous :** à ce stade-ci, vous vous apercevrez peut-être que votre bébé veut toujours être près de vous;
- **voulant être pris dans vos bras et serré :** votre bébé a besoin de tout votre amour et d'être serré dans vos bras – peut-être même plus que d'habitude;
- **en réagissant :** il sourit quand vous souriez; il rit et pousse des petits cris quand vous jouez;
- **en vous regardant pour être réconforté :** vous êtes le centre de son monde. Il commence à comprendre qu'il a besoin de vous et qu'il peut compter sur vous.

Le développement du cerveau de votre bébé dépend de l'attachement qu'il y a entre vous et lui. Cela influence la façon dont il pense, apprend, se sent et se comporte, et ceci pendant toute sa vie. À mesure que votre bébé grandit, son attachement à vous signifie :

- qu'il ira plus facilement vous voir pour parler de ses problèmes;
- qu'il pourra mieux contrôler ses sentiments; par exemple, il criera et frappera moins quand il sera en colère;
- qu'il aura plus confiance en lui-même.

Les bébés comprennent les sentiments bien avant de comprendre les paroles. Grâce à la douceur de votre voix et de vos gestes, votre bébé saura que vous l'aimez. Les bébés sont très sensibles à une voix en colère et à des gestes brutaux – par exemple être poussé, être empoigné ou se faire tirer. Ces gestes peuvent rendre les liens entre vous et lui plus difficiles.

#### **Votre bébé ne peut pas trop s'attacher à vous.**

En étant très attaché à vous, votre bébé développe la confiance dont il a besoin pour explorer le monde. Cela lui permet de devenir indépendant tout en sachant que vous serez toujours là quand il aura besoin de vous.



#### *Infos complémentaires...*

Chaque culture et groupe ethnique a ses propres activités spéciales et ses propres rituels. Il s'agit d'une façon de créer une proximité et des liens entre les parents et les enfants. Il s'agit également d'une façon d'inculquer à votre enfant un sentiment de fierté envers sa culture et son identité. Ces types de rituels peuvent inclure, par exemple, les soins des cheveux, des massages, des chants ou des histoires.

Pensez aux choses qui vous permettraient de vous sentir proche de vos parents et de votre culture quand vous étiez enfant. Intégrez ces activités au quotidien de votre bébé.

#### *Infos complémentaires...*

Il n'est jamais trop tard pour commencer à développer des liens entre votre bébé et vous-même.

Il se peut que vous ayez adopté un bébé ou que vous ayez été séparé de votre bébé pendant un certain temps, et que vous vous demandez s'il est trop tard pour que l'attachement entre vous et lui se fasse bien. Heureusement, il n'est jamais trop tard.

Répondre aux besoins de votre bébé vous permettra de développer l'amour et la confiance entre lui et vous, peu importe son âge.

Si la question de l'attachement avec votre bébé vous préoccupe, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

# Tempérament

Rendu à 6 mois, vous connaîtrez déjà bien le tempérament de votre bébé, c'est-à-dire s'il est très actif ou non, comment il réagit autour de personnes qu'il ne connaît pas ou quand quelque chose de nouveau se produit. Vous saurez s'il se réveille généralement en souriant ou en pleurant.

Les parents ont eux aussi leur propre tempérament et leur propre personnalité. Êtes-vous tranquille ou bavard? Êtes-vous une personne accommodante? Ou bien vous fâchez-vous quand les choses ne vont pas comme vous le voulez? Est-ce que vous vous faites des amis facilement ou non?

Vous apprécierez les qualités de votre bébé en fonction de votre personnalité. Par exemple, si votre bébé possède votre tempérament, il vous sera peut-être plus facile de comprendre son comportement. Si son tempérament est différent du vôtre, vous devrez peut-être faire plus d'efforts pour comprendre et apprécier votre bébé.

## ATTENTION

Ne donnez pas à votre bébé un surnom que vous n'aimeriez pas avoir vous-même, même si vous ne faites que plaisanter.

Un surnom peu gentil comme « ma petite grosse » peut sembler comique ou mignon quand votre bébé est petit. Toutefois, un surnom a tendance à rester et devient de moins en moins comique à mesure qu'un bébé grandit.

Également, il ne sert à rien de mettre une « étiquette » à votre enfant, par exemple en lui disant, ou en disant aux autres, qu'il est timide, difficile, ou méchant. Ces étiquettes peuvent diminuer la confiance qu'il a en lui à mesure qu'il grandit.

Vous ne pouvez pas changer le tempérament de votre bébé, mais la façon dont vous répondez à ses besoins a une influence sur la façon dont il se voit lui-même et sur la personne qu'il est en train de devenir. Votre bébé se verra de la façon dont vous le voyez vous-même.



## Différents tempéraments

Votre bébé est né avec son tempérament. Contrairement à l'humeur qui change chaque jour, un tempérament ne change pas.

Son tempérament influence la façon dont il réagit au monde extérieur et aux personnes qui l'entourent.

Les pages suivantes présentent trois différents tempéraments.

Il est probable que le tempérament de votre bébé ne corresponde pas exactement à l'une de ces trois descriptions mais s'en rapproche. Ces informations peuvent donc vous être utiles.



## Tempérament 1

### Si votre bébé...

- est content d'être assis ou de jouer tranquillement – n'est pas très actif;
- mange et dort aux mêmes heures chaque jour;
- apprivoise facilement les personnes, les activités et les endroits qui sont nouveaux;
- ne se fâche pas souvent;
- pleurniche sans faire de bruit s'il est mouillé ou s'il a faim;
- ne se met pas en colère quand il est bouleversé;
- ne pleure pas souvent;
- est généralement heureux et sourit beaucoup.

### Vous pouvez l'aider à grandir le mieux possible en...

- passant du temps avec lui : il a besoin qu'on joue avec lui et qu'on lui parle même s'il a l'air heureux tout seul;
- étant attentif à ses petits signes : vous devez peut-être lui faire encore plus attention pour connaître ses besoins;
- suivant bien sa routine : vous devez le nourrir et le coucher à des heures régulières;
- l'entourant d'autres personnes : trouvez des amis et des parents avec qui il peut passer du temps.

## Tempérament 2

### Si votre bébé...

- est actif – il peut parfois s'asseoir sagement, mais il aime bien bouger;
- veut habituellement – mais pas toujours – manger et dormir aux mêmes heures chaque jour;
- a besoin de temps pour s'habituer à des personnes, des activités et des endroits nouveaux;
- se colle aux personnes qu'il connaît;
- se met en colère quand il y a trop d'activités ou d'excitation;
- pleure quand il est fâché;
- a besoin d'un peu de temps avant de sourire.

### Vous pouvez l'aider à grandir le mieux possible en...

- lui permettant de jouer tranquillement ou d'être actif;
- suivant bien sa routine : nourrissez-le et couchez-le à des heures régulières;
- étant patient : donnez-lui le temps de s'habituer aux personnes et aux choses qui sont nouvelles. Ne le forcez pas ou ne le poussez pas. Restez près de lui pour qu'il se sente en sécurité;
- prenant votre temps pour le présenter à de nouvelles personnes. Ne le laissez pas avec quelqu'un qu'il ne connaît pas avant qu'il ait eu la possibilité de s'habituer à cette personne;
- étant attentif aux signes indiquant qu'il est fâché ou surexcité. Emmenez-le dans un endroit plus tranquille;
- allant le voir quand il pleure;
- lui souriant : donnez-lui plein de raisons de vous sourire.

## Tempérament 3

### Si votre bébé...

- est très actif – il se tortille : même pour changer sa couche, vous avez de la difficulté à le tenir tranquille;
- a de la difficulté à manger et dormir à des heures régulières : il se réveille souvent pendant la nuit;
- a beaucoup de mal à s'habituer à des personnes, des activités ou des endroits nouveaux : il n'aime pas passer d'une activité à une autre;
- se fâche quand il n'aime pas quelque chose et le fait savoir à tout le monde : il a du mal à se calmer quand il est fâché;
- pleure très fort quand il est mouillé, a faim ou est en colère;
- a beaucoup de volonté;
- exige qu'on fasse attention à lui : il insiste jusqu'à ce qu'on lui donne ce qu'il veut.

### Vous pouvez l'aider à grandir le mieux possible en...

- rendant votre maison sécuritaire. Votre bébé se mettra probablement à bouger plus vite et plus tôt que les autres. Votre maison doit donc être prête;
- développant une routine : nourrissez-le et couchez-le à des heures régulières. Aidez-le à s'habituer à sa routine tout en douceur. Développez une routine du coucher qui l'aide à se calmer;
- en lui donnant suffisamment de temps pour s'habituer à des personnes et à des endroits nouveaux. Chaque fois que vous vous apprêtez à faire quelque chose de nouveau, dites-lui. Donnez-lui le temps de s'habituer à chaque nouvelle chose;
- acceptant le fait qu'il va avoir une réaction forte. Aidez-le à se calmer sans attendre. Restez calme. En restant calme, vous lui montrez comment faire la même chose;
- donnant à votre bébé l'amour, le soutien et l'attention dont il a besoin. Agissez toujours de cette façon.



### Votre bébé veut que vous sachiez...

*Tu es le centre de mon univers.  
J'ai besoin de savoir que tu es  
près de moi. Je m'inquiète quand  
je ne peux pas te voir.*

*J'ai besoin que tu me prennes et  
que tu me donnes de l'attention.  
J'ai besoin de savoir que tu  
m'aimes comme je suis.*

Développer des habiletés .....	10
Observez comment votre bébé se développe .....	12
Aidez votre bébé à se développer.....	16
Vous aidez chaque jour votre bébé à se développer .....	18
Quand dois-je me poser des questions sur le développement de mon bébé? .....	20
Il est trop tôt pour apprendre à votre bébé à être propre.....	22

### *Infos complémentaires...*

Si votre bébé est prématuré ou a des problèmes de santé, il se développera différemment des autres bébés et à des périodes différentes.

Demandez à un fournisseur de soins de santé ce qui est normal pour votre bébé.



# Développement



*Mon bébé a tellement grandi! Il apprend chaque jour à faire de nouvelles choses. Qu'est-ce que je peux faire pour l'aider?*

## Développer des habiletés



À cet âge, c'est passionnant! Votre bébé grandit et peut faire chaque jour de plus en plus de choses.

Il est de plus en plus habile avec ses mains. Il va apprendre à se nourrir tout seul avec ses doigts ainsi qu'à tenir une cuillère dans sa main. Il va apprendre à tenir une tasse pour boire.

Il bouge de plus en plus. Au cours des prochains mois, il va apprendre à ramper, à se tenir debout, et peut-être à faire ses premiers pas.

Il réagit de plus en plus aux voix et aux visages. Il va dire ses premiers mots. Il commence à découvrir son univers et les personnes qui s'y trouvent.

Les enfants développent de nouvelles habiletés en allant chaque fois un petit peu plus loin. Par exemple, ils apprennent d'abord à lever la tête, ensuite à tendre les bras, puis à se mettre à quatre pattes, puis à ramper. Encouragez votre bébé pendant chacune de ces étapes, mais ne le forcez pas. Donnez-lui suffisamment de temps pour qu'il s'habitue à chaque nouvelle étape avant qu'il passe à la suivante.



Chaque bébé grandit et se développe à sa façon et à son rythme. Les enfants ont tous des rythmes différents et développent de nouvelles habiletés à des âges différents.

Les pages suivantes présentent les habiletés que votre bébé va acquérir au cours des prochains mois. Ne vous inquiétez pas si votre bébé n'arrive pas à faire toutes ces choses. Chaque enfant est différent et se développe à son propre rythme.



Si vous êtes inquiet, consultez la partie intitulée « *Quand dois-je me poser des questions sur le développement de mon bébé?* » à la [page 20](#).

Félicitez votre bébé quand il essaie de nouvelles choses. Il a besoin de votre amour et de vos encouragements pendant qu'il grandit et se développe.

## Observez comment votre bébé se développe.

*Entre 6 et 9 mois, votre bébé apprendra à :*



Se lever sur ses mains et ses genoux.



Manger avec les doigts.



S'asseoir tout seul.



Se mettre debout avec de l'aide.



Se déplacer. Certains bébés rampent, d'autres avancent sur leur ventre ou encore sur leurs fesses.



Passer des choses d'une main à l'autre.



Prendre des petites choses avec le pouce et l'index.



Faire des signes de la main, jeter, laisser tomber ou frapper des jouets les uns contre les autres.



Babiller (on dirait presque qu'il parle).

## Observez comment votre bébé se développe.

*Entre 6 et 9 mois, votre bébé apprendra à :*



Faire non de la tête. Dire « bye-bye » avec la main.



Dire « papa » et « maman ». Reconnaître les noms des autres membres de la famille.



Copier ce que vous faites : frapper des mains, faire des signes de la main et imiter des sons.



Chercher des objets que vous lui montrez; laissez-le vous regarder quand vous les cachez, par exemple sous un coussin. Si vous cachez un objet derrière votre dos, votre bébé peut alors ramper pour aller le chercher.



Réagir aux sentiments des personnes qui l'entourent. Il saura au son de votre voix si vous êtes heureux, triste ou en colère. Il sourira quand vous êtes heureux. Il froncera les sourcils ou aura l'air inquiet quand vous serez en colère.



Reconnaître les personnes qu'il connaît et être heureux de les voir. Il vous montrera combien il vous aime en souriant ou en riant en votre présence.



Se tourner et regarder quand il entend son nom.



Regarder où les choses vont quand on ne peut plus les voir.

## Observez comment votre bébé se développe.

*Entre 10 et 12 mois, votre bébé apprendra à :*



Tenir une cuillère et une tasse. Essayer de se nourrir tout seul. Boire dans une tasse avec de l'aide. Tenir, mordre et mâcher des aliments mous.



Faire quelques pas en vous tenant la main ou en s'appuyant sur les meubles ou un jouet à pousser. Pour qu'un bébé apprenne à marcher, il est préférable qu'il porte des chaussures molles ou qu'il soit pieds nus.



Se tenir debout tout seul et à se pencher en avant.



Frapper des mains.



Sortir des choses d'une boîte.

## Observez comment votre bébé se développe.

Entre 10 et 12 mois, votre bébé apprendra à :



Dire quelques mots (ces mots seront d'abord difficiles à comprendre).



Commencer à répondre à de simples demandes; par exemple : « Veux-tu encore de la banane? » ou « Donne ça à moi. »



Commencer à comprendre ce que « non » signifie. Il se peut que votre bébé comprenne déjà ce que « non » signifie, mais il est encore trop petit pour arrêter ce qu'il fait quand il l'entend.



Agir de telle ou telle façon pour vous faire comprendre ce qu'il veut. Il peut par exemple lever les bras s'il veut que vous le preniez. Il peut faire le même son ou faire plusieurs fois la même chose avant que vous lui prêtiez attention.



S'exclamer en disant par exemple « ah, ah! ».

# Aidez votre bébé à se développer

## Pour aider votre bébé à développer ses muscles :

- **Montrez-lui à faire certaines choses**, par exemple comment mettre des jouets dans des grandes boîtes; comment vider une boîte et y remettre son contenu. Laissez-le copier ce que vous faites.
- **Encouragez-le à se déplacer**. Quand il est assis, mettez des jouets près de lui et encouragez-le à se déplacer pour aller les chercher. Mettez des coussins sur le plancher pour qu'il puisse grimper dessus. Allongez-vous par terre et laissez-le grimper sur vous. Quand il commence à apprendre à marcher, mettez un panier à linge à l'envers pour qu'il puisse le pousser.
- **Offrez-lui très souvent la possibilité d'utiliser ses doigts et ses mains**. Quand votre bébé pourra manger des aliments solides, vous pourrez mettre de petits morceaux de nourriture dans un bol pour qu'il les prenne lui-même. Pendant les repas, laissez-le prendre une cuillère. Donnez-lui des jouets qui arrosent ou qui font du bruit quand il appuie dessus.



### À consulter

Comme votre bébé se met à se déplacer davantage et à faire plus de choses, la sécurité devient une préoccupation de plus en plus importante.

- Pour savoir comment rendre votre maison sécuritaire, consultez les pages 112 à 117.
- Pour la sécurité alimentaire, allez à la page 87.

### Infos complémentaires...

Les bébés aiment refaire mille fois les mêmes choses. Par exemple, votre bébé peut faire tomber sa cuillère par terre de nombreuses fois. Si vous construisez une tour avec des blocs, il la renversera également de nombreuses fois.

Soyez patient et amusez-vous avec lui. C'est de cette façon que les bébés apprennent qu'ils peuvent provoquer des choses.



## Pour que l'ouïe et la parole se développent :

- **Parlez à votre bébé.** Décrivez ce que vous faites et ce que vous voyez. Utilisez des vrais mots, pas des mots de bébé. Décrivez ce qu'il entend, voit, ressent et fait : « *Je suis en train de te laver les bras.* » « *Je suis en train de t'embrasser les orteils.* » « *Tu as un livre dans la main.* » « *Regarde la belle fleur rouge.* » « *Est-ce que tu vois le minou noir?* » « *Est-ce que ta couverture est douce?* » Répétez les sons que fait votre enfant.
- **Chantez des chansons à votre bébé. Récitez-lui des rimes. Faites-lui de la lecture.** Les bébés aiment qu'on leur raconte les mêmes histoires ou qu'on leur chante les mêmes chansons. Vous faites un cadeau à votre bébé lorsque vous et d'autres membres de votre famille lui parlez en différentes langues.



### Infos complémentaires...

Ne pressez pas votre bébé. Donnez-lui le temps et l'aide dont il a besoin pour grandir et apprendre.

Un bébé se développe de façon naturelle pendant que vous jouez et que vous vous occupez de lui et de vos autres enfants. Faire participer vos autres enfants quand vous jouez avec votre bébé peut être amusant pour toute la famille.

## Pour que votre bébé puisse développer ses aptitudes sociales :

- **Montrez à votre bébé comment faire les choses suivantes :** frapper des mains, envoyer des baisers et faire « bye-bye » avec les mains.
- **Respectez ce que votre bébé ressent.** Votre bébé commence à remarquer que les gens sont différents. Il sera content de voir certaines personnes ou sera plus timide en la présence de certains individus. Donnez-lui suffisamment de temps. Il décidera tout seul quelles sont les personnes qu'il aime voir.
- **Créez un contact avec votre bébé.** Asseyez-vous en face de lui quand vous jouez pour qu'il vous voie sourire et faire des grimaces. Imitz ses expressions et donnez-lui suffisamment de temps pour réagir aux vôtres.
- **Félicitez et encouragez votre bébé.** Souriez quand vous félicitez votre bébé. Par exemple, « *Bravo! Tu as attrapé la balle!* » ou « *Bravo! Tu as réussi à te lever!* » Dites-lui que vous remarquez ce qu'il fait et que pour vous c'est important.



## Vous aidez chaque jour votre bébé à se développer

Parmi les choses que vous faites chaque jour, beaucoup permettront à votre bébé de se développer. Il n'est pas toujours nécessaire que vous consacriez du temps à des activités particulières avec votre bébé pour qu'il se développe. Souvent, une seule activité lui permet de se développer de plusieurs façons.

### Quand vous prenez votre bébé sur vos genoux et lui faites de la lecture :

- Vous l'aidez à développer l'ouïe et la parole.
- Quand vous nommez les choses qu'il voit dans des images, vous l'aidez à apprendre que chaque mot a un sens.
- Quand vous le laissez prendre un livre et tourner les pages, vous l'aidez à utiliser les muscles de ses mains.
- Vous l'aidez à développer des aptitudes sociales en renforçant votre attachement l'un à l'autre.
- Vous l'encouragez à apprendre en lui montrant que lire apporte du plaisir.



Quand vous jouez à des jeux qui font rimer des mots, chanter ou frapper des mains, comme « Frère Jacques », « Am stram gram », ou « Dodo, l'enfant do » :

- Vous aidez votre bébé à apprendre de nouveaux mots en les entendant de nombreuses fois.
- Vous l'aidez à apprendre le rythme et les rimes.
- Vous l'aidez à développer ses muscles en faisant de simples gestes de la main.
- Vous l'aidez à développer des aptitudes sociales en apprenant que jouer avec d'autres personnes apporte du plaisir.

Aider votre bébé à apprendre des choses nouvelles et excitantes peut être amusant aussi bien pour vous que pour lui.

### Infos complémentaires...

Frapper des mains, chanter, réciter des rimes et faire des jeux sont des activités si importantes pour les bébés que chaque culture possède les siennes.

Vous pouvez donc partager votre culture avec votre bébé en jouant aux jeux et en chantant les chansons que vous connaissiez quand vous étiez petit.



# Quand dois-je me poser des questions sur le développement de mon bébé?

Entre 6 et 12 mois, la plupart des bébés ont développé un ensemble d'habiletés de base.

## Vous devriez poser des questions à un fournisseur de soins de santé si à 12 mois votre bébé :

- ne peut pas s'asseoir par lui-même;
- n'a pas commencé à ramper ou à se déplacer sur le plancher;
- ne peut pas se tenir quand vous le tenez;
- n'a pas envie généralement de jouer à « coucou »;
- ne sourit pas en général quand vous lui souriez;
- ne rit pas en général quand vous riez;
- ne babille pas; ne dit pas des mots simples comme « maman », « papa », « man » ou « pa »;
- ne cherche pas les jouets que vous cachez pendant qu'il regarde;
- ne montre pas du doigt les objets ou les photos que vous décrivez.

Ayez confiance en votre instinct. Si le développement de votre bébé vous préoccupe, vous pouvez contacter le bureau de la Santé publique de votre région (voir les coordonnées, page 124), un fournisseur de soins de santé ou Early Intervention Nova Scotia. (Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles.**)





### À consulter

N'oubliez pas : C'est vous qui connaissez votre bébé le mieux. Pour obtenir des informations sur les services de santé offerts dans votre communauté, veuillez consulter la partie intitulée « *Bienvenue* » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.

Vous avez le droit d'obtenir des informations sur la santé et le développement de votre bébé. Aucune question n'est stupide.

## Il est trop tôt pour apprendre à votre bébé à être propre



La plupart des enfants sont prêts à aller à la toilette seulement après 2 ans.

Votre bébé n'aura pas la capacité de retenir son pipi ou son caca avant 2 ans.

Ne forcez pas votre enfant à aller à la toilette avant qu'il ne soit prêt. Si vous essayez de lui enseigner une chose pour laquelle il n'est pas assez âgé, vous serez tous les deux frustrés.

Soyez patient. Ne commencez qu'après le second anniversaire de votre bébé. D'ici là, votre enfant sera davantage prêt à apprendre, et lui enseigner à aller à la toilette sera plus facile, à la fois pour vous et pour lui.

### *Infos complémentaires...*

Apprenez à votre enfant que son corps est privé. Il est conseillé d'utiliser les bons mots pour les parties du corps, y compris pour les organes génitaux et reproducteurs, p. ex., « pénis », « testicules », « scrotum », « anus », « vulve », « lèvres », « vagin », « clitoris », « utérus » et « ovaires ».

Ainsi, vous n'aurez pas besoin de changer les mots que vous utiliserez lorsqu'il sera plus grand. Connaître les bons mots pour les parties du corps permet à votre enfant d'avoir une meilleure image de son corps et confiance en soi et de mieux communiquer avec vous. Cela permet de plus aux enfants d'avoir les bons mots s'ils doivent dire à un adulte de confiance qu'ils ont été agressés sexuellement.

*Votre bébé veut que vous sachiez...*

*Parle-moi. Joue avec moi. Réponds à mes demandes. Donne-moi le temps et l'attention dont j'ai besoin pour apprendre et grandir.*

Jouer est important .....	26
Jeux et activités.....	28
• Jeux pour vous et votre bébé – de 6 à 9 mois .....	30
• Jeux pour vous et votre bébé – de 10 à 12 mois .....	33
Jouets.....	37



Jouer



Comment les jeux aident-ils mon bébé à se développer? Est-ce qu'il est encore important pour moi de jouer avec mon bébé? Quels jeux peuvent être amusants à la fois pour lui et pour moi?

## Jouer est important

C'est en jouant que les bébés apprennent à se connaître, à connaître le monde qui les entoure ainsi que les personnes qui s'y trouvent.

### Jouer permet au cerveau d'un bébé de se développer de nombreuses façons :

- **Jouer offre aux bébés la possibilité d'apprendre ce que leur corps peut faire :** prendre un objet, le lâcher, tendre les bras, frapper des mains, faire des signes de la main, s'asseoir, ramper, faire des sons.
- **En jouant, les bébés peuvent explorer et apprendre la relation entre cause et effet.** Que va-t-il se passer si je fais tomber cet objet? Où le jouet va-t-il quand il se trouve sous la couverture? Si je grimpe sur l'oreiller, est-ce que je me rendrai jusqu'à toi? Est-ce que je peux attraper la balle qui roule sur le plancher?
- **En jouant, les bébés ont la possibilité d'avoir du plaisir avec les gens qui les aiment.** Ils apprennent de nouveaux mots, imitent vos sourires et vos actions, et commencent à apprendre à s'entendre avec les autres.

Jouer, c'est bon pour toute la famille. De bonnes activités comme les promenades, aller au parc ou danser, apportent du plaisir à tout le monde.

Jouez avec votre bébé. Suivez bien ses petits signes.

Observez bien les expressions de votre bébé et écoutez bien les sons qu'il fait. Ces expressions et ces sons vous permettront de comprendre comment votre bébé se sent pendant qu'il joue. Dites avec des mots ce qu'il ressent : « *Tu aimes beaucoup chanter.* » « *Tu es heureux quand on joue ensemble.* »

Quand votre bébé est tranquille et attentif, c'est le meilleur moment pour jouer. Quand il est fatigué de jouer, il vous le montrera en regardant ailleurs ou en se désintéressant de ce qu'il fait.



### Infos complémentaires...

Pour apprendre le maximum de choses et avoir le plus de plaisir possible, un bébé doit jouer avec d'autres personnes. Le temps passé devant un écran de télévision ou d'ordinateur ne pourra jamais remplacer l'amour et l'attention que vous donnez à votre bébé. Jamais une télévision ne pourra enseigner à votre bébé ce que vous pouvez lui apprendre.

À cet âge, mettre votre bébé en face de la télévision ne lui enseignera rien. Il apprend seulement en explorant le monde qui l'entoure ainsi qu'en vous regardant et en jouant avec vous. Si vous êtes occupé, votre bébé apprendra davantage en étant dans son parc, où il pourra voir ce que vous faites.

Pour obtenir plus d'information sur le temps passé devant un écran, consultez la section « *Familles* » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.

## Jeux et activités

Faire des jeux et des activités est amusant à la fois pour vous et votre bébé. Les bébés apprennent en :

- voyant quelque chose qu'ils veulent faire;
- essayant de faire cette chose;
- la refaisant de nombreuses fois.

Quand vous jouez avec votre bébé, assurez-vous qu'il vous regarde quand vous commencez. Montrez-lui ce qu'il faut faire. Donnez-lui la possibilité de vous imiter. Félicitez-le pour les efforts qu'il fait. Félicitez-le quand il réussit.

Apprendre prend du temps. Ne forcez pas votre bébé. Jouez avec lui quand il est attentif et intéressé. Arrêtez quand il se désintéresse ou regarde ailleurs. Laissez votre bébé jouer à son rythme. Si vous essayez une activité et si votre bébé ne s'y intéresse pas, attendez quelques jours ou quelques semaines avant de réessayer.

### Infos complémentaires...

Vous pouvez encourager votre bébé en vous exprimant de façon très claire, par exemple en disant des choses comme :

*« Bravo, tu as réussi! »*

*« Tu as mis la balle dans le panier. »*

*« Tu fais beaucoup d'efforts pour grimper sur les coussins; c'est bien! »*

Quand vous félicitez votre bébé, souriez et applaudissez. Montrez-lui que vous êtes fier de lui.



Les bébés aiment faire des jeux différents à différents moments.

- Ils veulent parfois être actifs : rouler, se glisser, ramper et grimper, ramper dans des tunnels, ou se cacher sous des tables.
- Ils veulent parfois faire des jeux plus tranquilles, comme des chants et des histoires, ou jouez à des jeux qui leur permettent de frapper des mains, ou encore à faire « coucou ».
- Ils aiment parfois jouer seuls, par exemple remplir une boîte ou la vider, frapper des jouets les uns contre les autres.

Essayez des activités variées avec votre bébé. Les grands-parents et les personnes âgées peuvent être une bonne source de chansons, de comptines ou de jeux traditionnels dans votre culture.

Vous trouverez, sur les pages qui suivent, des exemples de jeux et d'activités. Soyez attentif aux petits signes de votre bébé. Il vous dira d'une façon ou d'une autre ce qu'il préfère.

### Infos complémentaires...

Quand vous jouez avec votre bébé, la plupart du temps vous lui montrez ce qu'il faut faire et il vous imite. Pourquoi ne pas inverser les rôles?

Quand votre bébé est en train de jouer, laissez-le faire des choses, puis à votre tour imitez-le.

- S'il frappe des mains, frappez des mains avec lui.
- S'il grimpe sur un coussin, grimpez derrière lui.
- S'il met un couvercle sur un contenant, faites-le également.
- S'il frappe des couvercles les uns contre les autres, faites-le également.



## Jeux pour vous et votre bébé – de 6 à 9 mois

### Ramper

Pour aider les bras et les jambes de votre bébé à devenir forts :

1. Allongez votre bébé par terre sur son ventre. Placez-vous devant lui pour qu'il puisse vous voir. Mettez-vous à ramper. Regardez s'il vous imite.
2. Tenez-le doucement pendant qu'il rampe sur ses deux bras et ses deux jambes. Lâchez-le doucement. En essayant de rester sur ses bras et ses jambes, il améliorera la force de ses muscles.
3. Dès qu'il se tient debout par lui-même, mettez par terre un jouet qu'il aime bien, devant lui. Cela l'encouragera à ramper pour aller le chercher.



### Grimper et ramper

Pour aider votre bébé à ramper :

1. Dès que votre bébé commence à ramper, mettez des coussins et des couvertures pliées sur le plancher.
2. Encouragez votre bébé à ramper dessus et autour. Vous pouvez ramper à côté ou derrière lui.



## Collectionnez les couvercles

Pour aider votre bébé à utiliser ses mains :

1. Gardez les couvercles des bouteilles de jus de fruits et les couvercles en métal des pots de verre. Utilisez seulement des couvercles qui ont des bords lisses, et PAS ceux que l'on ouvre avec un ouvre-boîtes.
2. Prenez un contenant en plastique ou en métal qui a des bords lisses, comme un contenant de margarine.
3. Montrez à votre bébé comment mettre les couvercles dans le contenant. Laissez-le vous regarder. Regardez s'il essaie de vous imiter. Soyez patient. Si votre bébé préfère frapper les couvercles les uns contre les autres ou jouer d'une autre façon avec ces derniers, laissez-le faire. Attendez quelques jours puis essayez de nouveau.
4. Montrez maintenant à votre bébé comment vider la boîte, puis recommencez.

Décrivez ce que vous faites pendant que vous jouez. Expliquez comment vous mettez les couvercles dans le contenant. Décrivez le bruit qu'ils font ou comment ils tournent ou roulent.

### Infos complémentaires...

Votre bébé aimera jouer avec des couvercles pendant longtemps; gardez-en le plus possible.

Par exemple, quand votre bébé sera un peu plus vieux, vous pourrez mettre des autocollants aux couleurs vives sur des couvercles et les utiliser pour lui enseigner les noms des couleurs, des animaux ou de différentes formes.

Vous pourrez mettre les mêmes autocollants sur deux ou plus de deux autocollants et vous en servir pour lui montrer comment mettre les choses de même couleur ou de même forme ensemble.



## Ramer dans un bateau

Pour aider le corps de votre bébé à devenir plus fort :

1. Asseyez-vous par terre avec les jambes allongées et écartées.
2. Asseyez votre bébé entre vos jambes, face à vous, pour que ses mains soient près de vos genoux.
3. Mettez vos mains dans les siennes ou sur ses épaules. Faites doucement un mouvement d'aller-retour pendant que vous chantez « Il était un petit navire » ou une autre chanson qu'il connaît.
4. Quand vous êtes rendu au mot « oh hé! », mettez ses mains en l'air.

### Infos complémentaires...

Au cas où vous auriez oublié les paroles de cette chanson...

Il était un petit navire,  
il était un petit navire,  
qui n'avait ja,  
ja, jamais navigué,  
qui n'avait ja,  
ja, jamais navigué,  
oh hé, oh hé!





## Jeux pour vous et votre bébé – de 10 à 12 mois

### Tunnels en carton

Pour aider les muscles de votre bébé à devenir forts; pour l'aider à comprendre des mots comme « dessous », « à travers », « dedans » et « en dehors de » :

1. Prenez une grande boîte (plus elle est grande, mieux c'est). **Assurez-vous qu'il ne reste pas d'agrafes ou de matériaux d'emballage.** La boîte doit être suffisamment grande pour que votre enfant puisse ramper à travers.
2. Ouvrez la boîte et collez les rabats avec du ruban adhésif pour fabriquer un tunnel.
3. Pour empêcher la boîte de se renverser, installez une chaise de chaque côté.
4. Montrez à votre bébé comment ramper à travers le tunnel. Montrez-lui également comment faire rouler des balles ou les pousser à travers le tunnel.
5. Pendant que votre bébé joue, dites-lui ce qu'il est en train de faire. Par exemple, dites-lui : « *Comme tu rampes vite!* » « *Tu as réussi à faire rouler la balle dans le tunnel.* » Cela lui permettra d'apprendre de nouveaux mots et de nouvelles notions.

*Si vous n'avez pas de boîte, vous pouvez fabriquer un tunnel en mettant un drap sur une table ou sur deux chaises placées dos à dos.*



## Faites de la lecture à votre bébé

Pour enseigner à votre bébé l'amour des livres; pour lui apprendre à associer des mots à des images; pour que la lecture apporte du plaisir à la fois aux parents et à leurs enfants :

1. Vous pouvez vous procurer des livres pour enfants chez vos amis, dans les ventes de garage ou à la bibliothèque. Les bébés aiment les livres durs plastifiés qui ont des images simples aux couleurs vives.
2. Prenez votre bébé sur vos genoux. Laissez-le tourner les pages s'il en a envie.
3. Montrez chaque image du doigt et décrivez-la, par exemple : « Regarde le gros oiseau vert. Est-ce que tu le trouves beau? » « Il y a un ours assis dans un arbre; est-ce que tu peux le montrer? »
4. Inventez des petites histoires pour les images que votre bébé semble apprécier; par exemple : « Regarde le beau petit chat roux, exactement comme celui de grand-père. Le chat fait miaou. Peux-tu faire comme le chat : miaou, miaou? »

5. Suivez le rythme de votre bébé. Le but est de lui offrir la possibilité d'avoir du plaisir avec les livres. Il n'est pas nécessaire que vous lisiez toute l'histoire ou que vous regardiez chaque page. Les bébés aiment « lire » les mêmes livres de nombreuses fois.

*Apportez des livres avec vous quand vous sortez : dans l'autobus, la voiture, ou chez votre fournisseur de soins de santé. Trouvez un peu de temps chaque jour pour faire de la lecture à votre bébé.*

### Infos complémentaires...

Pour obtenir des livres ou des programmes pour bébés, allez à la bibliothèque ou au bibliobus. Les bibliothécaires pourront vous faire des suggestions.

Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**.



## Si tu as d'la joie au cœur...

Pour aider votre bébé à apprendre les parties du corps, à bouger la partie dont il entend le nom, tout en ayant la possibilité de s'amuser :

1. Chantez chaque chanson en faisant les gestes qui conviennent. Aidez votre bébé à faire les mêmes gestes jusqu'à ce qu'il puisse les faire par lui-même.

*Si tu as d'la joie au cœur,  
FRAPPE DES MAINS*

*Si tu as d'la joie au cœur,  
FRAPPE DES MAINS*

*Si tu as d'la joie au cœur,  
Si tu as d'la joie au cœur*

*Si tu as d'la joie au cœur,  
FRAPPE DES MAINS*

2. Répétez en nommant différentes parties du corps, par exemple :

*Si tu as d'la joie au cœur,  
TOUCHE TON NEZ*

*Si tu as d'la joie au cœur,  
TAPE DES PIEDS*

*Si tu as d'la joie au cœur,  
TOUCHE TES OREILLES*

*Si tu as d'la joie au cœur,  
TOUCHE TA TÊTE*

*Si tu as d'la joie au cœur,  
FROTTE TON COUDE*

### Infos complémentaires...

Pensez aux chansons que vous aimiez quand vous étiez petit. Ayez à nouveau du plaisir à les chanter à votre enfant.

## Frapper des mains

Pour aider votre bébé à utiliser ses mains :

1. Frappez des mains quand votre bébé peut vous voir.
2. Encouragez-le à frapper des mains tout seul.

*Vous pouvez l'encourager à frapper des mains en frappant vous-même des mains et en montrant votre enthousiasme quand il fait quelque chose de nouveau ou d'excitant.*



## Faire et défaire

Pour aider les muscles de votre bébé à devenir forts, développer sa coordination et apprendre les notions de cause et d'effet :

*Pour ce jeu, vous pouvez utiliser des boîtes de mouchoirs en papier, des contenants en plastique ou des blocs en bois ou en mousse.*

1. Asseyez-vous par terre avec votre bébé.
2. Fabriquez une tour avec 2 ou 3 blocs.
3. Faites-la tomber.
4. Laissez votre bébé essayer.



## Faire rouler une balle

Pour aider votre bébé à jouer avec les autres :

1. Asseyez-vous par terre en face de votre bébé.
2. Faites rouler une balle vers lui.
3. Demandez-lui de la faire rouler vers vous.
4. Recommencez, mais cette fois-ci un petit peu plus vite.

*Ce jeu peut être amusant avec des frères ou des sœurs plus âgés.*



### Infos complémentaires...

Les bébés apprennent à parler en écoutant les personnes qui les entourent.

- Quand vous jouez avec votre bébé, dites-lui le plus souvent possible ce que vous faites ou ce qu'il fait.
- « Parlez-lui » en répétant les sons qu'il fait, comme « pa, pa, pa » ou « ma, ma, ma ».
- Faites-lui la conversation avec un faux téléphone.
- Pendant vos tâches quotidiennes (cuisine, ménage, magasinage), dites-lui ce que vous êtes en train de faire.

# Jouets

Pour votre bébé, vous êtes le « jouet » le plus amusant.

- Vous pouvez lui parler, lui chanter une chanson et lui faire de la lecture.
- Vous pouvez lui apprendre à s'asseoir, à ramper, à se tenir debout et à se déplacer.
- Vous pouvez lui apprendre à frapper des mains, comment mettre des objets dans des boîtes et les enlever, ou comment ramper à travers un tunnel.
- Vous pouvez lui faire découvrir le monde en lui décrivant ce qu'il voit quand vous le promenez ou quand vous allez à l'épicerie.

Quels autres jouets pouvez-vous utiliser pour faire tout cela?

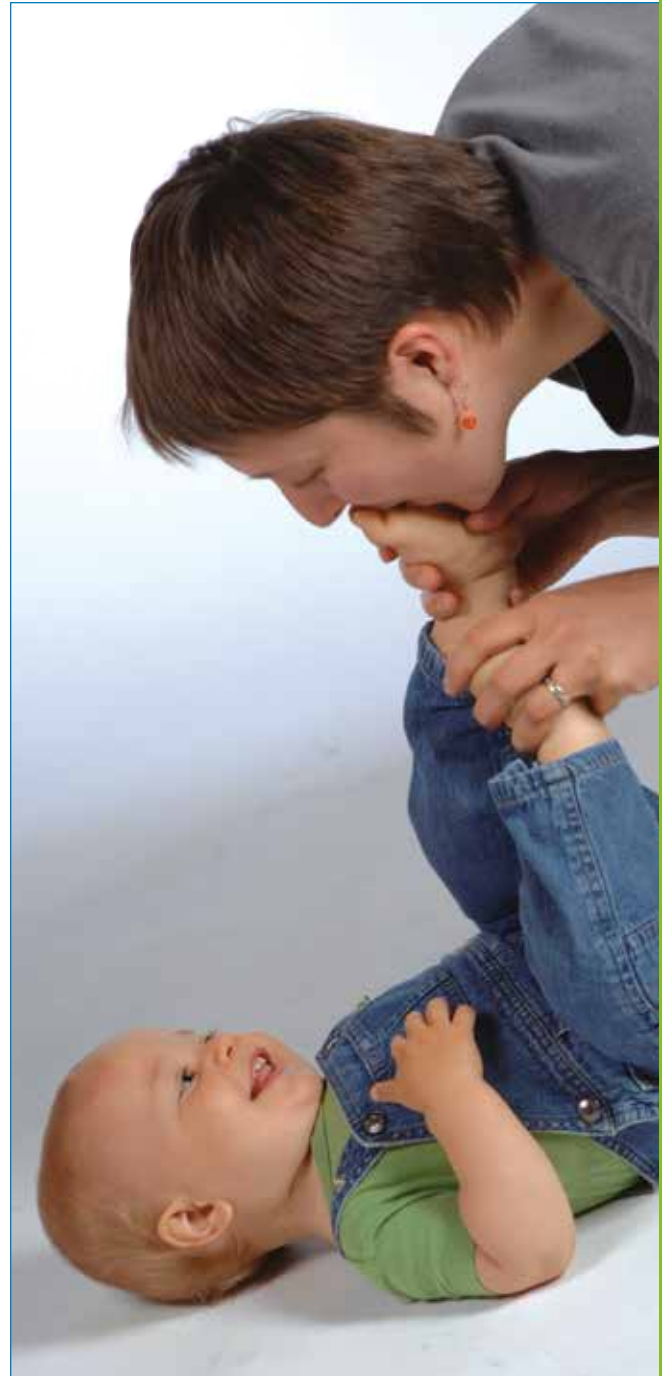
À cet âge, votre bébé veut tout découvrir. Il veut tout voir, tout sentir, tout entendre et tout goûter. Il veut faire et provoquer des choses. Il a donc besoin de jouets qui l'aident à explorer.

Il n'est pas nécessaire d'acheter des jouets chers; vous pouvez même ne pas en acheter du tout. Votre maison est remplie de choses que votre bébé peut utiliser comme jouets.

## Infos complémentaires...

Si de temps en temps vous retirez certains jouets pendant quelques jours, ils auront l'air tout nouveaux quand vous les ressortirez.

Beaucoup de centres de ressources pour les familles peuvent prêter des jouets. Ainsi, vous pouvez permettre à votre bébé de s'amuser avec toutes sortes de jouets. (Les coordonnées des Centres de ressources pour les familles se trouvent dans le guide **Tendres soins : Parents et familles.**)



Votre bébé aimera :

- **les jouets qui font du bruit :**  
poêles et chaudrons, cuillères en bois, hochets, jouets qui font du bruit quand on appuie dessus;
- **les jouets qui peuvent être déplacés :**  
balles à faire rouler ou voitures à pousser;
- **les jouets à empiler ou à emboîter :**  
blocs en mousse à empiler et faire tomber, contenants en plastique pour empiler, tasses à mesurer à mettre les unes dans les autres;
- **les jouets que l'on peut tenir et sur lesquels on peut appuyer :**  
poupées, animaux en peluche, livres mous;
- **les jouets à travers desquels on peut ramper ou sur lesquels on peut grimper :**  
grandes boîtes pour faire des tunnels, coussins fermes pour grimper dessus;
- **les jouets pour le bain :**  
jouets qui flottent, contenants, entonnoirs, bouteilles sur lesquelles on peut appuyer, tasses.

## ATTENTION

Tous les objets avec lesquels votre bébé joue doivent être sécuritaires, propres et adaptés à son âge.

### Les jouets sécuritaires pour enfants :

- ne doivent pas avoir de bords coupants;
- ne doivent pas avoir de petites parties qui peuvent s'enlever ou casser;
- doivent être trop gros pour éviter d'être avalés et provoquer un étouffement : tout ce qui peut tenir dans la partie centrale d'un rouleau de papier toilette est trop petit pour être utilisé comme jouet;
- ne doivent pas être trop bruyants : si vous devez parler plus fort que le bruit du jouet pour que votre bébé puisse vous entendre, ce jouet est alors trop bruyant.

Inspectez souvent les jouets de votre bébé. Gardez-les propres. Lavez bien les objets de cuisine que vous utilisez comme jouets. Jetez les jouets brisés ou endommagés.

Si vous achetez des jouets d'occasion ou si l'on vous donne des jouets, vérifiez auprès de la Sécurité des produits de consommation que les jouets en question n'ont pas été rappelés. (Les coordonnées pour la section « Sécurité des produits de consommation » se trouvent dans le guide **Tendres soins : Parents et familles.**)

Allez aux **pages 111 et 117** pour en savoir plus sur la sécurité des jouets.





*Votre bébé veut que vous sachiez...*

*Joue avec moi. Aide-moi à découvrir le monde. Tu peux m'apprendre plus de choses que n'importe quel autre jouet ou personne.*

Signes .....	42
Ce à quoi s'attendre .....	43
• Il se peut que votre bébé veuille toujours vous voir .....	44
• Votre bébé peut devenir timide et avoir peur des personnes qu'il ne connaît pas .....	45
• Votre bébé peut se mettre en colère quand il n'arrive pas à faire quelque chose qu'il veut faire .....	46
Discipline – guider avec amour.....	47



# Comportement



*Mon bébé change tellement vite! Je me disais qu'il allait être plus indépendant en vieillissant, mais il a l'air plus collant et plus craintif. De plus, il commence à se mettre en colère quand les choses ne vont pas comme il veut.*

## Signes

Votre bébé est né avec la possibilité de vous dire, par certains signes, ce dont il a besoin. Par exemple, il se peut qu'il suce son poing ou ses doigts quand il a faim, ou qu'il ferme sa bouche quand il n'a plus faim.

Quand vous réagissez aux signes que votre bébé vous envoie, vous communiquez avec lui. Vous lui montrez qu'il possède ses propres moyens pour vous dire ce dont il a besoin. À mesure qu'il grandit et qu'il est capable de faire plus de choses, ces signes

changent. Il commence à développer de nouvelles façons de communiquer.

Votre bébé est encore trop jeune pour être capable de vous dire ce dont il a besoin ou de vous expliquer ce qu'il ressent. Il peut seulement vous le montrer. Il communique donc avec vous par la façon dont il se comporte. Quand vous réagissez à ce que fait votre bébé, dites-vous la chose suivante : « Qu'est-ce que mon bébé essaie de me dire? »

---

### **Votre bébé vous montre qu'il est heureux et qu'il a du plaisir en :**

- se tournant, en se déplaçant ou en essayant d'aller vers vous;
- vous regardant les yeux grand ouverts et brillants;
- frappant des mains, en riant ou en poussant des petits cris aigus;
- vous touchant, vous serrant ou vous embrassant;
- bougeant ses bras et donnant des coups de jambe;
- montrant du doigt ce qu'il veut.



### **Votre bébé vous montre qu'il n'est pas heureux, qu'il est fatigué ou en colère en :**

- se détournant ou en s'éloignant de vous, ou encore en regardant ailleurs;
- courbant le dos et en s'éloignant de vous en poussant;
- fronçant des yeux, en faisant la moue;
- s'agitant, en pleurant, en criant ou donnant des coups de pied.



## Ce à quoi s'attendre



Entre 6 et 12 mois, beaucoup de parents remarquent des changements importants dans la façon dont leur bébé se comporte.

- Il se peut que votre bébé veuille toujours vous voir.
- Votre bébé peut devenir timide et avoir peur des personnes qu'il ne connaît pas.
- Votre bébé peut se mettre en colère quand il n'arrive pas à faire quelque chose qu'il veut faire.

Ces changements, qui surprennent parfois les parents, sont une partie naturelle et importante du développement d'un bébé. Essayez de voir les choses du point de vue de votre bébé. Cela peut vous aider à comprendre ce qu'il ressent et pourquoi il agit comme il le fait.

### Infos complémentaires...

Il peut être fatigant et frustrant d'avoir un bébé qui pleure, qui se colle toujours à vous et qui a constamment besoin de votre attention. Tous les parents ont parfois besoin d'un peu d'aide.

Essayez de trouver quelqu'un qui peut vous aider, comme un ami ou un parent en qui vous faites confiance, et qui peut aller vous aider dès que vous en avez besoin. Ayez le numéro de téléphone de cette personne à portée de la main.

Parler à d'autres parents peut également être très utile. Pour obtenir des informations sur les aides disponibles pour les familles, consultez la partie intitulée « *Bienvenue* » du guide **Tendres soins : Parents et familles**. Vous pouvez également communiquer avec le service d'assistance téléphonique pour connaître les services de soutien offerts dans votre communauté (voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**).

## Il se peut que votre bébé veuille toujours vous voir

### Ce que votre bébé ressent

Votre bébé sait que vous êtes la personne la plus importante dans sa vie. Il dépend de vous pour tout. Un lien très fort s'est développé entre lui et vous. Quand il ne peut pas vous voir, il ne sait pas où vous êtes. Il ne sait pas si vous allez revenir. Cette situation est très stressante pour un bébé. Quand il ne peut pas vous voir, il se met à vous appeler en pleurant.

Cette réaction fait partie du développement normal de votre bébé. Elle signifie que votre bébé est très attaché à vous. Elle signifie aussi qu'il apprend à quel point il a besoin de vous.

### Infos complémentaires...

Ne vous sentez pas coupable si vous sortez sans votre enfant une fois de temps en temps. Vous avez parfois besoin de temps pour relaxer – que ce soit seul, avec votre/vos partenaire(s), ou encore avec vos amis.

Votre bébé a d'ailleurs besoin d'apprendre que lorsque vous sortez, vous revenez **toujours**.



### Ce que vous pouvez faire

Ce type de réaction peut être très fatigant pour des parents. Soyez patient. Votre bébé doit apprendre qu'il peut compter sur vous quand il a besoin de vous. Il doit être certain que vous allez revenir quand vous vous éloignez de lui. Cela peut prendre du temps.

Pour permettre à votre bébé de se sentir en sécurité et aimé :

- **Donnez-lui autant d'amour et de temps que vous pouvez.**

Gardez-le près de vous le plus souvent possible. Quand il commence à pouvoir ramper, laissez-le vous suivre d'une pièce à l'autre. Vous ne pourrez pas le gêner de cette façon. Quand votre bébé reçoit l'amour dont il a besoin, il se sent en sécurité. Et quand il se sent en sécurité, il peut devenir plus indépendant.

- **Aidez-le à s'attacher à d'autres personnes.**

Votre bébé a besoin d'autres personnes, même s'il ne le sait pas encore. Encouragez les personnes avec lesquelles votre bébé se sent à l'aise à lui donner beaucoup d'amour et d'attention.

- **Ne partez pas en cachette.**

Il peut être très difficile de sortir de la maison quand votre bébé vous appelle en pleurant. Il est parfois plus facile de partir quand il ne s'en aperçoit pas pour éviter une colère. N'agissez pas de cette façon, car vous lui montrerez qu'il ne peut pas vous faire confiance. Il sera encore plus inquiet quand il ne pourra pas vous voir. Il sera encore plus collant.

Quand vous devez laisser votre bébé, assurez-vous qu'il connaît la personne qui reste avec lui. Faites-lui « bye-bye » et dites-lui que vous serez bientôt de retour. Il continuera à pleurer mais il apprendra aussi, lentement, à vous faire confiance et saura que vous **allez** revenir.

## Votre bébé peut devenir timide et avoir peur des personnes qu'il ne connaît pas

### Ce que votre bébé ressent

Votre bébé sait qu'il **vous aime**, mais il n'est pas encore sûr s'il aime les autres personnes. Il sait que les gens sont différents. Il est plus à l'aise avec certaines personnes que d'autres.

Souvent, rencontrer une nouvelle personne n'est pas ce qui fait peur à un bébé; c'est ce que cette nouvelle personne fait. Par exemple, aimeriez-vous qu'un étranger vienne vous serrer dans ses bras en pleine rue? Votre bébé n'aime pas ça non plus. N'oubliez pas que pour votre bébé, les gens que vous connaissez – même des membres de votre famille – peuvent lui être étrangers.

### Ce que vous pouvez faire

#### Respectez ce que votre bébé ressent.

Donnez-lui le temps de s'habituer aux personnes qu'il ne connaît pas. Quand vous lui présentez des nouvelles personnes, mettez-le sur vos genoux ou prenez-le dans vos bras. Il ira voir de lui-même les personnes qu'il voudra rencontrer quand il sera prêt.



## Votre bébé peut se mettre en colère quand il n'arrive pas à faire quelque chose qu'il veut faire

### Ce que votre bébé ressent

Votre bébé veut tout découvrir. Il veut essayer de nouvelles choses. Quand il n'arrive pas à faire quelque chose, cela peut être très frustrant. Quand il est frustré, il vous le fait savoir en pleurant, en criant et en donnant des coups de pied. Cela ne veut pas dire que votre bébé est méchant. C'est la seule façon qu'il a de vous montrer comment il se sent.

### Ce que vous pouvez faire

#### Restez calme.

Quand votre bébé est en colère, la meilleure chose à faire est de rester calme. Il sera plus facile pour lui de se calmer si vous êtes calme et si vous lui parlez doucement. Demandez-vous ce que votre enfant ressent. Dites-lui ce qu'il ressent, par exemple : « Oh, tu es en colère? »

Le sentiment de colère et de frustration est nouveau pour votre bébé. Il a besoin que vous restiez calme et maître de la situation. Quand vous vous mettez en colère, cela lui fait peur et rend les choses pires. Peu importe à quel point votre bébé se met en colère, ne lui donnez jamais la fessée, ne le secouez jamais et ne criez jamais après lui.

Votre bébé peut se frustrer pour plusieurs raisons :

- **Il veut faire quelque chose mais il n'en est pas encore capable.** Par exemple, il a appris à s'asseoir tout seul, mais il ne sait pas encore comment se mettre à ramper quand il est assis. Il est donc obligé de rester dans la même position.

Si c'est le cas, apprenez-lui à faire ce dont il a besoin. Aidez-le à passer de la position assise à la position allongée pour ramper.

### ATTENTION

**Ne donnez jamais la fessée à votre bébé, ne le secouez jamais et ne criez jamais après lui.**

**Secouer un bébé peut lui faire mal et même le tuer.**

**Donner la fessée ne permettra pas d'améliorer le comportement de votre bébé.** Cela lui fera mal et lui fera peur. Il apprendra à avoir peur de vous et qu'il ne peut pas compter sur vous pour le protéger complètement. Il apprendra de plus qu'il est acceptable de frapper une personne.

**Crier après votre bébé est tout aussi inutile.** Vous lui ferez peur et vous lui montrerez qu'il est acceptable pour lui de crier quand il est en colère.

Pour en savoir plus sur le stress et la colère, voir la partie intitulée « Parents » du guide **Tendres soins : Parents et familles.**

- **Vous avez empêché votre bébé de faire quelque chose qu'il désirait.** Vous ne pouvez pas laisser votre bébé faire des choses qui pourraient lui faire du mal ou faire du mal à quelqu'un d'autre, peu importe à quel point il le souhaite. Essayez de détourner son attention avec un autre jouet ou une autre activité. Essayez de le changer de place. Cela ne fonctionne pas toujours immédiatement, et votre bébé peut continuer à pleurer. Quand ce type de situation se produit, dites-lui que vous comprenez ce qu'il ressent, par exemple : « Je sais que tu veux jouer avec le sac en plastique, mais c'est dangereux. » Réconfortez-le.

# Discipline – guider avec amour

Discipliner ne veut jamais dire punir. Le mot « discipline » signifie enseigner.

À cet âge, discipliner veut dire guider avec amour pour que votre bébé soit en sécurité et puisse apprendre. Cela veut dire être patient, doux et se comporter toujours de la même façon pendant que vous établissez des limites et aidez votre bébé à comprendre ce qu'il ressent. Votre bébé peut ne pas toujours accepter votre comportement, mais vous assurer qu'il est en sécurité et qu'il apprend fait partie de votre travail en tant que parent.

Fixer des règles pour un bébé est inutile. Il est trop jeune pour les comprendre et donc les respecter. Un bébé apprend petit à petit. Vous ne pouvez pas le gâter en étant patient, doux et en vous comportant toujours de la même façon.

**Pour que votre bébé soit en sécurité et pour qu'il puisse apprendre :**

- **Soyez patient.**

Cette période de la vie de votre bébé est passionnante : il apprend chaque jour de nouvelles choses – par exemple une cuillère qui tombe fait du bruit. Un bébé apprend en refaisant la même chose de nombreuses fois. Une fois que vous avez compris ce comportement, il peut être plus facile d'être patient et de l'aider à apprendre.

- **Agissez toujours de la même façon.**

Vous devez toujours agir de la même façon par rapport à ce que votre bébé peut ou ne peut pas faire. Il est très difficile pour un bébé d'apprendre si vos attentes changent tout le temps.

Il est également préférable que toutes les personnes qui s'occupent de votre bébé – parents, grands-parents, etc. – se comportent avec votre bébé de la même façon que vous.

Un bébé a également besoin de régularité dans sa vie de tous les jours; il a besoin chaque jour de la même routine; il doit savoir à quoi s'attendre. Cette régularité lui permet de se sentir en sécurité, et cette sécurité lui permet d'apprendre.



## Infos complémentaires...

Pour votre bébé, vous êtes son premier enseignant.

La façon dont vous le traitez lui montre comment il faut traiter les autres personnes.

Si vous êtes calme et patient, même si vous êtes stressé ou en colère, votre bébé apprendra à agir de la même façon.

Si vous vous mettez en colère et criez, votre bébé apprendra qu'il faut agir de cette façon quand il est lui-même stressé ou frustré.

- **Soyez doux.**  
Si votre bébé essaie d'attraper quelque chose de dangereux, ne lui donnez pas une petite tape sur la main. Prenez-le doucement et éloignez-le. Dites par exemple le mot « chaud » ou « aïe! » pour lui faire prendre conscience du danger. Soyez également doux quand vous parlez à votre bébé. Les bébés sont très sensibles au ton de voix d'une personne, et les voix en colère leur font peur.
- **Commencez à apprendre à votre bébé les mots associés à un danger.**  
Ne dites pas toujours « non ». Si vous dites « non » trop souvent, il se peut que votre bébé arrête de vous écouter après un certain temps. Utilisez des mots comme « chaud », « aïe! », « arrête » et « attends ». Enseignez à votre bébé ce que ces mots signifient.
- **Soyez attentif.**  
Plus que tout autre chose, votre bébé veut de l'attention, de l'amour, des sourires et être serré dans vos bras. Félicitez-le quand il apprend de nouvelles choses. Félicitez ses efforts. Dites des choses précises comme : « Bravo! Tu viens d'apprendre à envoyer un baiser. » « Tu as réussi à mettre le bloc dans la boîte. » « Bon effort! »
- **Rendez votre maison sécuritaire.**  
Votre bébé a besoin d'explorer. Il a besoin de voir et de faire des choses nouvelles. Rendez votre maison sécuritaire pour qu'il ne se blesse pas et que vous disiez moins souvent « non! »
- **Assurez-vous que votre bébé est bien nourri et dort suffisamment.**  
Les bébés sont souvent mécontents quand ils sont fatigués ou quand ils ont faim. Assurez-vous que votre bébé est bien reposé et qu'il n'a pas faim quand vous sortez avec lui. Essayez de le nourrir et de le faire dormir à des heures régulières.
- **Donnez à votre bébé d'autres choses à faire.**  
Si votre bébé est en train de faire quelque chose de dangereux ou veut quelque chose qu'il ne peut pas avoir, détournez son attention avec une autre activité.

- **Apprenez à votre bébé à se comporter.**  
Par exemple, s'il frappe le chien, montrez-lui comment il faut le caresser avec douceur. Montrez-lui et dites-lui comment il faut agir : « Les chaises sont faites pour s'asseoir. » « Le sable est fait pour être pelleté. »



### À consulter

Contrôlez-vous!

Permettre à votre bébé d'apprendre et le faire se sentir en sécurité peut être fatigant et frustrant.

Pour en savoir plus sur la gestion du stress et de la colère, veuillez consulter la partie intitulée « Parents » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.



### À consulter

Pour savoir comment rendre votre maison sécuritaire, consultez les pages 112 à 117.



### À consulter

Pour obtenir des informations sur la sécurité avec les animaux domestiques, consultez la partie intitulée « Familles » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.



*Votre bébé veut que vous sachiez...*

*Sois patient avec moi. Donne-moi le temps dont j'ai besoin pour apprendre que je peux avoir confiance en toi et dans les autres. Donne-moi le temps d'explorer et de comprendre mon univers.*



Dormir



*Mon bébé semble avoir du mal à s'endormir. Il se réveille la nuit et m'appelle en pleurant. Qu'est-ce que je peux faire?*

## Sommeil

Les bébés ont besoin de leur sommeil. Un bébé fatigué est un bébé agité.

La plupart des bébés âgés de 6 à 12 mois ont besoin de 12 à 14 heures de sommeil par jour. Il se peut que votre bébé dorme plus ou moins que 12 à 14 heures par jour.

La plupart des bébés font la sieste le matin et l'après-midi, mais pas tous. Chaque bébé est différent.

Beaucoup de parents remarquent que vers 6 mois, les habitudes de sommeil de leur bébé changent. Par exemple, il peut avoir plus de difficultés à s'endormir, ou il peut avoir du mal à se rendormir après s'être réveillé pendant la nuit. Ces changements font partie du développement normal de votre bébé.

Il **n'est pas** habituel pour les bébés de cet âge de dormir toute la nuit. Il est normal pour les bébés qui sont allaités de vouloir téter le sein pendant la nuit, soit parce qu'ils ont faim, soit parce qu'ils ont besoin d'être réconfortés. Si vous nourrissez votre bébé avec des préparations pour nourrissons, il se peut également qu'il se réveille pendant la nuit pour être nourri.

Vous trouverez dans les pages qui suivent des informations sur ce qu'il faut faire pour s'occuper de votre bébé pendant la nuit. La plupart des parents obtiennent beaucoup de conseils auprès de leur famille ou de leurs amis, par exemple sur les endroits où les bébés doivent dormir, le nombre d'heures de sommeil dont ils ont besoin, et sur ce qu'ils doivent faire quand leur bébé se réveille pendant la nuit. Ce que vous devez faire dépend de ce qui fonctionne pour vous, votre bébé et votre famille.



### ATTENTION

Prenez votre bébé dans vos bras quand vous le nourrissez.

N'appuyez jamais une bouteille ou un gobelet avec un bec contre quelque chose pour que votre bébé boive sans aide. Ne le mettez jamais au lit avec une bouteille ou un gobelet avec un bec.

Cela peut causer des infections d'oreilles, des étouffements et des caries sur les dents de lait. **(Allez aux pages 100 à 102.)**

## Aidez votre bébé à dormir

Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour aider votre bébé à s'endormir.

- **Adoptez un horaire régulier.** Cela veut dire :
  - se lever à peu près à la même heure chaque jour;
  - manger, faire la sieste et jouer à peu près aux mêmes heures chaque jour;
  - se coucher à peu près à la même heure chaque jour.

Les bébés aiment savoir à quoi ils peuvent s'attendre chaque journée, et ce type de routine les aide à s'endormir et à se réveiller à des heures régulières. Faites votre possible pour avoir une bonne routine même quand vous avez de la visite ou que vous n'êtes pas à la maison.



- **Établissez une routine pour le coucher et les siestes.**

À l'heure du coucher, faites chaque jour les mêmes choses dans le même ordre. Avoir une routine pour la sieste permettra également à votre bébé de s'endormir pendant la journée.

Pour l'heure du coucher, la routine doit permettre de calmer votre bébé. Vous pouvez par exemple le nourrir, lui faire prendre un bain et lui brosser les dents, le masser, le faire jouer doucement, lui raconter une histoire ou lui chanter une berceuse, lui faire un gros bisou puis éteindre la lumière.

Vous trouverez, ainsi que votre bébé, une routine qui fonctionne bien. La chose la plus importante est que cette routine permette de calmer votre bébé, soit toujours la même, et se déroule à peu près à la même heure chaque jour.

La routine du coucher est véritablement efficace quand chaque personne qui s'occupe de votre bébé la respecte.

Les mêmes principes s'appliquent pour les siestes. Il s'agit de choses très simples, par exemple nourrir votre bébé, le serrer dans vos bras puis lui faire un bisou. Trouvez une routine qui fonctionne pour vous, et faites chaque jour les mêmes choses à peu près à la même heure.

### Infos complémentaires...

Éteignez les lumières et la télévision qui se trouve dans la chambre où dort votre bébé.

Votre bébé peut avoir du mal à obtenir le repos dont il a besoin s'il y a de la lumière et du bruit.

- **Soyez attentif aux signes de votre bébé.**

La routine du coucher et la routine de la sieste sont véritablement efficaces quand votre bébé *commence* à être fatigué. Votre bébé vous fera savoir qu'il est fatigué. Il se peut par exemple qu'il se frotte les yeux ou qu'il bâille. Il se peut qu'il perde son énergie ou qu'il s'intéresse moins à ce qui se passe autour de lui. Il se peut qu'il soit très calme, ou au contraire qu'il soit agité, de mauvaise humeur ou qu'il se plaigne.

## Infos complémentaires...

Les siestes sont importantes.

Si votre bébé fait la sieste pendant la journée, il dormira mieux la nuit.

S'ils sont trop fatigués, les bébés peuvent avoir de la difficulté à dormir la nuit.

## Un sommeil plus sécuritaire

Avoir des pratiques de sommeil sécuritaires peut réduire le risque de SMSN.

SMSN signifie « syndrome de mort subite du nourrisson ». Il s'agit de la mort subite d'un bébé qui avait l'air d'avoir une parfaite santé. Le SMSN est la cause la plus fréquente de décès au cours de la première année de vie des bébés. Le risque de SMSN est plus fréquent chez les bébés prématurés et les bébés qui ont un faible poids à la naissance. Le SMSN survient généralement pendant que le bébé dort. Personne ne sait ce qui cause le SMSN. Les parents peuvent cependant faire certaines choses pour réduire les risques. Depuis que les parents suivent ces conseils, le nombre de bébés mourant du SMSN au Canada a baissé de près de moitié.

Le SMSN est MOINS SUSCEPTIBLE de se produire lorsque :

- **les bébés dorment sur le dos.** Couchez toujours votre bébé sur le dos pour dormir.
- **les bébés dorment dans la chambre de leurs parents pendant les six premiers mois,** dans une couchette ou un lit d'enfant à portée de main.
- **le lit d'enfant ou la couchette a un matelas ferme.**

- **il n'y a rien dans le lit d'enfant ou la couchette à part le matelas et le bébé.** Les oreillers, couettes, jouets en peluche ou coussins de protection qui sont présents dans les lits d'enfant ou les couchettes peuvent augmenter les risques d'étouffement.
- **les bébés sont allaités.** Allaiter pendant au moins deux mois réduit le risque de SMSN d'environ la moitié. Votre bébé bénéficiera de l'effet protecteur du lait maternel même si vous ne l'allaitiez que de temps en temps. Plus vous allaitez votre bébé longtemps, plus il sera protégé.
- **les bébés ont une sucette à la sieste et au coucher.** Attendez de lui donner une sucette jusqu'à ce qu'il ait appris à téter avec une bonne prise du téton. Les bébés apprennent souvent à bien téter au cours des quatre à six premières semaines. C'est vous qui connaissez le mieux votre bébé. Donner à votre bébé une sucette pendant qu'il apprend à téter peut entraîner des problèmes. L'utilisation d'une sucette est également liée à un sevrage précoce.
- **les bébés vivent dans une maison sans fumée de tabac.**

- **les bébés ne sont pas recouverts par une couverture.** Une couverture peut recouvrir accidentellement la bouche et le nez de votre bébé, ce qui présente un risque d'étouffement.
- Au lieu de lui mettre une couverture, faites en sorte que votre bébé n'ait pas froid pendant la nuit en lui mettant **une couche de vêtements**, comme une dormeuse.
- **les bébés n'ont pas trop chaud et ne sont pas trop habillés ou emmaillotés.** Il est préférable de ne pas emmailloter votre bébé pendant la nuit ou lorsqu'il est sans surveillance, car il risque de s'étouffer ou d'avoir trop chaud. Les gigoteuses sont plus sécuritaires, mais la façon la plus sûre de procéder est de mettre votre bébé dans une couche de vêtements, comme une dormeuse.



Beaucoup d'études ont été menées pour comprendre si un bébé peut dormir dans le lit de ses parents en toute sécurité. Dans le présent guide, nous utilisons le terme « partager le lit de ses parents ». Des études récentes montrent que partager le lit de ses parents peut augmenter le risque de SMSN et n'est donc pas recommandé. Vous ne devriez pas dormir avec votre bébé dans votre lit. Un bébé peut en effet tomber, rester pris sous les draps, les couvertures ou les oreillers, se faire écraser, avoir trop chaud ou étouffer.

Certains parents trouvent souvent qu'il est plus facile d'allaiter leur bébé le soir dans le lit. Allaiter le soir est important pour la croissance et le développement d'un bébé. Allaiter votre bébé au lit le soir ne présente pas de dangers tant que vous le remettez dans son lit ou sa couchette une fois la tétée terminée et avant de vous endormir. N'oubliez pas de placer votre bébé sur le dos, sans couvertures, oreillers, jouets en peluche ou coussins protecteurs.

Il n'est jamais recommandé de partager son lit avec son bébé, et **il est SURTOUT risqué** de dormir avec son bébé dans un sofa ou fauteuil. Un bébé peut en effet tomber ou rester pris entre les coussins et le dos du sofa.

#### ATTENTION

Si votre bébé s'endort dans un siège d'auto, une poussette, une balançoire, un transat, ou tout autre équipement pour bébé, ne le laissez jamais seul. Tous les bébés s'endorment parfois dans un siège d'auto, une poussette ou une balançoire. Il n'est **PAS SÛR** d'utiliser un siège d'auto ou une poussette comme lit.

La tête de votre bébé peut en effet tomber en avant et bloquer sa respiration s'il dort en position assise. Surveillez attentivement votre bébé lorsqu'il s'endort en position assise.

**Le partage du lit est SURTOUT risqué** si vous (ou toute autre personne) fumez — même si vous ne fumez jamais au lit. Fumer pendant la grossesse ou après la naissance de votre bébé augmente le risque de SMSN.



**À consulter**

Allez aux pages 104 et 105 pour obtenir plus d'information sur une maison et une voiture sans fumée.

**Le partage du lit est SURTOUT risqué** si vous laissez des animaux de compagnie ou d'autres enfants dormir avec lui.

**Le partage du lit est SURTOUT risqué** si vous ou toute autre personne présente dans le lit :

- pourriez avoir du mal à intervenir pour vous occuper de votre bébé;
- êtes trop fatigué pour avoir du mal à vous réveiller lorsque votre bébé pleure;
- avez une maladie ou un problème de santé pouvant vous empêcher d'intervenir pour vous occuper de votre bébé;
- avez pris des médicaments pouvant provoquer de la somnolence;
- avez pris de l'alcool, du cannabis ou d'autres drogues.

### *Infos complémentaires...*

Pour en savoir plus sur le sommeil sécuritaire, adressez-vous au bureau de la Santé publique de votre région ou lisez le document de Santé Canada intitulé « *Sommeil sécuritaire pour votre bébé* ». Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**.



**À consulter**

Consultez les pages 108 à 110 pour en savoir plus sur l'équipement pour bébés, comme les couchettes, les bassinettes, les porte-bébés en bandoulière et les gigoteuses.



## Conseils de réduction des risques liés au partage du lit

Même si vous comprenez les risques graves liés au partage du lit, il se peut quand même qu'il vous arrive de partager votre lit avec votre bébé. Il est possible par exemple que vous vous endormiez accidentellement pendant que vous allaitez votre bébé au lit. Vous pouvez aussi décider de partager votre lit avec votre bébé — en tant que parent, c'est vous qui décidez. Si vous décidez de partager votre lit avec votre bébé, suivez les conseils suivants pour réduire les risques autant que possible :

- Couchez toujours votre bébé sur le dos.
- Ayez un lit ferme, plat et propre. Ne partagez pas votre lit si vous avez un lit d'eau, un surmatelas, un matelas de plumes, un matelas pneumatique, un matelas affaissé ou un matelas en mousse à mémoire de forme.
- Placez votre matelas au sol pour réduire les risques de chutes. Assurez-vous que le matelas est suffisamment éloigné des murs pour que votre bébé ne puisse pas rester coincé entre le matelas et un mur ou la table de chevet.
- Placez les articles de literie mous ou tout autre objet loin de votre bébé. Les oreillers, les couettes et les couvertures pesantes peuvent augmenter les risques que votre bébé s'étouffe ou reste coincé.
- Placez votre bébé dans une dormeuse ayant une seule épaisseur pour éviter qu'il ait trop chaud.
- N'emballotez pas votre bébé.
- Dormez en forme de « C » : allongez-vous sur le côté, face au bébé, les genoux repliés sous ses pieds et votre bras au-dessus de sa tête. Cela l'empêche de descendre sous les couvertures ou de remonter sous l'oreiller. En ce qui concerne l'allaitement, la position en « C » est également appelée *position couchée*. Voir à quoi ressemble la position allongée dans le livret intitulé *L'essentiel sur l'allaitement*. Vous pouvez obtenir un exemplaire auprès du bureau de la Santé publique de votre région (voir les coordonnées à la page 124).
- Faites dormir votre bébé sur le côté du lit, plutôt qu'entre deux adultes. Chaque adulte présent dans le lit doit savoir que le bébé est également dans le lit. Les adultes concernés doivent être à l'aise avec la décision de partager le lit ainsi que conscients des risques.
- Si un adulte a les cheveux longs, assurez-vous qu'ils sont attachés en arrière afin qu'ils ne puissent pas s'emmêler autour du cou du bébé.
- Ne laissez jamais votre bébé seul dans le lit. Les lits pour adultes ne sont pas conçus pour assurer la sécurité des bébés.
- Ne partagez jamais votre lit avec votre bébé si un des risques indiqués dans les sections « **Le partage du lit est SURTOUT risqué** » existe. Voir les risques aux pages 55 et 56.

## Mettez votre bébé dans une autre chambre

Avec le temps, votre bébé s'habitue graduellement à dormir dans une autre chambre. Il n'y a aucune urgence. Faites ce qui fonctionne le mieux pour vous et votre bébé.

Ce n'est pas toujours facile pour un bébé de s'habituer à dormir dans une chambre différente. Vous êtes la personne la plus importante dans la vie de votre bébé, et il s'inquiète quand il ne peut plus vous voir. Quand il se réveille et qu'il est seul, il se peut qu'il ait besoin de vous voir avant de pouvoir relaxer et de se rendormir.

### **Vous pouvez faire plusieurs choses pour aider votre bébé à s'endormir dans une chambre séparée :**

- Mettez votre bébé dans sa couchette lorsqu'il s'endort.
- Ayez une chambre tranquille avec des lumières tamisées.
- Certains bébés aiment avoir de la musique douce ou un mobile au-dessus de leur lit.

Il est normal de se réveiller plusieurs fois pendant la nuit. La plupart du temps, nous nous rendormons très vite sans nous apercevoir que nous nous sommes réveillés. Votre bébé fait la même chose : il peut se rendormir sans avoir besoin de votre réconfort.

### *Infos complémentaires...*

Vous avez peut-être entendu dire que vous pourriez « gâter » votre bébé en allant trop rapidement le réconforter et qu'il vaut mieux le laisser « pleurer ». Les études actuelles montrent cependant que laisser votre enfant « pleurer » peut être nocif pour vous et votre bébé et n'est donc pas recommandé. Vous ne « gâterez » pas votre bébé en le réconfortant lorsqu'il pleure.

Cela ne veut pas dire qu'il n'a pas besoin de vous pour toute autre raison, notamment pour être réconforté. Si votre bébé se réveille la nuit et se met à pleurer, allez le réconforter pour le calmer. Lorsqu'un bébé pleure, il ne peut pas se calmer tout seul et a donc besoin de votre réconfort. Plus il pleure, plus il est contrarié, et plus il est difficile pour lui de se rendormir.



### **ATTENTION**

Enlevez les mobiles accrochés à la couchette dès que votre bébé arrive à s'asseoir tout seul.

Vous pouvez reconforter votre bébé en lui caressant le front ou en lui parlant doucement pour qu'il sache que vous êtes à ses côtés. Lorsque des parents reconfortent et apaisent leur bébé, ce dernier développe son estime de soi. Chaque fois que vous répondez à votre bébé en le reconfortant ou en l'apaisant, vous lui montrez que ses besoins seront toujours satisfaits. Avec le temps, votre bébé apprendra à se rendormir avec moins d'aide de votre part.

### Infos complémentaires...

Les habitudes de sommeil de votre bébé peuvent changer s'il est malade ou si ses dents sont en train de sortir. S'il est malade, prenez-le et reconfortez-le. Un bébé malade a besoin qu'on s'occupe de lui la nuit aussi bien que le jour.

Pour savoir comment calmer un bébé pendant la poussée de ses dents, allez à la [page 103](#).

### ATTENTION

**NE METTEZ PAS** votre bébé au lit avec une bouteille ou une tasse avec un bec. Cela pourrait causer des otites, des étouffements et la carie dentaire.

### Votre bébé veut que vous sachiez...

*Aide-moi à obtenir le sommeil dont j'ai besoin. Réconforte-moi et viens me voir quand je t'appelle. Je dois savoir que tu es là.*

Texte adapté ou reproduit à partir des documents *Un sommeil plus sécuritaire pour mon bébé* et *Bien dormir en sécurité pour votre bébé*, Droit d'auteur, Province de la Colombie-Britannique. Tous droits réservés.



### Infos complémentaires...

Apprenez à reconnaître les signes de votre bébé.

De nombreux bébés doivent être nourris pendant la nuit. Soyez très attentif à ce que votre bébé essaie de vous faire comprendre pour savoir quand il a faim.

Pour les bébés qui sont allaités, téter le sein peut être une source importante de réconfort, et pas seulement d'alimentation. Suivez votre instinct et soyez attentif aux signes de votre bébé pour que vous puissiez lui permettre de se rendormir.



Manger



*Mon bébé grandit tellement vite! Est-il prêt à manger des aliments solides?*

## Comment introduire les aliments solides?



À six mois, la plupart des bébés sont prêts à commencer à manger des aliments solides. Leur corps est prêt à digérer les aliments solides et ils ont besoin d'aliments qui contiennent du fer pour grandir et se développer. À six mois, les bébés sont prêts à apprendre les habiletés nécessaires pour saisir et avaler des aliments solides.

Il s'agit d'une période excitante pour votre bébé! Il goûte de nouvelles saveurs et découvre de nouvelles textures et de nouveaux aliments.

C'est à cette période qu'il commence à apprécier les aliments santé qu'aime sa famille. Les sentiments qu'il développe alors face aux aliments et au fait de manger le suivront toute sa vie.

### *Infos complémentaires...*

Certains des renseignements contenus dans la présente section peuvent être nouveaux pour vous. Il est possible qu'ils ne correspondent pas à la façon dont vous avez été nourri ou à la manière dont vous avez nourri vos autres enfants. Il est aussi possible qu'ils diffèrent de la façon dont les aliments solides sont introduits dans votre culture.

Tous les conseils de la présente section reposent sur les recommandations de Santé Canada, de la Société canadienne de pédiatrie, de l'organisme Les diététistes du Canada et du Comité canadien pour l'allaitement.

Dès la première fois où vous introduisez des aliments solides à votre bébé, votre but consiste à l'aider à développer de saines attitudes face à la nourriture. Cela signifie que votre bébé :

- sait quand il a faim;
- sait quand il n'a plus faim;
- sait qu'il décide de la quantité qu'il veut manger.

Pour lui permettre de développer de bonnes attitudes face à la nourriture, la clé consiste à laisser savoir à votre bébé, dès le départ, qu'il décide de la quantité de nourriture qu'il mange. Dès la première fois où vous offrez des aliments solides au moyen d'une cuillère, donnez à votre bébé des aliments mous qu'il peut saisir avec ses doigts. Il lui faudra du temps avant de pouvoir saisir les aliments avec ses doigts, les manger et les avaler. Mais, cela lui apprendra à se nourrir lui-même et lui fera comprendre qu'il est responsable de la quantité d'aliments qu'il mange.

Jusqu'à environ 12 mois, le lait maternel ou la préparation pour nourrissons sera la principale source d'alimentation de votre bébé. Au début, votre bébé ne mangera peut-être pas beaucoup d'aliments solides, mais vous pouvez vous fier sur lui pour ce qui est de la quantité. Les bébés savent quand ils ont faim et quand ils n'ont plus faim.

### Infos complémentaires...

Continuez à allaiter aussi longtemps que l'expérience sera agréable pour vous et votre bébé. Santé Nouvelle-Écosse, Santé Canada, la Société canadienne de pédiatrie et l'Organisation mondiale de la Santé recommandent tous l'allaitement jusqu'à deux ans et plus, à condition que vous et le bébé vouliez continuer.





**Au moment d'introduire les aliments solides à votre bébé, chacun d'entre vous a un rôle à jouer.**

- **Vous décidez** quels aliments offrir à votre bébé, l'endroit et l'heure.
- **Votre bébé décide** quels aliments manger, quelle quantité et s'il mange ou non.

Entre 6 et 12 mois, votre bébé apprend beaucoup de choses sur la nourriture et sur le fait de s'alimenter. Il apprend à :

- avaler
- déplacer la nourriture du bout vers l'arrière de sa langue
- mâcher avec ses gencives et mastiquer
- prendre la nourriture avec ses mains
- se nourrir avec ses doigts
- tenir une cuillère

Prenez votre temps, puisque cela fait beaucoup à apprendre! Ne poussez pas et ne forcez pas les choses. La découverte de nouvelles saveurs et textures peut être passionnante pour votre enfant. Une des meilleures façons d'aider votre bébé à acquérir de saines habitudes alimentaires est de vous détendre et de prendre vous-même plaisir à la démarche.

### *Infos complémentaires...*

Vous avez peut-être entendu parler du « sevrage au rythme du nourrisson » pour l'introduction d'aliments solides. Pour cette méthode, qui a commencé au Royaume-Uni, le mot « sevrage » renvoie à la première fois que les bébés commencent à manger des aliments solides. Le sevrage au rythme du nourrisson ne signifie PAS l'arrêt de l'allaitement.

Bon nombre des recommandations liées à ce type de sevrage sont similaires aux recommandations de Santé Canada concernant l'introduction d'aliments solides, mais certaines de ces recommandations comportent des risques. Les conseils donnés dans le présent guide sont conformes aux recommandations de Santé Canada sur l'introduction, en toute sécurité, des aliments solides.





Manger

## Comment offrir de la nourriture solide à votre bébé pour la première fois?

Dès la première fois où vous offrez des aliments solides au moyen d'une cuillère, donnez à votre bébé des aliments mous qu'il peut saisir avec ses doigts. Il ne pourra pas en manger beaucoup, mais cela l'aidera à apprendre à se nourrir lui-même et à s'habituer à différentes textures de nourriture.

Lorsque votre bébé est prêt à manger de la nourriture solide, commencez lentement. Donnez-lui d'abord de petites quantités. Faites bien attention à ce qu'il essaie de vous dire. S'il veut davantage de nourriture, il vous le fera comprendre.

### Infos complémentaires...

Vous asseoir face à votre bébé quand vous le nourrissez, vous permet d'établir un lien avec lui. Vous pouvez alors établir un contact visuel avec lui et capter tous les signes qu'il vous envoie.

Les repas permettent à votre bébé d'apprendre et renforcent les liens qui vous unissent. Parlez-lui des couleurs, des goûts et des saveurs de ce qu'il mange. Des repas pris dans la bonne humeur lui permettront d'apprécier ce qu'il mange et de développer de bonnes habitudes alimentaires.

Soyez patient. C'est la première fois que votre bébé mange de la nourriture solide. Il a donc besoin de temps pour apprendre à déplacer la nourriture dans sa bouche et à l'avaler. S'il n'avale pas, attendez quelques minutes, puis essayez de nouveau. S'il n'est toujours pas intéressé, essayez de nouveau dans quelques jours.



### Infos complémentaires...

Avant de pouvoir manger des aliments solides, votre bébé doit être capable de les avaler.

Si votre bébé n'avale pas le premier aliment que vous lui donnez, essayez un autre aliment. S'il avale ce deuxième aliment, vous saurez deux choses : qu'il peut avaler et qu'il n'aimait tout simplement pas le premier aliment!

S'il n'avale pas le deuxième aliment, il n'est peut-être pas encore prêt pour les aliments solides. Attendez une journée ou deux et réessayez.

Vous pouvez faire confiance à votre bébé. Ne le forcez jamais à manger.

#### Pour nourrir votre bébé :

- Asseyez-vous en face de lui.
- Placez quelques morceaux d'un aliment mou qu'il peut saisir avec ses doigts sur le plateau de sa chaise haute.
- Mettez un tout petit peu de nourriture au bout d'une petite cuillère. Tenez-la de façon à ce que votre bébé puisse la voir. Mettez ensuite un peu de nourriture sur ses lèvres. Mettez de la nourriture dans sa bouche seulement s'il l'ouvre.



#### À consulter

Il est normal que les bébés aient des haut-le-cœur et qu'ils recrachent la nourriture quand ils apprennent à manger. Il n'y a aucune raison de s'inquiéter à ce sujet.

Pour en savoir plus sur le réflexe nauséeux et les étouffements, allez à la [page 85](#).

Donnez à votre bébé la possibilité d'avoir du plaisir pendant qu'il s'habitue à de nouvelles saveurs et à de nouvelles textures. Avec le temps, il découvrira peut-être qu'il aime manger certains aliments à la cuillère et qu'il préfère en saisir d'autres avec ses doigts. Laissez-le aller à son rythme pendant qu'il découvre les aliments et qu'il apprend à manger.



#### Infos complémentaires...

Un bébé fait souvent des grimaces quand il essaie de nouveaux aliments et de nouvelles textures. Cela est normal, puisqu'il s'habitue à quelque chose de nouveau. Cela ne veut pas dire qu'il n'aime pas la nourriture qu'on lui donne.

Parfois, votre bébé peut refuser de manger quelque chose. Ne vous inquiétez pas. Attendez quelques jours avant de recommencer. Essayez plusieurs fois s'il le faut. Un bébé doit parfois essayer un nouvel aliment de nombreuses fois avant de décider de le manger.

## Comment savoir si mon bébé a faim et n'a plus faim?



Même si votre bébé ne parle pas encore, il sait vous dire qu'il a faim ou qu'il a assez mangé.

### Signes indiquant que votre bébé a faim

- Il se tourne vers la nourriture.
- Il ouvre sa bouche quand il voit de la nourriture.
- Il s'excite quand il voit de la nourriture ou quand vous dites des choses comme « *il est l'heure de manger* » ou « *il est l'heure de prendre une collation* ».



### Signes indiquant que votre bébé n'a plus faim

- Il détourne la tête.
- Il n'ouvre pas la bouche.
- Il éloigne la cuillère en la poussant.

Tous les bébés sont différents. Votre bébé vous dit qu'il a faim ou qu'il n'a plus faim à sa façon. Soyez attentif à ses signes.

# Aliments sains à offrir à votre bébé

En purée



Avec des grumeaux



En petits morceaux



La meilleure façon d'introduire la nourriture solide dans l'alimentation de votre bébé est de lui donner les aliments que votre famille mange. Par exemple, si la famille mange du cari, votre bébé peut aussi en manger.

Votre bébé apprendra à aimer les types d'aliments que vous lui offrez. Aidez-le à avoir une saine alimentation pour la vie en lui offrant dès le départ des aliments sains.

## Infos complémentaires...

Lorsque vous commencez à donner des aliments solides, gardez en tête que le lait maternel ou la préparation pour nourrissons demeure la principale source de nourriture de votre bébé. Avec le temps, il prendra moins de lait maternel ou de préparation pour nourrissons et les aliments solides contribueront davantage à son alimentation.

Vous voudrez peut-être commencer par des aliments lisses. Il est important de passer à des aliments mous, grumeleux et en petites bouchées dès que votre bébé peut les avaler. Assurez-vous de donner à votre bébé, au plus tard à neuf mois, des aliments ayant une texture grumeleuse. Observez votre bébé et respectez les signes qu'il vous donne. Vous pouvez utiliser une fourchette, un pilon à patates, une râpe, un broyeur d'aliments, un robot culinaire ou un mélangeur pour piler, râper ou hacher les aliments. À 12 mois, votre bébé devrait pouvoir manger des aliments de la plupart des textures.

## Infos complémentaires...

Il n'est pas nécessaire d'acheter de la nourriture pour bébés au magasin. Ce type de nourriture coûte plus cher que ce que vous pouvez préparer à la maison et ne correspond pas toujours à ce que mange votre famille. De plus, il se peut que la texture de ces aliments achetés ne convienne pas aux besoins de votre bébé.

Si vous décidez d'acheter de la nourriture pour bébés, lisez bien la liste des ingrédients sur l'étiquette pour savoir ce que vous donnez à votre bébé. Par exemple, certains contiennent beaucoup de sucre. Vérifiez également la date « Meilleur avant » quand vous achetez ce type de produit ou quand vous les donnez à votre enfant.



Manger



### Aliments à base de grains entiers

- Céréales pour bébé, niveau débutant, contenant du fer et sans saveur ajoutée. Préparez les céréales en suivant bien les instructions indiquées sur l'emballage.
- Aliments à base de céréales – comme des petits morceaux de bagel ou de pain grillé sec, du riz, des nouilles, des pâtes cuites, du pain plat, des céréales et des craquelins sans sel.
- Quinoa

### Aliments protéinés

Hachés, râpés ou coupés en petits morceaux. En purée ou écrasés avec de l'eau, du lait maternel ou le liquide dans lequel ils ont cuit. Si vous donnez à votre bébé de la préparation pour nourrissons, vous pouvez également utiliser ce type de produit.

- Bœuf
- Poulet
- Dinde
- Agneau
- Poisson : poisson blanc – comme l'aiglefin, le flétan, la sole et la morue – saumon et thon pâle en conserve
- Porc
- Œufs cuits
- Tofu

- Légumineuses bien cuites comme des haricots, des lentilles et des pois chiches
- Yogourt nature
- Fromage cottage
- Fromage râpé
- Lait (homogénéisé jusqu'à l'âge de 2 ans)

### Légumes et fruits

Les légumes frais, les légumes congelés et les légumes en conserve pauvres en sodium offrent beaucoup de choix.

- Légumes et fruits cuits, en purée, pilés, râpés ou coupés comme des courges, des pois, des patates douces, des fèves jaunes ou vertes, des pommes, des pêches, des poires, des abricots et des prunes.
- Les légumes doivent être cuits, mais les fruits très mous – comme les bananes – peuvent être servis crus.



#### À consulter

Vous trouverez plus d'informations sur une alimentation saine dans le **Guide alimentaire canadien** dans la section « Ressources » de **Tendres soins : Parents et familles**.

## Infos complémentaires...

Si vous voulez que votre bébé ait un régime végétarien, vous devez inclure une variété d'aliments protéinés du **Guide alimentaire canadien**, qui correspondent au régime végétarien suivi par votre famille, notamment de nombreuses sources de protéines végétales comme les fèves et les lentilles.

Consultez un diététiste au sujet de la planification des repas pour votre bébé afin que ce dernier ait toutes les vitamines et tous les minéraux dont il a besoin.

## ATTENTION

Le poisson est très bon pour les bébés, mais selon Santé Canada, vous devez faire attention à certaines sortes de poissons.

- **Le thon albacore en conserve** peut contenir des niveaux élevés de mercure. Vous ne devez pas donner à votre bébé plus de 40 g (1,5 oz) par semaine de ce type de poisson.
- **L'espadon, le requin, le thon frais ou congelé, le marlin et l'hoplostète orange** peuvent également contenir des niveaux élevés de mercure. Vous ne devez pas donner à votre bébé plus de 40 g (1,5 oz) **par mois** de ce type de poisson.
- **L'escolar** contient une huile que les humains ne peuvent pas digérer. Santé Canada recommande que les bébés, les enfants, les personnes enceintes et les personnes âgées ne consomment pas ces poissons. L'escolar est également appelé escolier ou poisson-chandelle.

Pour en savoir plus, visitez le site d'Agriculture et Agroalimentaire Canada ou celui de Santé Canada. (Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles.**)



## Infos complémentaires...

Quand vous choisissez de la nourriture, pensez à acheter des produits qui viennent de la Nouvelle-Écosse ou des Maritimes. Choisir des produits locaux comporte des avantages pour toute la famille et pour votre communauté.

Les produits locaux sont souvent plus frais. Ils sont meilleurs pour l'environnement parce que leur transport prend moins de temps et qu'ils ont moins d'emballage.

Quand vous achetez des produits locaux, vous apportez votre soutien aux agriculteurs et aux pêcheurs de la région. Par conséquent, l'argent que vous dépensez reste dans votre communauté.

Vous pouvez acheter votre nourriture dans un marché des fermiers. Quand vous allez dans une épicerie, demandez s'il y a des produits locaux.

## Aliments riches en fer

À la naissance, le bébé a suffisamment de fer dans son corps pour environ six mois. La baisse de son approvisionnement en fer est une des raisons pour lesquelles votre bébé doit commencer les aliments solides à six mois. Les aliments riches en fer devraient être les premiers que vous offrez à votre bébé.

Entre 6 et 12 mois, offrez à votre bébé des aliments riches en fer deux fois ou plus par jour. Voici des aliments riches en fer.

- Aliments protéinés comme la viande (bœuf, porc, volaille), les œufs, les fèves, les pois chiches et les lentilles
- Aliments à grains entiers comme les céréales et les pains additionnés de fer





## Aliments à manger avec les doigts

Les premiers aliments solides que vous donnerez à votre bébé seront mous, en purée, et présentés à la cuillère.

Avec ces aliments en purée, il est important d'également offrir à votre bébé des aliments de différentes textures qu'il peut lui-même saisir avec ses doigts. Il découvrira alors ce que sont les aliments en grumeaux et en petits morceaux et il apprendra à mastiquer. Il apprendra ainsi à s'alimenter lui-même et constatera qu'il décide de la quantité qu'il mange.

Commencez par de petits morceaux d'aliments mous. Au fur et à mesure que votre bébé s'améliorera, vous pourrez graduellement augmenter la grosseur des morceaux.



### Aliments sécuritaires à manger avec les doigts

- Morceaux de légumes cuits et mous
- Fruits mûrs mous, comme la banane
- Viande cuite hachée finement ou en purée
- Poisson sans arêtes, dinde ou poulet désossé
- Fromage râpé
- Croûte de pain ou rôtie

### Infos complémentaires...

En découvrant des aliments ayant différentes textures maintenant, votre bébé mangera une plus grande variété d'aliments en grandissant.

C'est pourquoi il est important de lui donner tôt des aliments avec des grumeaux – à neuf mois au plus tard.



## Quelles quantités de nourriture mon bébé mangera-t-il?



Votre bébé mangera peut-être très peu de nourriture solide au début. Ne soyez pas surpris si d'abord il ne fait que goûter ou s'il mange moins qu'une cuillère à thé. Ne vous inquiétez pas si une partie de la nourriture se retrouve dans ses cheveux ou écrasée entre ses doigts.

En grandissant, il en mangera de plus en plus.

Quand votre bébé commencera à manger de la nourriture solide, son appétit changera de jour en jour et d'un repas à l'autre. Il aura parfois très faim et voudra manger davantage, alors qu'il n'aura pas aussi faim et mangera moins à d'autres moments.

L'intérêt de votre bébé pour la nourriture dépend de ce qui suit.

- **La quantité de liquide qu'il boit.** Si votre bébé boit plus de lait maternel que d'habitude, il se peut qu'il s'intéresse moins à la nourriture solide au prochain repas. Si vous lui donnez de la préparation pour nourrissons et s'il en boit plus que d'habitude, il mangera également moins de nourriture solide.
- **Le rythme auquel il se développe.** Les bébés mangent plus pendant les poussées de croissance.
- **La façon dont il se sent.** Les bébés peuvent moins manger quand ils sont fatigués, malades ou quand leurs dents sortent.

- **Ce qui se passe autour de lui quand il mange.** Votre bébé peut s'intéresser davantage au bruit des autres enfants, à la télévision, aux jouets ou au téléphone qu'à sa nourriture.
- **La mesure dans laquelle il a faim.** L'appétit de votre bébé peut varier d'un repas à l'autre. Par exemple, certains bébés aiment manger plus le matin et moins le soir.
- **Sa capacité à bien manger.** La capacité de votre bébé à avaler, à mâcher et à saisir les aliments se développe graduellement. Il mangera davantage au fur et à mesure que ses habiletés alimentaires se développeront.

Soyez attentif. Les signes de votre bébé peuvent ne pas toujours être faciles à comprendre. Il n'est **pas** important que votre bébé mange une certaine quantité à chaque repas ou à chaque collation. Le plus important est que **votre bébé décide par lui-même la quantité** de nourriture dont il a besoin.

### Infos complémentaires...

**Rappelez-vous...** Jusqu'à environ 12 mois, le lait maternel ou la préparation pour nourrissons sera la principale source d'alimentation de votre bébé.

# Apprendre à boire avec une tasse



Pendant cette période, votre bébé apprend à boire avec une tasse.

## Infos complémentaires...

### Gobelets avec un bec

Votre bébé n'a pas besoin d'un gobelet avec un bec. S'il en utilise un, il lui faudra plus de temps à apprendre à acquérir les habiletés nécessaires pour boire au moyen d'une tasse ordinaire. Dès le départ, votre bébé peut apprendre à boire au moyen d'une tasse ordinaire.

Ne laissez pas votre bébé se promener avec un gobelet muni d'un couvercle. Ne le laissez pas aller au lit avec son gobelet. Le fait de continuellement boire du lait ou du jus à petites gorgées peut causer la carie dentaire. Cela peut aussi remplir votre bébé et l'empêcher de bien manger au repas.

Pour boire avec une tasse, il doit apprendre à contrôler les muscles de sa bouche, ce qui demande beaucoup de travail. Apprendre à boire avec une tasse est une tâche salissante!

### Pour enseigner à votre bébé à boire avec une tasse :

- Commencez avec de l'eau.
- Utilisez une tasse incassable qui ne se renverse pas facilement.
- Attendez-vous à ce que votre bébé renverse souvent sa tasse! Protégez-le en lui mettant une bavette imperméable.
- Aidez votre bébé en tenant la tasse contre sa bouche. Encouragez-le à tenir la tasse avec vous.

Assurez-vous que votre bébé boit quand il est assis à table. Si vous vous assoyez avec lui, votre bébé apprendra à manger et à boire pendant les repas et les collations.

# Boissons bonnes pour la santé de votre bébé

Quand vous donnez à boire à votre bébé avec les repas ou les collations, utilisez une tasse normale, et non un gobelet avec un bec. Au début, vous devrez aider votre bébé, mais il apprendra à boire par lui-même avec une tasse après un certain temps.

## Boissons nutritives pour les bébés de 6 à 12 mois

<b>Lait maternel</b>	<p>Continuez à allaiter pendant deux ans et plus. Pour en savoir plus sur l'allaitement, lisez le document intitulé <b>L'essentiel sur l'allaitement</b>.</p> <p>Si vous nourrissez votre bébé avec des préparations pour nourrissons, veuillez consulter le livret intitulé <b>Les préparations pour nourrissons : Ce qu'il faut savoir</b>.</p>
<b>Eau</b>	<p>Vous pouvez donner de l'eau à boire à votre bébé pendant la journée, y compris avec les goûters et les repas. L'eau gardera votre bébé hydraté et le désaltérera.</p>
<b>Autre lait</b>	<p>Lorsqu'ils ont entre 9 et 12 mois, les bébés peuvent commencer à prendre du lait de vache ou de chèvre entier additionné d'acide folique et de vitamine D. Avant d'introduire du lait de vache ou de chèvre, assurez-vous que votre bébé mange divers types d'aliments riches en fer. Le lait de vache et de chèvre doit être pasteurisé.</p> <p>Avant l'âge de 2 ans, vous pouvez donner à votre bébé du lait de vache entier ou à 3,25 % de matières grasses, ou du lait de chèvre entier. Les bébés ont besoin des matières grasses du lait pour grandir et développer leur cerveau.</p> <p>Le lait écrémé à 1 % ou à 2 % de matières grasses n'est pas assez nourrissant lorsqu'il est utilisé comme <b>principale source de lait</b>.</p> <p>Les laits de soja, d'amande, de riz et de noix de coco ne contiennent pas les mêmes éléments nutritifs que le lait de vache ou de chèvre entier. Ils ne peuvent donc pas être utilisés comme <b>principale source de lait</b> pour votre bébé.</p> <p>Si vous voulez donner à votre bébé autre chose que du lait de vache ou de chèvre entier pasteurisé comme <b>principale source de lait</b>, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.</p> <p>Le lait de vache et le lait de chèvre peuvent être une source de vitamine D. Pour en savoir plus sur la vitamine D et les besoins de votre bébé, consultez le livret intitulé <b>L'essentiel sur l'allaitement</b>. Vous pouvez en obtenir un exemplaire auprès du bureau de la Santé publique de votre région (<a href="#">voir les coordonnées à la page 124</a>).</p>



*Si vous allaitez* – Si vous voulez, vous pouvez offrir de petites quantités de lait de vache ou de chèvre entier avec les repas et les collations à partir du moment où votre bébé mange une variété d'aliments riches en fer. À cet âge, le lait de vache ou de chèvre entier ne remplace pas le lait maternel.

*Si vous utilisez des préparations pour nourrissons* – Quand votre bébé mange une variété d'aliments riches en fer, vous pouvez remplacer les préparations pour nourrissons par du lait de vache ou de chèvre entier. Si votre bébé ne mange pas encore régulièrement d'aliments riches en fer, continuez à utiliser les préparations. Après 12 mois, la plupart des bébés n'ont plus besoin de préparation pour nourrissons.

#### ATTENTION

Le lait de soja n'est pas la même chose qu'une préparation pour nourrissons à base de soja. Si vous donnez à votre enfant une préparation pour nourrissons à base de soja, **ne passez pas** au lait de soja sans en parler d'abord à votre fournisseur de soins de santé.

## Jus

- Selon le **Guide alimentaire canadien**, l'eau est la meilleure boisson pour tout le monde.
- Votre bébé n'a pas besoin de boire de jus de fruits pour être en santé. Les jus contiennent beaucoup de sucre et ils sont moins nutritifs que les fruits dont ils sont extraits.
- Même un jus pur à 100 % peut causer des caries.
- Votre bébé pourrait avoir la diarrhée s'il buvait trop de jus.

### Infos complémentaires...

Quand il fait chaud, offrez de l'eau à votre enfant ainsi que des fruits et des légumes qui contiennent beaucoup d'eau, comme du melon d'eau, du cantaloup, des tomates et des concombres. Cela le désaltérera et lui fournira des éléments nutritifs additionnels.

### Infos complémentaires...

Assurez-vous que les boissons que vous donnez à votre bébé, autres que le lait maternel, les préparations pour nourrissons et l'eau, sont pasteurisées. Les boissons pasteurisées ont été traitées par la chaleur pour tuer les bactéries.

Vérifiez si le mot « pasteurisé » se trouve sur l'étiquette.



### Infos complémentaires...

Il est important que vous pensiez à la qualité de l'eau que votre bébé et votre famille boivent. Assurez-vous que votre eau est propre à la consommation. Vous trouverez des renseignements sur la présence de plomb dans l'eau à la [page 118](#).

**Si vous avez un puits, faites tester votre eau avant d'en donner à votre bébé.** Si vous n'êtes pas certain de la qualité de votre eau, donnez de l'eau embouteillée à votre bébé jusqu'à ce vous fassiez analyser votre eau et qu'elle soit déclarée propre à la consommation.

Pour obtenir plus d'information sur la salubrité de l'eau de puits, et pour contacter le ministère de l'Environnement de la Nouvelle-Écosse, consultez le guide **Tendres soins : Parents et familles**.

## Exemple de menu

Offrez à votre bébé des aliments solides deux ou trois fois par jour comme repas et une ou deux fois par jour comme collation.

Vous pouvez également aider votre bébé à apprécier la nourriture en préparant des repas et des collations à peu près aux mêmes heures tous les jours. Plus vous donnez de la nourriture solide à votre bébé, plus il est nécessaire de le nourrir à des heures régulières.

### Infos complémentaires...

Rappel – Offrez du lait de vache ou de chèvre entier à votre bébé seulement s'il mange une variété d'aliments riches en fer.



Continuez à allaiter ou à offrir du lait maternel avec chaque repas et chaque collation. Pour aider votre bébé à apprendre à boire avec une tasse, vous pouvez lui donner du lait maternel dans une tasse. Vous pouvez lui offrir le lait maternel avant ou après les aliments solides. Si vous le souhaitez, entre 9 et 12 mois vous pouvez commencer à offrir à votre bébé du lait de vache ou de chèvre entier.

Si vous utilisez les préparations pour nourrissons, offrez-les à votre bébé comme d'habitude. Comme il obtiendra encore la plupart des éléments nutritifs dont il a besoin au moyen des préparations pour nourrissons, le biberon sera encore nécessaire durant un certain temps. Pour aider votre bébé à apprendre à boire avec une tasse, vous pouvez lui donner la préparation pour nourrissons dans une tasse. Avec le temps, il boira de plus en plus à la tasse et, quand il aura 18 mois, vous pourrez tout lui faire boire à la tasse. Vous pouvez lui offrir la préparation pour nourrissons avant ou après les aliments solides. À partir de 9 mois, remplacez graduellement la préparation par du lait de vache ou de chèvre entier.

**L'exemple de menu n'est qu'un guide.** Il est possible que d'autres heures et d'autres aliments conviennent mieux pour votre bébé et votre famille.

Continuez de donner à votre bébé beaucoup des aliments que consomme votre famille. Le régime alimentaire de certaines familles contient plus d'épices et de saveurs que d'autres, et ce pour des raisons culturelles ou de préférences personnelles. Donnez à votre bébé les aliments que vous et votre famille mangez régulièrement. Si votre bébé a un régime alimentaire équilibré, vous n'avez pas besoin de préparer des repas spéciaux pour votre bébé. Votre bébé a probablement déjà goûté certaines des épices et des saveurs que vous utilisez par le biais de votre lait maternel.

## Exemple de menu

	De 6 à 8 mois	De 9 à 12 mois
Tôt le matin	<p>Lait maternel (Préparation pour nourrissons)</p>	<p>Lait maternel (Préparation pour nourrissons – Remplacez-la peu à peu par du lait de vache ou de chèvre entier.)</p>
Petit déjeuner	<p>Lait maternel (Préparation pour nourrissons)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Céréales additionnées de fer</li> <li>● Fraises ou autres fruits mous écrasés</li> </ul>	<p>Lait maternel (Préparation pour nourrissons – Remplacez-la peu à peu par du lait de vache ou de chèvre entier.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Céréales additionnées de fer</li> <li>● Fraises, kiwis ou autres fruits mous en petits morceaux</li> </ul> <p><b>OU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Céréales additionnées de fer</li> <li>● Compote de pommes</li> </ul>
Collation	<p>Lait maternel (Préparation pour nourrissons)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rôtie de grains entiers, coupée en petits morceaux</li> </ul>	<p>Lait maternel (Préparation pour nourrissons – Remplacez-la peu à peu par du lait de vache ou de chèvre entier.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Muffin aux grains entiers et aux fruits</li> <li>● Carotte cuite râpée</li> </ul>
Dîner	<p>Lait maternel (Préparation pour nourrissons)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Céréales additionnées de fer</li> <li>● Œuf dur en purée, écrasé ou haché</li> <li>● Patate douce cuite, ou autre légume, en purée</li> </ul>	<p>Lait maternel (Préparation pour nourrissons – Remplacez-la peu à peu par du lait de vache ou de chèvre entier.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Poulet, haché</li> <li>● Riz brun, vapeur</li> <li>● Brocoli cuit, haché</li> </ul> <p><b>OU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Saumon en conserve, écrasé</li> <li>● Patate douce, en purée</li> <li>● Pois verts, cuits, mous et pilés</li> </ul> <p><b>OU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuisse de dinde rôtie, hachée</li> <li>● Pain de grains entiers, coupé en morceaux</li> <li>● Courge, pilée</li> <li>● Pêches en conserve, hachées</li> </ul>



Exemple de menu		
	De 6 à 8 mois	De 9 à 12 mois
Collation	<p>Lait maternel (Préparation pour nourrissons)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pruneaux non sucrés, en purée</li> </ul>	<p>Lait maternel (Préparation pour nourrissons – Remplacez-la peu à peu par du lait de vache ou de chèvre entier.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fromage cheddar, râpé</li> <li>• Pita de blé entier, coupé en petits morceaux</li> </ul> <p><b>OU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Œuf dur, haché</li> <li>• Pain de blé entier, coupé en petits morceaux</li> </ul> <p><b>OU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tofu mou, écrasé</li> <li>• Petits fruits</li> <li>• Craquelins non salés</li> </ul>
Souper	<p>Lait maternel (Préparation pour nourrissons)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viande brune de poulet, ou autre viande, hachée ou coupée finement</li> <li>• Brocoli ou autre légume cuit et en purée</li> </ul>	<p>Lait maternel (Préparation pour nourrissons – Remplacez-la peu à peu par du lait de vache ou de chèvre entier.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rôti de porc maigre, haché</li> <li>• Pâtes de blé entier</li> <li>• Carottes cuites, en purée</li> <li>• Banane et fraises, en petits morceaux</li> </ul> <p><b>OU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plat varié : bœuf haché, cuit avec des tomates en dés et des macaronis</li> <li>• Compote de pruneaux sans sucre ajouté</li> </ul> <p><b>OU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Truite ou omble, sans arêtes et en flocons</li> <li>• Riz brun cuit à la vapeur</li> <li>• Poivrons verts cuits, hachés</li> <li>• Pêches en conserve, hachées</li> </ul>
Soirée et nuit	<p>Lait maternel (Préparation pour nourrissons)</p>	<p>Lait maternel (Préparation pour nourrissons – Remplacez-la peu à peu par du lait de vache ou de chèvre entier.)</p>

# Aliments et boissons à éviter

Certains aliments ne sont pas sains pour les bébés. Beaucoup de familles consomment ces aliments de temps en temps ou pour des occasions spéciales. **Toutefois, votre bébé est encore trop petit pour manger ces aliments.**

Vous ne devez pas donner ce type d'aliments à votre bébé pour plusieurs raisons.

- Ils ne fournissent pas les éléments nutritifs dont votre bébé a besoin pour grandir et se développer.

## ATTENTION

Le miel n'est pas un aliment sûr pour les bébés de moins d'un an. Ne donnez donc pas à votre bébé, pendant sa première année, du miel ou des aliments qui en contiennent. Cela comprend tout aliment cuit qui contient du miel. Ne mettez pas de miel sur une sucette.

Chez un bébé, le miel peut causer le botulisme. Il s'agit d'une intoxication alimentaire qui touche seulement les bébés. Après l'âge de 12 mois, votre bébé sera suffisamment développé pour manger du miel.

- Si votre bébé consomme des aliments sucrés et salés, il peut apprendre à les aimer et les préférer aux aliments qui sont bons pour la santé. Les mauvais aliments peuvent causer des problèmes de santé et des problèmes dentaires.

## Ne donnez pas à votre bébé :

### Des aliments trop sucrés

- Bonbons et chocolat
- Crème glacée et desserts congelés
- Desserts sucrés
- Gâteaux, biscuits, pâtisseries, barres granola, beignes, muffins achetés en magasin
- Desserts de style Jello
- Boisson gazeuse, boisson sucrée de glace concassée (slush), boisson à saveur de fruits
- Céréales enrobées de sucre
- Confitures et gelées

## Ne donnez pas à votre bébé :

### Des boissons sucrées, des boissons contenant un édulcorant artificiel, de la caféine ou de l'alcool

- Boissons gazeuses ordinaires ou boissons-diète
- Jus de fruits, cocktails aux fruits, préparations aux fruits, limonade, boissons à base de glace, boissons à saveur de fruits
- Boissons sucrées à base de plante
- Eau aromatisée et sucrée
- Lait sucrés, comme le lait au chocolat
- Boissons énergisantes
- Café, thé, tisane, thé glacé, café glacé, chocolat chaud ou autre boisson spéciale
- Alcool (quel qu'il soit)

## Ne donnez pas à votre bébé :

### Des aliments trop salés

- Cornichons et olives
- Viandes industrielles, comme des hot-dogs, du bologne, du salami
- Ketchup, sauces au jus de viande et autres sauces
- Collations comme des croustilles, des nachos, des bâtonnets soufflés au fromage, des bretzels, des frites
- Soupes déshydratées ou en boîte (Recherchez « faible en sodium » ou « teneur réduite en sodium » sur l'étiquette.)
- Pâtes en boîte

## Infos complémentaires...

Votre bébé a besoin des gras sains pour grandir et se développer. Les gras sains incluent :

- Margarine molle, non hydrogénée
- Beurres de noix ou de graines
- Huile végétale
- Poisson gras, comme le saumon
- Avocat

## Infos complémentaires...

Lorsque votre enfant commence à manger des aliments solides, vous devez lui donner des aliments nutritifs divers qui sont préparés et servis de façon sécuritaire. C'est à votre enfant de décider combien de nourriture il veut manger, et même s'il veut ou non manger.



### À consulter

La publication intitulée **Guide alimentaire canadien** contient de nombreux renseignements utiles sur les bons choix alimentaires.

Ce guide enseigne notamment comment lire l'information nutritionnelle indiquée sur les étiquettes des produits.

Vous trouverez des informations vers la fin du guide **Tendres soins : Parents et familles**.

N'oubliez pas que vous devez vous-même donner l'exemple en mangeant sainement la plupart du temps.



## Attendez-vous à des dégâts!

C'est en écrasant sa nourriture, en éclaboussant, en frottant, en touchant et en jouant que votre bébé apprend à apprécier ce qu'il mange!

Laissez votre bébé explorer sa nourriture avec ses mains.

Laissez votre bébé manger avec ses doigts dès la première fois que vous lui offrez des aliments solides. Laissez-le vous aider à approcher la cuillère de sa bouche et à tenir la tasse quand il boit. Aidez-le à apprendre à tenir la cuillère quand il en sera capable.

Apprendre à manger tout seul est une partie importante du développement d'un bébé. Cela lui permet d'utiliser ses muscles et de développer la confiance en lui!

Il faut du temps aux bébés pour apprendre à contrôler leurs muscles suffisamment pour pouvoir manger proprement. Nettoyer les dégâts n'est peut-être pas amusant, mais il est important que vous soyez patient pendant que votre bébé apprend ces nouvelles habiletés.

### *Infos complémentaires...*

Si gaspiller la nourriture vous préoccupe, n'offrez que de petites quantités à la fois à votre bébé. Vous pourrez lui en redonner s'il en veut d'autre.



# Réflexe nauséux (haut-le-cœur) et étouffements



Tous les bébés ont un réflexe nauséux (haut-le-cœur) et recrachent leur nourriture quand ils apprennent à avaler. Il se peut également qu'ils toussent et recrachent quand ils essaient des aliments plus épais pour la première fois. Ce réflexe permet aux bébés d'éviter de s'étouffer. Il ne signifie pas que les bébés n'aiment pas la nourriture. Au fur et à mesure que les bébés apprennent à manger de la nourriture plus épaisse, le réflexe diminue.

## ATTENTION

Ne mettez pas de céréales ou d'autres aliments dans un biberon. Cela peut provoquer des étouffements et n'aidera pas votre bébé à mieux dormir la nuit.

Les étouffements sont beaucoup plus sérieux. Les bébés s'étouffent quand de la nourriture reste coincée dans leur trachée et qu'ils ne peuvent plus respirer.

Apprenez ce que vous devez faire si votre bébé s'étouffe. Vous trouverez les coordonnées pour les cours de premiers soins dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**. Placez les numéros d'urgence près du téléphone.

## ATTENTION

Il devrait toujours y avoir une personne avec votre bébé pendant qu'il mange ou qu'il boit.

Pour éviter que votre bébé ne s'étouffe avec la nourriture :

- Assurez-vous de l'asseoir bien droit pendant qu'il mange.
- Portez attention à ce que votre bébé est capable de mâcher et d'avaler. Assurez-vous que la texture des aliments que vous lui donnez lui convient.
- Aidez votre bébé à porter attention à ce qu'il fait quand il mange. Évitez les distractions comme la télé, les jouets et les bruits provenant des autres enfants durant les repas.

## Aliments qui peuvent provoquer des étouffements

## Comment rendre ces aliments plus sûrs

### Aliments lisses et épais —

comme le beurre d'arachides et de noix

- Mettez-en une couche très fine sur du pain ou des craquelins de grains entiers.
- Ne donnez pas ce type d'aliment à la cuillère.

### Aliments durs —

comme des légumes et des fruits crus

- Faites cuire les aliments durs pour les ramollir.
- Râpez-les très finement.

### Petits aliments ronds —

comme les raisins et les cerises

- Coupez-les en quatre petits morceaux.
- Enlevez les pépins ou les noyaux.

### Aliments en forme de tube —

comme des mini-carottes cuites

- Coupez-les en lanières.
- Coupez ensuite les lanières en petits morceaux.

### Aliments à fils ou difficiles à manger —

comme la viande, des pâtes longues et fines, du fromage fondu et des ananas frais

- Coupez ces aliments en petits morceaux.

## ATTENTION

Les aliments suivants peuvent provoquer des étouffements; ils sont donc **TOUJOURS** dangereux pour les bébés.

- Noix, graines, maïs soufflé
- Bonbons durs, pastilles pour la toux, gommages
- Guimauves
- Raisins entiers
- Carottes coupées en rondelles
- Hot-dogs
- Poissons avec arêtes
- Collations avec cure-dents ou brochettes

# Nourrissez votre bébé en toute sécurité



**Asseyez-vous face à votre bébé lorsqu'il mange. Ne le laissez jamais manger seul.** Soyez à ses côtés pour l'aider pendant qu'il apprend à se nourrir.

## Pas de nourriture chaude

La nourriture que vous donnez à votre bébé peut être froide, à la température de la pièce ou tiède, mais jamais chaude. Si vous réchauffez la nourriture de votre bébé, mélangez-la bien pour vous assurer qu'elle n'est pas trop chaude par endroit.

## S'asseoir en toute sécurité

Pour éviter que votre bébé ne s'étouffe, assurez-vous qu'il est assis bien droit pendant qu'il mange.

Le meilleur endroit pour nourrir votre bébé est une chaise haute. Mettez-lui la ceinture de sécurité pour le protéger encore plus.

## Salubrité des aliments

La salubrité des aliments est importante. Les intoxications alimentaires peuvent rendre malade. Elles peuvent rendre les bébés et les enfants en bas âge **très** malades. Vous ne pouvez pas voir, sentir ou goûter les bactéries qui causent les intoxications alimentaires.

Quand vous nourrissez votre bébé à partir d'un contenant ou d'un pot, puis que vous mettez les restes au réfrigérateur pour les utiliser plus tard vous exposez votre bébé aux microbes. La raison est la suivante : la cuillère que vous utilisez pour nourrir votre enfant transporte dans la nourriture les germes qui se trouvent dans sa bouche. Ces germes peuvent alors se multiplier et rendre votre bébé malade la prochaine fois qu'il en mange.

Quand vous donnez à manger à votre bébé à la cuillère, mettez dans un bol la quantité que vous voulez qu'il mange. Une fois terminé, jetez les restes.



Pour plus d'information sur la manière de maintenir la propreté des objets et des surfaces et sur la manière sûre de manipuler, de préparer et d'entreposer les aliments, voyez la section « *Familles* » dans **Tendres soins : Parents et familles**.





# Allergies alimentaires



Les allergies alimentaires ne sont pas aussi répandues qu'on pourrait le croire. Peu de bébés ont des allergies alimentaires pendant leur première année. Encore moins de bébés ont des allergies alimentaires quand ils grandissent. Si votre bébé est allergique à un aliment, il aura probablement une réaction allergique très peu de temps après l'avoir mangé.

Vous avez peut-être également entendu dire que pour empêcher les allergies, vous deviez attendre un certain âge avant de donner certains aliments à votre bébé, comme du beurre d'arachides. Les études ont montré que cela n'est pas non plus nécessaire. Si votre bébé est allergique à un aliment, il aura une mauvaise réaction peu importe le moment où vous introduirez l'aliment.

Parlez à un fournisseur de soins de santé pour avoir plus de conseils sur la façon d'introduire de nouveaux aliments si vous pensez que votre bébé pourrait courir un risque élevé de développer des allergies alimentaires. Un exemple de risque élevé pourrait être le fait que des membres de votre famille ont des allergies alimentaires graves.

## ATTENTION

**Appelez le 911 si votre bébé a une réaction allergique très importante.** Vous devez obtenir de l'aide tout de suite.

Signes d'allergie grave :

- Difficulté à respirer
- Difficulté à avaler
- Bouche, langue ou gorge enflée

## Infos complémentaires...

Voici des signes d'allergie.

- Rash (éruption cutanée) ou urticaire
- Douleurs à l'estomac
- Vomissements
- Diarrhée
- Yeux humides ou enflés

Parlez à votre fournisseur de soins de santé si votre bébé a certains de ces symptômes. Il peut s'agir d'une allergie alimentaire ou d'un problème qui n'a rien à voir avec la nourriture.

## À consulter

Vous trouverez des renseignements sur certaines choses à faire lorsque vous cherchez à obtenir des soins médicaux dans la section intitulée « *Bienvenue* » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.

# Manger ensemble est important



Les repas permettent aux membres d'une famille de maintenir des liens forts. Parler et passer du temps ensemble permet à ces liens de se renforcer.

Quand votre bébé est petit, mettez-le à table avec le reste de la famille. Il apprendra à apprécier les repas pris en famille. Il s'habitue peu à peu à manger en famille et à parler à tout le monde.

Faites en sorte que les repas soient des moments agréables pour tout le monde. Éteignez la télévision et rangez les jouets pour que chacun puisse se concentrer sur le repas et le temps passé ensemble.

En mangeant en famille quand votre bébé commence à manger des aliments solides, vous lui inculquez de bonnes habitudes pour plus tard.

## Infos complémentaires...

Les familles peuvent être très différentes les unes des autres.

Le mot « famille » veut dire des gens qui se soucient les uns des autres. Ils peuvent vivre ensemble ou pas, mais chaque personne est importante pour l'autre.

Votre famille peut être formée de vous et de votre bébé ou de toutes les personnes que vous avez choisies d'y inclure.

### À consulter

Pour plus d'information sur les bons repas en famille, lisez la section « *Familles* » du guide **Tendres soins : Parents et familles.**

*Votre bébé veut que vous sachiez...*

*Tes tendres soins m'aident à me sentir en sécurité et heureux quand j'essaie de nouveaux aliments et que j'apprends à apprécier de nouvelles saveurs et textures. Tu m'aides à développer de bonnes habitudes alimentaires que je posséderai toute ma vie.*

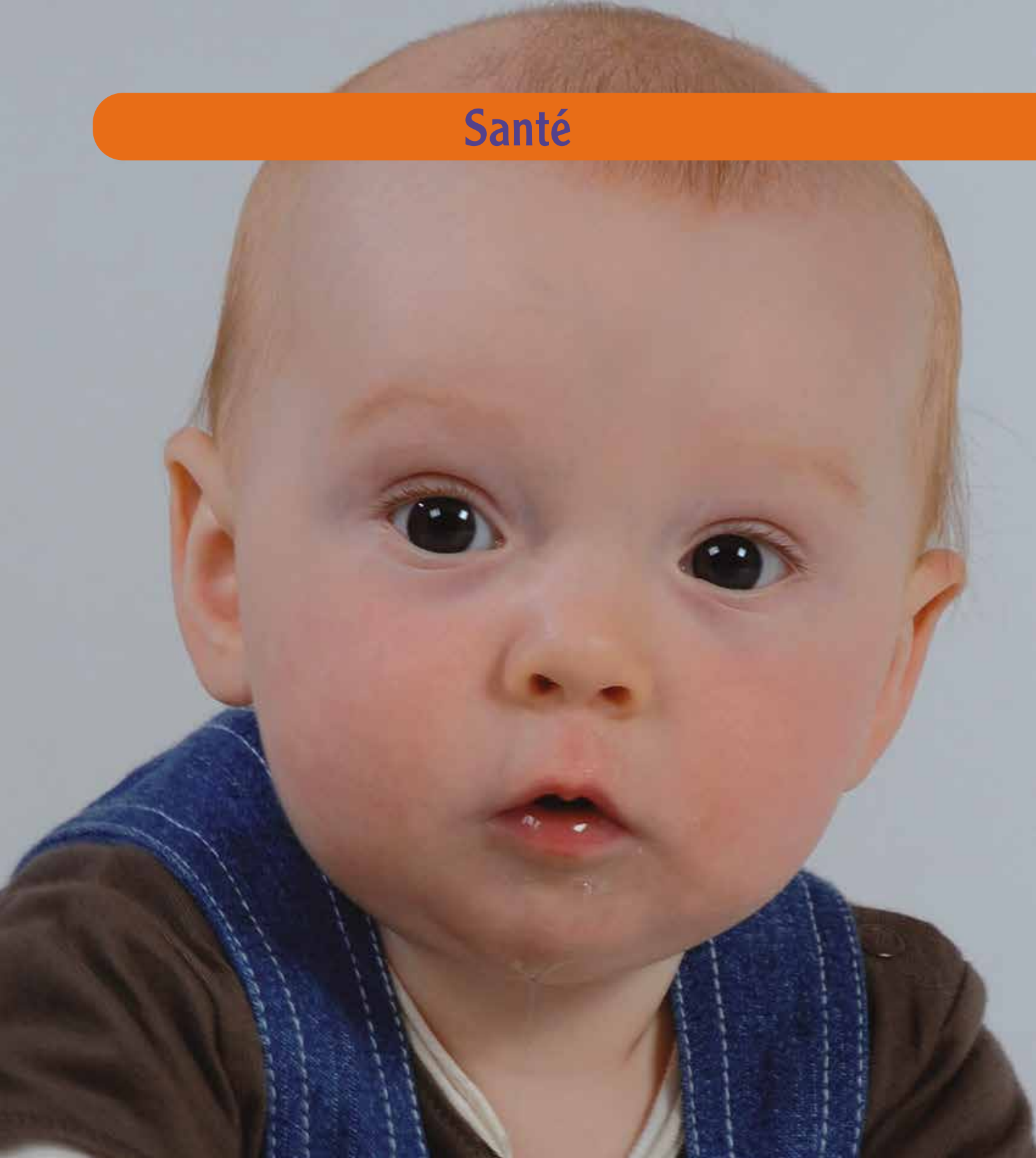
Se laver les mains .....	94
Vaccins.....	95
Vaccin contre la grippe .....	96
Des questions que votre fournisseur de soins de santé pourrait poser .....	97
Quand devez-vous aller voir un fournisseur de soins de santé? .....	98
Préoccupations fréquentes .....	99
• Donner des médicaments .....	99
• Déshydratation.....	99
Santé des dents.....	100
• Comment éviter les caries en trois étapes.....	100
• Poussée des dents .....	103
• Sucrer son pouce et sucettes .....	104
Une maison et une voiture sans fumée .....	104

### *Infos complémentaires...*

Si votre langue ou votre culture sont différentes de celles de votre fournisseur de soins de santé, un interprète peut vous aider.

Demandez à votre fournisseur de soins de santé s'il y a des interprètes dans votre communauté. Si c'est le cas, votre fournisseur de soins de santé peut vous aider à contacter cette personne.

Santé



*Mon bébé est fort et en bonne santé. Qu'est-ce que je peux faire pour qu'il reste en bonne santé?*

## Se laver les mains

Laver les mains de votre enfant avec de l'eau et du savon est l'un des moyens les plus efficaces et les plus faciles pour qu'il reste en bonne santé (ainsi que votre famille). Si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon, utilisez du désinfectant pour mains.

### Tout le monde doit se laver les mains :

- avant de manger et avant de nourrir votre bébé;
- avant de faire la cuisine ou de préparer un repas;
- avant de nettoyer la bouche ou les dents de votre bébé;
- après avoir changé une couche;
- après avoir utilisé les toilettes;
- après avoir touché quelque chose de sale;
- après avoir touché un animal;
- après s'être mouché le nez (ou celui d'une autre personne), ou après avoir éternué ou toussé.



### Infos complémentaires...

Quand vous avez des invités, demandez-leur de se laver les mains avant de prendre votre bébé. Cela comprend les grands-parents et les autres membres de la famille.

### Infos complémentaires...

Lavez également les mains de votre bébé. Il n'est jamais trop tôt pour habituer votre bébé à se laver les mains.

## Vaccins

Les vaccins protègent votre bébé contre les maladies graves. Ils permettent de le maintenir en bonne santé.

Votre bébé a dû être vacciné à 2 et à 4 mois.

Il devrait être à nouveau vacciné à 6 mois. Ces vaccins le protègent contre la diphtérie, la coqueluche, le tétanos, la polio, le rotavirus et l'*haemophilus influenzae* de type b.

À 12 mois, ou peu de temps après, votre bébé devrait être vacciné contre la rougeole, les oreillons et la rubéole, la varicelle, la méningite, la pneumonie et certaines infections de l'oreille. Il est important que ces vaccins ne soient pas faits trop tôt. Si ces vaccins sont faits avant le premier anniversaire de votre bébé, il se peut qu'ils ne soient pas efficaces.

Si un ou plusieurs de ces vaccins n'ont pas été administrés, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé pour prendre rendez-vous afin de faire vacciner votre enfant. Consultez le document **Programme de vaccination pour les enfants, les jeunes et les adultes** à la [page 125](#) pour obtenir la liste des vaccins nécessaires pour votre bébé et les autres membres de votre famille et savoir quand vous devez les recevoir.

### Infos complémentaires...

**C'est à vous que revient la responsabilité de mettre à jour le dossier de vaccination de votre bébé.** Il aura d'ailleurs besoin de son dossier de vaccination pour entrer en garderie et à l'école. Vous pouvez utiliser **le carnet de vaccination jaune**. Ce carnet contient un tableau indiquant tous les vaccins que votre bébé doit avoir avant l'âge de 6 ans. Si vous ne possédez pas ce carnet, vous pouvez en obtenir un auprès du bureau de la Santé publique de votre région. ([Coordonnées, page 124](#))

**Pour obtenir les calendriers les plus récents, consultez le site Web du ministère de la Santé et du Mieux-être (<https://novascotia.ca/dhw/cdpc/documents/Routine-Immunization-Schedules-for-Children-Youth-Adults-fr.pdf>) ou balayez ce code :**



Si vous n'avez pas de fournisseur de soins de santé (comme un médecin de famille) pour vacciner vos enfants, composez le 811.

### Infos complémentaires...

La plupart des vaccins sont administrés par une seringue, ce qui peut être effrayant et douloureux pour les enfants.

Le fait de reporter ou d'éviter la vaccination de votre enfant parce que vous ne voulez pas qu'il ressente de la douleur signifie que votre enfant ne sera pas protégé contre des maladies graves.

Pour obtenir des renseignements sur la façon de réduire la douleur de votre enfant pendant la vaccination, communiquez avec le bureau de la Santé publique de votre région. ([Coordonnées, page 124](#))

# Vaccin contre la grippe



La grippe est une infection causée par un virus. Cette maladie touche le nez, la gorge et les poumons, et peut causer de la fièvre, de la fatigue et des douleurs. La grippe peut rendre votre bébé très malade, très rapidement.

Le vaccin contre la grippe permet de réduire de façon sûre et efficace les risques que votre bébé attrape cette maladie. Si votre bébé attrape la grippe, il sera beaucoup moins malade s'il a été vacciné contre cette infection.

La première fois que votre bébé se fera vacciner contre la grippe, on devra lui faire deux piqûres. Ces deux piqûres sont données à au moins quatre semaines d'intervalle.

En Nouvelle-Écosse, le vaccin contre la grippe est **gratuit**. Le fait de vous faire vacciner contre la grippe aide à protéger votre bébé. C'est aussi une bonne idée pour toute personne qui vit avec votre bébé ou s'en occupe de se faire vacciner contre la grippe.

La meilleure période de l'année pour faire vacciner votre bébé contre la grippe est de la mi-octobre à décembre. Une piqûre contre la grippe protège seulement pendant six mois; vous devrez donc faire vacciner votre bébé tous les ans.

Il y a trois options pour obtenir le vaccin contre la grippe :

- Votre fournisseur de soins de santé
- Santé publique
- Cliniques communautaires

## Infos complémentaires...

N'oubliez pas de prendre avec vous **le carnet de vaccination jaune** quand vous allez faire vacciner votre bébé contre la grippe.

## Infos complémentaires...

Pour en savoir plus sur la grippe et le vaccin contre la grippe, contactez votre fournisseur de soins de santé ou le bureau de la Santé publique de votre région. (**Coordonnées, page 124**)



## Des questions que votre fournisseur de soins de santé pourrait poser

Quand votre bébé sera malade, votre fournisseur de soins de santé vous posera des questions sur ses symptômes, soit au téléphone, soit dans son cabinet.

Avant de parler au fournisseur de soins de santé, pensez à ce qui ne va pas et à la raison pour laquelle, selon vous, votre bébé est malade. Cela vous aidera à expliquer plus clairement ce qui vous inquiète.

Votre fournisseur de soins de santé vous demandera quels sont les symptômes de votre bébé :

- Fièvre? À quelle température? Depuis combien de temps?
- Frissons ou tremblements?
- Vomissements? Souvent? À quoi ressemblent les vomissements?
- Diarrhée? Souvent? Beaucoup ou pas? À quoi cela ressemble-t-il?
- Toux ou nez qui coule? Difficulté à respirer?
- Mange-t-il? A-t-il perdu du poids?
- Caca dur, sec? Quand a-t-il fait caca pour la dernière fois?
- Rougeurs sur la peau?
- Son comportement est-il le même que d'habitude ou pas? Dort-il beaucoup ou est-il agité?
- Lui avez-vous donné des médicaments?
- A-t-il été en contact récemment avec quelqu'un qui était malade?

Notez les symptômes de votre bébé à mesure qu'ils apparaissent. Si vous le pouvez, notez également l'heure à laquelle chaque symptôme apparaît. Notez ce que vous avez peur d'oublier.

Quand vous parlez à un fournisseur de soins de santé, assurez-vous de bien comprendre tout ce qu'il vous dit. Si vous n'êtes pas sûr, demandez-lui de donner des explications.

### Infos complémentaires...

Nous avons tous droit à des soins de santé qui répondent à nos besoins individuels et qui nous permettent de nous sentir en sécurité et respectés.

Parlez à votre fournisseur de soins de santé de ce que vous désirez et de ce dont vous avez besoin pour vous-même et pour votre bébé. Vous avez le droit à des soins de santé qui respectent votre race, votre culture, votre religion, votre orientation sexuelle, votre identité et vos capacités.

### Infos complémentaires...

Si vous n'avez pas de médecin ou de fournisseur de soins de santé, consultez la page du site Web de Santé Nouvelle-Écosse pour les *personnes en attente d'un médecin*. (Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**.)

### Infos complémentaires...

La Nouvelle-Écosse possède un programme d'assurance-médicaments pour les familles, lequel permet d'aider celles-ci à payer les médicaments sur ordonnance.

Certaines familles ont également droit à l'assurance-médicaments pour les enfants de familles à faible revenu (pour ces deux programmes, voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**).

## Quand devez-vous aller voir un fournisseur de soins de santé?

Faites confiance à votre instinct. C'est vous qui connaissez le mieux votre bébé. Si certains changements chez votre bébé vous préoccupent, soit physiques, soit comportementaux, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou appelez le 811. Ne vous inquiétez pas si vous emmenez souvent votre bébé chez le médecin.

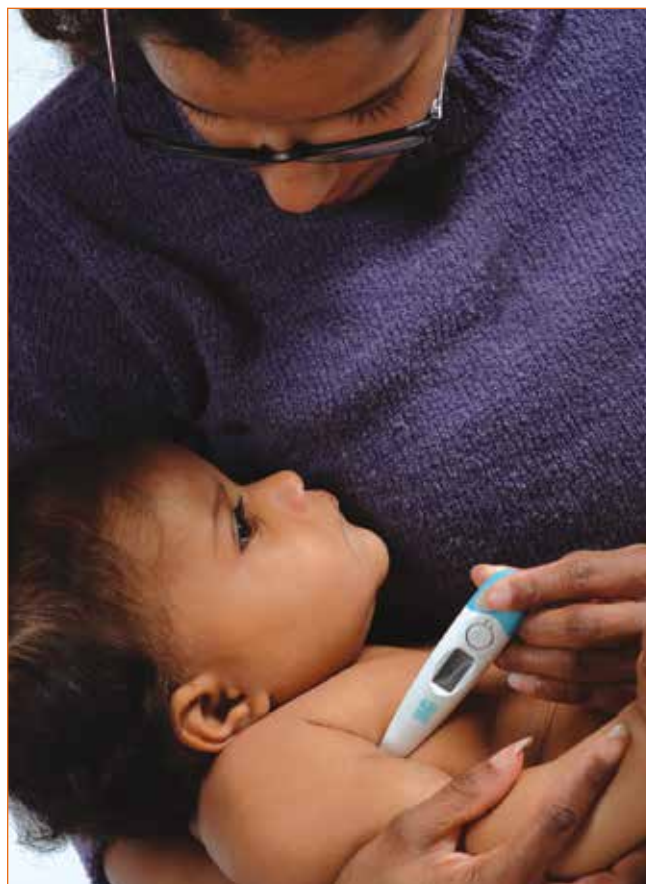
Contactez votre fournisseur de soins de santé si votre bébé a un ou plusieurs des symptômes suivants :

- Fièvre supérieure à 38,5 °C (101 °F)
- Problèmes de respiration
- Toujours endormi. Vous avez du mal à le réveiller.
- Moins de couches mouillées que d'habitude, ou pipi jaune foncé avec une odeur forte
- Pleure beaucoup plus que d'habitude ou ne fait pas les mêmes sons quand il pleure
- Ne veut pas manger ou boire
- N'arrête pas de frotter ou de tirer sur son oreille
- Son caca n'est pas le même que d'habitude : il peut être très liquide ou bien très dur et sec
- Toux qui dure plusieurs jours
- Érythème fessier (irritation des fesses) rouge, qui pèle ou qui est irrité
- Pas d'énergie, ne vous sourit pas
- Ne veut pas jouer



### À consulter

Pour savoir comment obtenir des soins médicaux, consultez la partie intitulée « Bienvenue » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.



### Infos complémentaires...

Utilisez un thermomètre numérique en plastique pour prendre la température de votre bébé.

Mettez le thermomètre sous son bras. Gardez-le bien en place en appuyant doucement le coude de votre bébé sur le côté de son corps.

Attendez deux minutes ou le bip sonore. Vérifiez la température.

## Préoccupations fréquentes

### Donner des médicaments

Renseignez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé ou votre pharmacien **avant** de donner des médicaments à votre bébé. Cela comprend des médicaments sans ordonnance comme l'acétaminophène.

Quand vous donnez des médicaments à votre bébé, notez bien la quantité. Il est facile d'en donner trop. Pour éviter de prendre des risques :

- Une seule personne doit donner des médicaments à votre bébé.
- Notez *l'heure* à laquelle vous lui donnez des médicaments.
- Notez *la quantité*.

Si vous pensez que votre bébé a trop pris de médicaments, contactez votre fournisseur de soins de santé ou le Centre anti-poison du Canada atlantique. (Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**.)

#### ATTENTION

Il **ne faut jamais** donner de sirop pour la toux à votre bébé.

### Infos complémentaires...

Si vous allaitez votre bébé, il faut quand même lui donner un supplément de vitamine D. Pour en savoir plus, voir le livret intitulé **L'essentiel sur l'allaitement**.

Vous pouvez en obtenir un exemplaire auprès du bureau de la Santé publique de votre région (voir les coordonnées à la page 124).

### Déshydratation

Le mot « déshydrater » signifie perdre du liquide corporel. Cela peut se produire très vite quand un bébé a la diarrhée ou vomit.

#### Certains symptômes de la déshydratation :

- Moins d'urine—moins de 4 couches mouillées par jour ou plus de 8 heures sans faire pipi
- Somnolence
- Faiblesse
- Bouche et lèvres sèches
- Soif
- Pas de larmes pendant les pleurs
- Yeux enfoncés

**La déshydratation est grave.** Contactez un fournisseur de soins de santé immédiatement si vous pensez que votre bébé est déshydraté.

#### À consulter

Pour savoir comment obtenir des soins médicaux, consultez la partie intitulée « Bienvenue » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.

### Infos complémentaires...

Certains groupes raciaux ou ethniques ont des problèmes de santé qui sont particulièrement inquiétants pour leur communauté. Discutez avec votre fournisseur de soins de santé si vous vous préoccupez d'un problème de santé de ce genre.

# Santé des dents

Des dents de lait en bonne santé sont importantes à la santé générale de votre bébé. La douleur et l'infection causées par les caries peut empêcher votre bébé de dormir, de mâcher et de grandir normalement. Votre bébé pourrait également avoir de la difficulté à se concentrer et à apprendre. Les dents de lait contribuent également à former le visage de votre enfant et à guider les dents d'adulte au bon endroit. Il faut donc s'en occuper. Si vous y prenez très tôt, votre bébé pourrait avoir une vie entière sans caries.

Faites en sorte que le nettoyage de la bouche et des dents soit amusant! Chantez une chanson. Inventez des histoires sur l'élimination des germes.

Il vaut la peine de prendre soin des dents de bébé! Avec un bon départ, votre bébé pourra éviter les caries dentaires pendant toute sa vie.

1

Faites en sorte que la bouche et les dents de votre bébé restent propres.

Pour les enfants de moins de 3 ans, selon l'Association dentaire canadienne, il faut utiliser de l'eau ordinaire pour brosser les dents de votre bébé, à moins qu'il existe des risques de caries dentaires.

## Après que la première dent est sortie :

- **Si votre bébé n'EST PAS à risque de carie dentaire**, brossez-lui les dents et les gencives avec une brosse à dents pour enfant et de l'eau.

**Si votre bébé EST à risque de carie dentaire**, brossez-lui les dents et les gencives avec une brosse à dents pour enfant et un tout petit peu de dentifrice contenant du fluorure, environ la grosseur d'un grain de riz. Utilisez cette petite quantité, car les enfants ont tendance à avaler le dentifrice quand on leur brosse les dents.

- **Brossez-lui les dents chaque matin et chaque soir avant d'aller se coucher.** Lorsque vous brossez, asseyez ou couchez votre bébé dans une position sûre. Vous devez lui soutenir la tête afin que vous puissiez bien voir ses dents. Vos mains doivent être propres et vides afin de pouvoir ouvrir sa bouche et faire le brossage.



## Infos complémentaires...

### Facteurs de risque de caries dentaires

Votre bébé peut avoir des caries si :

- Votre eau n'est pas fluorée.
- Votre bébé a des taches blanches ou brunes sur les dents de devant.
- Votre bébé mange ou boit des choses riches en sucre.
- Les dents de votre bébé sont brossées moins qu'une fois par jour.
- Les dents de votre bébé ont une plaque visible. La plaque ressemble à des dépôts blancs ou jaunes sur les dents.
- Votre bébé était prématuré.
- Votre bébé a des problèmes de santé ou de comportement qui vous compliquent la tâche pour lui brosse les dents.
- Vous avez des caries ou les personnes qui s'occupent de lui ont des caries.

Parlez à votre fournisseur de soins de santé si un de ces facteurs de risque existe.

- **Soulevez la lèvre pour vérifier si votre bébé a des caries.** Regardez les dents de devant et du fond. Si vous remarquez des taches brunes ou blanches, appelez un professionnel de la santé bucco-dentaire, comme un dentiste ou un hygiéniste dentaire, sans tarder. Il peut s'agir du premier signe d'une carie.

### ATTENTION

Rangez la pâte dentifrice hors de la portée des enfants.



## 2

Évitez que la nourriture reste sur les dents de votre bébé.

- N'appuyez jamais un biberon ou un gobelet avec un bec contre quelque chose pour que votre bébé boive sans aide. Ne mettez jamais votre bébé ou votre tout-petit au lit avec une bouteille ou un gobelet avec un bec. Les jus de fruits (même si ce sont des jus 100 % pur), le lait et les préparations pour nourrissons contiennent tous du sucre. Ils peuvent entraîner des caries s'ils restent sur les dents pendant trop longtemps.
- Ne laissez jamais votre bébé boire à longueur de journée des boissons autres que l'eau. S'il boit à longueur de journée une boisson qui contient du sucre (y compris le lait et les jus 100 % purs), cela augmentera les risques de caries. Donnez à votre enfant du lait ou de l'eau au moment des repas. Entre les repas, donnez-lui à boire de l'eau du robinet. Asseyez votre enfant dans une chaise haute ou à une petite table pour les goûters et les boissons.



### À consulter

Des goûters bons pour la santé sont importants pour assurer la santé des dents. Évitez les goûters sucrés ou collants.

Les fruits secs et les pâtes de fruits déshydratées sont des aliments qui sont bons pour la santé mais qui collent aux dents, ce qui peut causer des caries. Si vos enfants en mangent, il faut leur brosser les dents tout de suite après.

Pour obtenir plus d'information sur l'alimentation saine et les aliments solides, consultez la section sur l'alimentation à la page 61 de la présente ressource.

### 3

## Consultez un professionnel de la santé bucco-dentaire, comme un dentiste ou un hygiéniste dentaire, régulièrement.

- Consultez un professionnel de la santé bucco-dentaire pour le premier examen de votre bébé vers son premier anniversaire. Le professionnel de la santé bucco-dentaire vérifiera si votre enfant est à risque d'avoir des caries et répondra à vos questions. Si vous n'avez pas de professionnel de la santé bucco-dentaire, demandez à des amis ou des membres de votre famille de vous suggérer quelqu'un.
- Consultez un professionnel de la santé bucco-dentaire si vous remarquez des taches brunes ou blanches sur les dents de votre bébé ou s'il subit une blessure à une dent.

### Si les coûts des soins dentaires vous préoccupent...

Le programme MSI couvre les soins dentaires de base pour les enfants dès leur naissance. Consultez votre cabinet dentaire pour connaître les services offerts à votre enfant dans le cadre du programme.

Pour les enfants dont les soins sont couverts par un plan de soins dentaires avec participation aux coûts, MSI paiera la partie des soins que vous paierez normalement pour les services et traitements dentaires de base.

Vous trouverez des renseignements sur le programme de soins dentaires pour enfants de MSI dans le guide **Tendres soins : Parents et familles** ou vous pouvez consulter votre professionnel de la santé bucco-dentaire.



## Infos complémentaires...

### Qu'est-ce qui cause les caries?

Le sucre que contiennent les aliments et les boissons, combiné à la plaque dentaire dans la bouche, peut entraîner l'apparition de caries.

La plaque dentaire est une couche de germes fine et difficile à voir qui recouvre les dents et les gencives. Ces germes absorbent les sucres que contiennent les aliments et les boissons pour produire de l'acide. Cet acide ronge la surface extérieure dure des dents (l'émail des dents) et entraîne l'apparition de caries.

Plus les aliments et les boissons sucrées restent longtemps sur les dents, plus le risque de caries est élevé.

Les germes qui causent les caries peuvent passer de votre bouche à votre bébé. Pour protéger votre bébé, prenez soin de vos propres dents.

Faites en sorte que vos dents et votre bouche soient propres. Vous serez un bon exemple pour votre bébé et il y aura moins de germes qui causent les caries dans votre bouche que vous pourriez transmettre à votre bébé.

## Poussée des dents



### ATTENTION

Les produits de dentition ne sont pas tous sûrs. Les produits de dentition, comme les colliers de dentition et les colliers d'ambre, peuvent causer des blessures graves ou la mort et ne doivent pas être utilisés. Ces produits sont associés à des risques d'étranglement et d'étouffement.

### ATTENTION

Adressez-vous à votre professionnel de la santé bucco-dentaire, fournisseur de soins de santé ou pharmacien si vous pensez que votre bébé a besoin de médicaments pour les douleurs associées à la poussée des dents. Demandez ce qu'il faut prendre et quelles quantités.

La poussée des dents est un processus naturel pendant lequel les dents de votre bébé sortent des gencives.

Chez la plupart des bébés, les premières dents sortent vers l'âge de 6 mois. Chez certains bébés, la poussée des dents commence un petit peu plus tôt, et chez d'autres, un peu plus tard. La plupart des bébés ont d'abord les deux dents du milieu, en haut et en bas. Étant donné que tous les bébés sont différents, les dents ne sortent pas toujours dans le même ordre.

Quand les dents sortent, votre bébé peut être agité. Pour l'aider à se sentir mieux :

- **Donnez-lui une débarbouillette propre et froide pour qu'il puisse la sucer ou la mordiller.**
- **Donnez-lui un anneau de dentition.** Un anneau de dentition devrait être froid, mais pas gelé. Lavez-le souvent avec de l'eau chaude et du savon; rincez bien avant de le redonner à votre bébé.
- **Massez les gencives de votre bébé à l'aide d'un doigt propre.**
- **N'utilisez pas de biscuits pour la poussée des dents.** Ces biscuits contiennent beaucoup de sucre et peuvent donc causer des caries.
- **N'utilisez pas non plus de gels pour la poussée des dents.** Ces gels peuvent avoir des conséquences sur la santé de votre bébé ou provoquer des étouffements en rendant sa gorge insensible.

Avoir de la fièvre ou de la diarrhée **ne fait pas** partie de la poussée des dents. Si votre bébé a de la fièvre ou de la diarrhée pendant plus de 24 heures, appelez votre fournisseur de soins de santé.

Si votre bébé continue à être agité, parlez-en à votre professionnel de la santé bucco-dentaire ou à votre fournisseur de soins de santé.

## Sucer son pouce et sucettes

Si votre enfant suce son pouce ou utilise des sucettes, il est peu probable que cela cause des problèmes à condition qu'il perde cette habitude avant l'apparition de ses dents permanentes vers l'âge de 5 ans.

### Si vous donnez à votre bébé une sucette :

- Ne trempez pas une sucette dans un produit quelconque, particulièrement le miel.
- Assurez-vous qu'aucune partie ne peut se détacher.
- Assurez-vous qu'elle est propre. Nettoyez-la à l'eau chaude et savonneuse et rincez-la bien avant de la donner à votre enfant.
- Achetez une nouvelle sucette quand celle qu'utilise votre bébé devient collante ou est endommagée.
- N'attachez pas la sucette à une corde que vous mettez autour du cou de l'enfant. La corde peut étrangler l'enfant.

- N'attachez pas la sucette aux vêtements de l'enfant avec une pince ou une épingle. Votre bébé peut se blesser avec des épingles ou même les avaler.

Si vous avez des questions ou des préoccupations à ce sujet, contactez votre professionnel de la santé bucco-dentaire ou votre fournisseur de soins de santé, ou encore le bureau de la Santé publique de votre région. (voir les coordonnées, page 124).

### ATTENTION

#### Ne mettez pas de miel sur une sucette.

Chez un bébé, le miel peut causer le botulisme. Il s'agit d'une intoxication alimentaire qui touche seulement les bébés. Le miel est une sorte de sucre. Peu importe la sorte, mettre du sucre sur une suce peut causer d'importantes caries dentaires.

## Une maison et une voiture sans fumée

Une des meilleures choses que vous pouvez faire pour la santé de votre bébé est de lui offrir une maison et une voiture sans fumée.

**La fumée du tabac est toujours dangereuse pour votre bébé.** La fumée de tabac nuit aux enfants de plusieurs façons.

- **La fumée secondaire** est de la fumée que les enfants respirent. C'est la fumée que vous pouvez voir dans l'air. La fumée secondaire est encore plus dangereuse pour les bébés que pour les adultes. Les bébés ont des poumons plus petits et respirent plus rapidement. Cela signifie qu'ils inspirent plus de fumée.
- **La fumée tertiaire** est de la fumée qui pénètre dans le corps des bébés par la peau et la bouche. Les poisons que contient la fumée du tabac se collent à tout ce que les enfants touchent, comme les jouets, les vêtements, les draps, les serviettes, les tapis, les meubles et la vaisselle. Les bébés sont exposés à la fumée tertiaire en vivant simplement dans une maison où les gens fument. Ils rampent, grimpent aux meubles, jouent avec des jouets ou les mordillent, touchent des vêtements, des draps et des serviettes qui sont tous recouverts de fumée tertiaire. Ces poisons restent pendant longtemps. Lorsqu'une personne fume dans une maison ou une voiture, la fumée tertiaire qu'ils laissent derrière eux peuvent affecter la santé d'un enfant des mois plus tard.



Il existe un lien entre les enfants qui vivent avec de la fumée du tabac et plusieurs maladies graves comme :

- Le syndrome de la mort subite du nourrisson (SMSN)
- Le cancer chez les enfants
- La leucémie
- Le cancer du cerveau
- Les infections des oreilles et des poumons
- L'asthme

**En Nouvelle-Écosse, il est illégal de fumer dans une voiture quand il y a des enfants.** La fumée secondaire et tertiaire est encore plus dangereuse dans une voiture qu'à l'intérieur d'une maison. Dans une voiture, la fumée de cigarette s'accumule rapidement, même avec les vitres baissées. Fumer dans un petit espace, comme une voiture, est 23 fois plus toxique que fumer à l'intérieur d'une maison. Même si vous fumez seulement dans votre voiture lorsque votre enfant n'est pas présent, il sera quand même exposé à la fumée tertiaire qui se trouve sur les sièges de voiture et le tissu.

Votre bébé ne peut pas contrôler la quantité de fumée secondaire et tertiaire à laquelle il est exposé. Seul vous pouvez le faire. Les échangeurs d'air et les fenêtres ouvertes ne permettent pas de protéger un bébé. La seule façon de protéger votre bébé est de vous assurer que personne ne fume dans votre maison ou votre voiture.

Demandez aux personnes qui prennent soin de votre bébé de ne pas fumer dans leur maison quand ce dernier s'y trouve. Rappelez-leur qu'il est illégal de fumer dans une voiture quand il y a un enfant.



### À consulter

Pour en savoir plus sur ce que vous devez faire pour arrêter de fumer, consultez la partie intitulée « *Parents* » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.

Vous pouvez également communiquer avec le service Sans Tabac Nouvelle-Écosse (coordonnées fournies dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**).



### Votre bébé veut que vous sachiez...

*Tes tendres soins me permettent d'être fort et en bonne santé. Si je tombe malade, je dépends de toi pour me donner les soins dont j'ai besoin.*

La sécurité à la maison.....	108
• Mobilier.....	108
• Gigoteuses.....	110
• Porte-bébés en bandoulière .....	110
• Jouets.....	111
Assurez-vous très tôt que votre maison est sécuritaire .....	112
Liste pour rendre votre maison sécuritaire .....	113
Intoxication par le plomb .....	118
La sécurité en voiture .....	119
La sécurité dans le bain .....	120



### **À consulter**

Pour obtenir des informations sur la préparation aux situations d'urgence, consultez la page « Public Health parenting supports » du site Web de Santé Nouvelle-Écosse, ainsi que la page sur la préparation aux situations d'urgence du ministère de la Santé et du Mieux-être. Étant donné que ces sites Web sont accessibles uniquement lorsqu'il y a de l'électricité, assurez-vous de les consulter avant une tempête.

# Sécurité



Mon bébé grandit vite. Il se déplace dans la maison un petit peu plus chaque jour. Qu'est-ce que je peux faire pour rendre la maison plus sécuritaire pendant ses explorations?

## La sécurité à la maison

### Mobilier

Que vous achetiez des meubles neufs ou d'occasion ou que vous les empruntiez à vos amis ou à votre famille, ils doivent être propres, solides et conformes aux normes de sécurité. Achetez seulement des berceaux, des parcs et des poussettes qui ont été approuvés par la CSA.

Achetez des meubles et des articles pour bébé qui sont sécuritaires. Utilisez-les de façon sécuritaire. Suivez les instructions qui accompagnent l'article. Utilisez toujours toutes les courroies de sécurité fournies avec l'article.

#### ATTENTION

Les meubles d'occasion pour bébé ne sont pas toujours sécuritaires. N'achetez et n'utilisez pas de meubles d'occasion pour votre bébé à moins que :

- le nom du fabricant, le numéro de modèle et la date à laquelle il a été fabriqué soient inscrits sur l'article;
- l'article soit accompagné des instructions pour son montage et son utilisation sécuritaire.

Avant d'acheter ou d'utiliser des meubles d'occasion, consultez le service Sécurité des produits de consommation (coordonnées fournies dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**).

### Infos complémentaires...

Vous pouvez obtenir des renseignements sur les rappels de jouets ou de meubles pour enfants auprès du service des Produits de consommation de Santé Canada. (Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**.)

Vous pouvez obtenir plus de renseignements sur la sécurité et l'utilisation sécuritaire des meubles et des articles pour bébé auprès de l'organisme Child Safety Link. (Les coordonnées se trouvent dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**.)

### Poussettes

#### Faire l'achat d'une poussette sécuritaire

- La poussette doit avoir été fabriquée après 1985 et doit porter une étiquette indiquant le fabricant, l'année de fabrication et un numéro de modèle.
- La poussette doit être appropriée à l'âge et au poids de votre bébé.
- La poussette doit être munie d'une ceinture de sécurité solide et bien fixée sur le cadre.
- La poussette doit être dotée de bons freins et les roues doivent être bien attachées.

### Utiliser la poussette de façon sécuritaire

- **Ne laissez jamais votre enfant seul dans une poussette.**
- **Bouclez toujours la ceinture de sécurité.** Veillez à ce que votre bébé reste assis dans la poussette.
- **Enclenchez les freins lorsque vous immobilisez la poussette.** Enclenchez les freins lorsque vous placez votre bébé dans la poussette ou lorsque vous le sortez de la poussette.
- **Évitez de placer des oreillers ou des couvertures dans la poussette.** Ces objets pourraient causer la suffocation.
- **Ne montez pas les escaliers roulants avec une poussette.**
- **Vérifiez la poussette régulièrement** pour vous assurer qu'elle est en bon état.



## Couchettes

### Faire l'achat d'une couchette sécuritaire

- **La couchette doit être conforme à la réglementation canadienne en matière de sécurité.** Depuis 2016, les lits de bébé à côté abaissable ne peuvent plus être vendus, importés ou annoncés parce qu'ils ne sont pas sécuritaires. N'utilisez pas de lits de bébé à côté abaissable, puisqu'ils sont dangereux et qu'ils ont été associés à des blessures et à des décès.

- **La couchette doit avoir été fabriquée après 1986** et doit porter une étiquette indiquant le fabricant, l'année de fabrication et un numéro de modèle.
- **La couchette doit être solide**, et fabriquée à l'aide de vis et de boulons. Rien ne doit faire de bruit ou se détacher lorsque vous secouez la couchette.
- **Le matelas doit être bien ajusté au contour de la couchette et sa surface doit être ferme.** Vous ne devez pas pouvoir insérer plus de deux doigts entre le matelas et le côté de la couchette. L'épaisseur du matelas ne doit pas dépasser 15 cm (6 po).
- **La couchette doit être facile à assembler.** Elle doit être accompagnée d'instructions claires et faciles à comprendre.

### Utiliser la couchette de façon sécuritaire

- **Installez la couchette loin des fenêtres.** Veillez à ce que les cordons des stores, les rideaux ou les cordons électriques soient hors de la portée de votre bébé.
- **Ajustez le matelas à la position la plus basse aussitôt que votre bébé est capable de s'asseoir.**
- **Les bordures de protection peuvent causer la suffocation. Ne laissez pas d'oreillers, d'animaux en peluche et de couvertures épaisses dans la couchette.**
- **N'attachez pas votre bébé dans la couchette.**
- **Ne placez pas votre bébé dans la couchette avec une sucette attachée à un cordon ou une ficelle.**

### ATTENTION

Un *co-dormeur* est un type de couchette qui se fixe sur le côté d'un lit pour adultes. Les co-dormeurs ne sont pas recommandés, car ils sont associés à des risques d'étouffement. Les bébés peuvent en effet se retrouver coincés entre le bord du matelas et le bord du co-dormeur.

## Bassinettes

Les bassinettes ne sont pas réglementées au Canada.

### Acheter une bassinette

- **La base doit être solide.** Si la bassinette est dotée de roues, elles doivent pouvoir être verrouillées.
- **La bassinette doit être appropriée pour la taille de votre bébé.** De nombreuses bassinettes ne sont pas sécuritaires si votre bébé pèse plus de 6,8 kg (15 livres), s'il est âgé de plus de 4 mois ou s'il peut se rouler sur lui-même.
- **La bassinette ne doit pas pouvoir être balancée d'un côté à l'autre.**

### Utiliser la bassinette

- Suivez attentivement les instructions du fabricant. Communiquez avec le fabricant si vous avez des questions ou si vous avez perdu les instructions.

### ATTENTION

Les berceaux sont seulement sécuritaires jusqu'à ce que votre bébé puisse se retourner sur lui-même ou jusqu'à l'âge de 6 mois.



## Gigoteuses

Les gigoteuses sont plus sécuritaires, mais la façon la plus sûre de procéder est de mettre votre bébé dans une couche de vêtements, comme une dormeuse. Si vous utilisez une gigoteuse, protégez votre bébé le plus possible en vous assurant que la gigoteuse :

- est bien ajustée au niveau de la partie supérieure du corps de votre bébé, sans être serrée au niveau de sa poitrine;
- est ample autour de ses hanches;
- n'a pas de boutons-pression ou de boutons et ne comporte pas d'autres risques d'étouffement;
- est conforme aux Lignes directrices de Santé Canada concernant les exigences en matière d'inflammabilité des vêtements de nuit pour enfants. (Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles.**)

## Porte-bébés en bandoulière

Beaucoup de parents trouvent que les porte-bébés en bandoulière sont une façon douillette de transporter leur bébé. Toutefois, s'il est mal utilisé, le porte-bébé peut entraîner la suffocation.

Un bébé peut suffoquer de deux manières dans un porte-bébé en bandoulière :

- Quand son visage est écrasé contre votre poitrine ou le porte-bébé.
- Quand le bébé est dans une position où son menton s'appuie sur sa poitrine.

### Chaque fois que vous utilisez un porte-bébé :

- Veillez à ce qu'il soit en bon état – pas de déchirure ni d'anneaux endommagés.
- Gardez la tête du bébé par-dessus le rebord du porte-bébé.
- Veillez à ce que son visage ne soit pas écrasé contre votre corps.

**Assurez-vous de toujours voir le visage de votre bébé.**



## Jouets

Les jouets qui ne représentent aucun danger pour des enfants plus âgés ne sont pas toujours sûrs pour de petits bébés. Vérifiez régulièrement les jouets de votre bébé. Jetez tous les jouets qui sont cassés ou endommagés. Vérifiez si l'emballage de chaque jouet que vous achetez ou recevez comporte des consignes de sécurité. Lisez et suivez bien toutes ces consignes. Jetez tous les emballages faits en plastique, en cellophane ou en polystyrène.

### Les jouets pour bébés :

- doivent être appropriés à l'âge de votre bébé;
- ne doivent pas avoir de bouts ou de bords pointus ou coupants;
- ne doivent pas avoir de petites parties qui peuvent se casser ou être enlevées;
- doivent être plus gros que le poing de votre bébé, c'est-à-dire trop gros pour être avalés ou pour provoquer un étouffement.

### Infos complémentaires...

Les premiers soins ne sont pas les mêmes pour les enfants et pour les adultes. Beaucoup de parents prennent un cours de premiers soins pour apprendre ce qu'il faut faire si leur enfant se blesse.

Ambulance Saint-Jean et la Croix-Rouge offrent des cours de premiers soins. Renseignez-vous pour voir quels cours sont offerts dans votre région. (Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles.**)

### ATTENTION

Les bébés adorent mâcher et mettent dans leur bouche tout ce qu'ils peuvent attraper.

Assurez-vous que tous les objets que votre bébé met dans sa bouche sont propres et sans danger.

# Assurez-vous très tôt que votre maison est sécuritaire

Être attentif à tout ce que votre bébé apprend est la meilleure façon d'éviter les dangers. Votre bébé s'intéresse à tout ce qu'il voit. Il a besoin d'explorer son monde, et les habiletés qu'il développe peu à peu lui permettent de le faire.

Votre bébé peut se déplacer plus vite et attraper des choses plus haut que vous le pensez. Vous devez faire en sorte que la maison soit à l'épreuve de votre bébé et agir en fonction de la prévention des blessures à mesure que votre bébé grandit.

Avoir une maison à l'épreuve de votre bébé signifie avoir une maison propre et sécuritaire que celui-ci peut explorer sans danger.

Cela signifie que vous devez éliminer toutes les sources de danger et garder votre maison propre.

Pour commencer, mettez-vous dans la peau de votre bébé : mettez-vous à quatre pattes et déplacez-vous dans la maison comme il le ferait. Regardez tout ce qu'il y a autour de vous.

Vous trouverez aux pages suivantes une liste qui vous aidera à trouver et à changer les choses qui pourraient blesser votre bébé. Inspectez chaque pièce de votre maison. Inspectez-les souvent. Vous devez toujours être vigilant à mesure que les compétences de votre bébé se développent.

Votre bébé dépend de vous pour que son univers soit sans danger.



## À consulter

Pour en savoir plus sur la sécurité au soleil, comment éviter les piqûres d'insectes ainsi que sur la sécurité avec les animaux domestiques, consultez la partie intitulée « *Familles* » du guide **Tendres soins : Parents et familles.**



## À consulter

Pour en savoir plus la croissance et le développement de votre bébé, consultez les pages 10 à 23.

## ATTENTION

Votre bébé est toujours en sécurité quand quelqu'un le surveille. Il ne faut que quelques secondes pour qu'un bébé se blesse.

Surveillez bien votre bébé quand vous rendez visite à des amis ou à de la famille. Leur maison n'est peut-être pas aussi sûre que la vôtre.



## Liste pour rendre votre maison sécuritaire

Au Canada, les blessures sont la principale cause de décès ou d'hospitalisation des enfants.

**Neuf blessures sur dix qui se produisent à la maison peuvent être évitées.**

Rendre votre maison sécuritaire, faire attention à votre bébé et utiliser le bon siège de voiture peut permettre d'éviter de nombreuses blessures.

**Inspectez bien chaque pièce de votre maison. Inspectez-les souvent.**

### Tomber

**REGARDEZ** si certaines choses peuvent provoquer des chutes.

- *Mettez une barrière en haut et en bas des escaliers.* Assurez-vous que la barrière du haut est vissée au mur. N'utilisez jamais une porte à pression en haut des marches.
- *Assurez-vous que la chaise haute, le chariot, la balançoire et la poussette que vous possédez sont munis de sangles de sécurité.* Attachez votre bébé à l'aide de ces sangles chaque fois que vous utilisez ces objets. Ne laissez jamais sans surveillance votre bébé dans une chaise haute, un chariot, une balançoire ou une poussette.
- *Assurez-vous qu'il n'y a rien près des fenêtres ou des barreaux du balcon que votre bébé pourrait utiliser pour grimper* – par exemple des meubles ou des pots de fleurs.
- *Installez des grilles de protection sur les fenêtres situées aux étages.* Vous pouvez aussi faire en sorte que la fenêtre ne puisse pas s'ouvrir plus de 10 cm (4 pouces). Les moustiquaires ne permettent pas d'éviter les chutes.
- *Regardez bien si vos meubles ont des coins pointus.* Recouvrez ces coins avec de la mousse ou mettez les meubles en question dans une autre pièce.
- *Ne laissez pas les gros jouets ou les gros animaux en peluche dans la couchette ou le parc de votre bébé :* il pourrait les utiliser pour grimper et tomber.
- *Mettez le matelas de la couchette au niveau le plus bas pour que votre bébé ne puisse pas sortir ou tomber.*
- *Gardez les tiroirs fermés pour que votre bébé ne puisse pas grimper.*
- *Nettoyez vite les liquides que vous avez renversés.* Votre bébé pourrait glisser et tomber.
- *Mettez un tapis antidérapant dans la baignoire,* ainsi que dans la salle de bains.
- *Veillez à ce que les escaliers et les zones très fréquentées de votre maison ne soient pas encombrés et ne présentent pas de risques de chute.* Ceci est particulièrement important pour les parents qui doivent emprunter les escaliers en portant leur bébé.

#### ATTENTION

N'utilisez jamais un trotte-bébé qui a des roues. Certains bébés sont tombés dans les escaliers et ont subi de graves blessures à la tête avec ces chariots.

Ils sont si dangereux qu'on ne les trouve plus dans les magasins au Canada.

Si vous en avez un, jetez-le. Si vous en voyez un dans un magasin, ne l'achetez pas.

## Se brûler et s'ébouillanter

CHERCHEZ les choses qui peuvent brûler ou ébouillanter votre bébé.

Assurez-vous que l'eau du robinet ne dépasse pas 49°C (120°F). Vous pouvez installer un dispositif sur le robinet d'eau chaude de votre baignoire pour éviter que votre bébé ne s'ébouillante. Ce dispositif permet de fermer le robinet quand l'eau devient trop chaude. Pour savoir comment régler la température de l'eau, contactez Child Safety Link ou SécuritéJeunes Canada. (Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles.**)

La nourriture pour bébé peut être froide, à température de la pièce ou juste chaude, mais jamais très chaude ou brûlante. Si vous réchauffez la nourriture de votre bébé, mélangez-la bien pour vous assurer que la température est uniforme.

Quand vous cuisinez, tournez la poignée des casseroles et des poêles vers l'arrière de la cuisinière. Utilisez les brûleurs du fond chaque fois que vous le pouvez.

Assurez-vous qu'il y a un détecteur de fumée à chaque étage, et que chaque détecteur fonctionne bien.

Couvrez toutes les prises de courant avec des plaques en plastique, et assurez-vous qu'elles sont bien fixées et que votre bébé ne peut pas les retirer.

Quand vous êtes occupé à la cuisine, mettez toujours votre bébé dans un endroit où vous pouvez le surveiller – par exemple dans une chaise haute ou dans un parc. Éloignez les aliments et les liquides chauds pour que votre bébé ne puisse pas les attraper.

Ne prenez aucun liquide chaud dans vos mains quand votre bébé se trouve dans vos bras. Utilisez une tasse avec un couvercle qui se ferme bien pour les liquides chauds, même quand vous êtes à la maison.

Éloignez toujours votre bébé des sources de chaleur, comme des poêles à bois, des foyers, des radiateurs et des plinthes chauffantes.



### À consulter

Pour plus d'informations sur la sécurité et le feu, consultez la partie « Familles » du guide **Tendres soins : Parents et familles.**

### ATTENTION

La peau de votre bébé est mince et très sensible. Elle brûle très facilement et rapidement.

Les bébés de moins d'un an ne devraient pas être exposés directement au soleil. Vous trouverez des renseignements sur la sécurité incendie, la sécurité au soleil et la prévention des coups de soleil dans la section « Familles » du guide **Tendres soins : Parents et familles.**

## Suffoquer

**CHERCHEZ** les choses qui pourraient faire suffoquer votre bébé.



*Utilisez une boîte à jouets sans couvercle.* Si la boîte que vous utilisez a un couvercle que vous ne pouvez pas enlever, assurez-vous d'y percer des gros trous pour que votre bébé puisse continuer à respirer s'il s'enferme à l'intérieur.



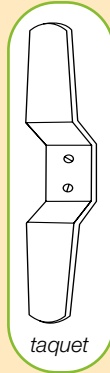
*Ne laissez aucun sac de plastique à portée de main de votre bébé.* Faites un nœud au milieu du sac pour qu'il ne puisse pas se mettre la tête dedans.

## S'étrangler et s'étouffer

**CHERCHEZ** les choses avec lesquelles votre bébé peut s'étrangler et s'étouffer.



*Mettez les fils des rideaux et des stores suffisamment en hauteur pour que votre bébé ne puisse pas les attraper.* Mettez un taquet et enroulez chaque fil autour. Vous pouvez aussi utiliser un trombone, une épingle à linge ou un lien torsadé. Si un fil a une boucle au bout, coupez-la et faites un nœud au bout des deux fils. Assurez-vous qu'aucun fil ne se trouve à la portée de la main de votre bébé quand il est dans son berceau.



*Rangez bien les ballons en latex.* Votre bébé peut s'étouffer avec un ballon ou les morceaux d'un ballon qui a éclaté. Ne laissez pas votre bébé mettre un ballon ou un morceau de ballon dans sa bouche.



*Rangez les jouets de vos autres enfants pour que votre bébé ne puisse pas les trouver.* Apprenez à vos autres enfants à ne pas laisser les petits jouets à la portée de la main de votre bébé.



*Assurez-vous que les vêtements de votre bébé n'ont pas de fils, de ceintures ou de cordons qui sont longs.* Par exemple, enlevez les cordons des capuchons. N'attachez jamais une sucette aux vêtements de votre bébé avec un cordon.



*Enlevez les mobiles et les jouets accrochés à la couchette de votre bébé dès qu'il est capable de s'asseoir.*



*Vérifiez si les jouets ont des petits morceaux qui peuvent se détacher.* Si vous trouvez un jouet brisé, jetez-le.



*Rangez tous les objets qui sont petits pour que votre bébé ne puisse pas les prendre avec ses mains.* Il s'agit par exemple de pièces de monnaie, de boutons, de piles, de clés et de boucles d'oreilles. Rangez bien les sacs à main et les sacs à dos. Ces sacs contiennent beaucoup de choses avec lesquelles votre bébé pourrait s'étouffer. N'oubliez pas : un bébé met dans sa bouche tout ce qu'il peut prendre.

### ATTENTION

Quand votre bébé commence à manger des aliments solides, assurez-vous de les écraser, les râper ou les couper en petits morceaux pour éviter qu'il ne s'étouffe.

Ne donnez pas à votre bébé des cuillerées de nourriture épaisse et collante comme du beurre d'arachides.

Les bébés ne doivent jamais manger des noix, du maïs soufflé, des bonbons durs ou de la gomme.

Pour en savoir plus sur les aliments à donner à votre bébé, consultez les pages 62 à 91.

## Empoisonnement

**CHERCHEZ** les choses avec lesquelles votre bébé peut s'empoisonner.



*Mettez tous les produits dangereux en hauteur et de façon à ce que votre bébé ne puisse pas les voir.* Installez des taquets de sécurité ou des verrous aux portes que votre enfant peut atteindre. Rangez bien les sacs à main et les sacs à dos. Voici une liste des choses avec lesquelles votre bébé peut s'empoisonner :

- Drogues – médicaments, vitamines, drogues légales et illégales
- Alcool – bière, vin, boissons alcoolisées
- Huile pour bébés
- Cigarettes et mégots
- Produits de beauté et produits pour soins personnels – comme du parfum, du shampooing, de l'après-rasage et du dissolvant pour vernis à ongles
- Produits de nettoyage
- Insecticides ou herbicides
- Peintures et diluant pour peintures
- Essence et antigel



*Ne laissez pas les plantes à portée de la main de votre bébé.* Certaines plantes renferment des poisons. Pour trouver plus d'information sur les plantes toxiques, communiquez avec le Centre anti-poison du Canada atlantique (**coordonnées fournies dans le guide Tendres soins : Parents et familles**).



*Gardez dans leur contenant initial tous les produits avec lesquels votre enfant peut s'empoisonner.* De cette façon, vous saurez toujours de quel produit il s'agit, et vous ne le prendrez pas pour un autre produit.

### Infos complémentaires...

Conservez le numéro du Centre anti-poison du Canada atlantique à proximité de tous vos téléphones et dans votre téléphone cellulaire : 1-800-565-8161 (sans frais).

**En cas d'urgence, appelez le 911.**

## Meubles pour bébés

**VÉRIFIEZ** si certains de vos meubles pour bébés peuvent le blesser.



*Assurez-vous que tous les meubles de bébé sont propres, solides et conformes aux normes en matière de sécurité.* Les couchettes, les parcs et les poussettes doivent être homologués CSA. Ils doivent avoir une étiquette indiquant le nom du fabricant et la date de fabrication. Il doit également avoir un numéro de modèle sur l'étiquette.



Les couchettes doivent avoir été fabriquées après 1986.



Les poussettes doivent avoir été fabriquées après 1985.



Les parcs doivent avoir été fabriqués après 1976.

## Jouets

**CHERCHEZ** les jouets avec lesquels votre bébé peut se blesser.

- Vérifiez les jouets de votre bébé pour vous assurer qu'ils sont adaptés à son âge.
- Vérifiez souvent les jouets pour vous assurer qu'il n'y a aucune pièce brisée ou qui se détache.
- Assurez-vous que les jouets de votre bébé sont trop grands pour être avalés. Tout ce qui peut rentrer dans un rouleau de papier toilette est trop petit pour que votre bébé puisse jouer avec.
- Assurez-vous que les jouets n'ont pas de cordons que votre bébé peut se mettre autour du cou.
- Assurez-vous de ne pas avoir de jouets trop bruyants, ce qui pourrait endommager l'ouïe de votre bébé. Si vous devez parler plus fort que le son que produit un jouet pour vous faire entendre, ce jouet est alors trop fort pour votre bébé.

### Infos complémentaires...

Pour savoir si certains jouets ont fait l'objet d'un rappel, visitez le site sur la Sécurité des produits de consommation ou contactez un centre de ressources pour les familles. (Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**.)

### Infos complémentaires...

Les jouets bruyants peuvent endommager l'ouïe de votre bébé.

Pour éviter ces problèmes :

- Ne le laissez pas s'amuser avec ce type de jouets pendant trop longtemps.
- Surveillez bien votre bébé pendant qu'il s'amuse avec des jouets bruyants.
- Mettez du ruban adhésif sur les hauts-parleurs pour bloquer certains sons.
- Ne mettez pas de piles dans les jouets.
- Si vous pouvez contrôler le volume, réglez-le au niveau le plus bas.

Votre bébé n'a pas besoin de jouets bruyants. Il y a beaucoup de choses avec lesquelles il peut s'amuser, comme des livres, des blocs et des casse-tête.

## Tirer

**CHERCHEZ** les choses que votre bébé pourrait tirer et faire tomber sur lui.

- Cherchez les fils qui pendent (lampes et appareils ménagers). Si votre bébé peut attraper un fil avec ses mains, il peut alors tirer et faire tomber une lampe, une bouilloire, un sèche-cheveux ou un grille-pain. Attachez les fils au mur avec du ruban adhésif ou faites en sorte que votre bébé ne puisse pas les attraper.
- Enlevez les nappes et les napperons.
- Assurez-vous que les télévisions, les meubles de télévision, les bibliothèques et tout autre meuble lourd sont bien attachés pour que votre bébé ne puisse pas les faire tomber sur lui. Par exemple, certaines bibliothèques peuvent être vissées au mur.

# Intoxication par le plomb

## Peinture à base de plomb

La peinture à base de plomb comporte des risques très sérieux pour la santé. Les intoxications par le plomb peuvent causer de l'anémie, endommager le cerveau et le système nerveux, et donc provoquer des troubles de l'apprentissage.

La peinture à base de plomb est surtout dangereuse :

- quand elle s'écaille;
- quand elle se trouve à la portée de main des bébés sur des objets qu'ils peuvent toucher ou se mettre dans la bouche.

Si votre maison date d'avant 1960, il est probable qu'elle contienne de la peinture à base de plomb.

Si votre maison date d'après 1980, les peintures utilisées à l'intérieur sont sans plomb, mais celles utilisées à l'extérieur peuvent en contenir.

Si votre maison date d'après 1992, les peintures utilisées à l'intérieur et à l'extérieur ne contiennent pas de plomb.

Si selon vous votre maison contient des peintures à base de plomb, contactez le Centre anti-poison du Canada atlantique pour savoir ce que vous pouvez faire. (Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles.**)

Pour en savoir plus sur la peinture à base de plomb, contactez Santé Canada. (Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles.**)

## Plomb dans les jouets

Le Canada possède des lois qui réglementent les quantités de plomb présentes dans les jouets pour enfants. Vous pouvez vous renseigner auprès de la Sécurité des produits de consommation pour savoir quels jouets ont été retirés du marché parce qu'ils contenaient des niveaux élevés de plomb. (Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles.**) Les centres de ressources pour les familles peuvent également vous renseigner sur ces produits. (Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles.**)

## Plomb dans l'eau

Que votre eau vienne d'un puits ou d'un réservoir municipal, Santé Canada recommande que vous laissiez couler l'eau du robinet pendant environ cinq minutes tous les matins, ou que vous tiriez la chasse d'eau, s'il y a du plomb dans les conduites, les pompes ou la tuyauterie. Cela permet d'éliminer tous les résidus de plomb et de cuivre qui peuvent s'accumuler pendant la nuit.

L'eau chaude capte plus de plomb et de minéraux présents dans la tuyauterie que l'eau froide. Utilisez toujours l'eau du robinet d'eau froide pour boire, cuisiner, remplir la bouilloire et ajouter à la préparation pour nourrisson.

Certaines municipalités en Nouvelle-Écosse savent quelles maisons sont alimentées en eau par un tuyau de plomb. Vous pouvez téléphoner à votre fournisseur d'eau municipal pour demander s'il sait si vos tuyaux sont en plomb.



## La sécurité en voiture



Les sièges d'auto sauvent des vies. Lorsque vous utilisez correctement le bon siège d'enfant, vous pouvez réduire de plus de 70 % le risque que votre enfant soit blessé ou tué dans un accident de voiture.

En Nouvelle-Écosse, la loi exige que votre bébé soit installé dans un siège chaque fois qu'il se trouve dans une voiture ou un camion. Protégez votre bébé en utilisant un siège d'auto pour tous les déplacements, y compris avec les grands-parents ou les gardiens ou dans un taxi.

Un siège orienté vers l'arrière offre la meilleure protection pour la tête, le cou et la colonne vertébrale de votre enfant en cas d'arrêt soudain ou de collision.

Lorsque votre bébé est trop lourd ou trop grand pour son siège, utilisez un siège de plus grande taille orienté vers l'arrière.

Un siège orienté vers l'arrière est l'option la plus sécuritaire pour votre bébé. Utilisez un siège orienté vers l'arrière pour votre bébé jusqu'à ce qu'il atteigne la limite de poids ou de grandeur pour le siège.

Pour savoir comment choisir et installer des sièges de voiture pour bébés, consultez le document intitulé **Protégeons nos enfants : Un guide sur les sièges d'auto à l'intention des parents**. Vous trouverez ce

guide dans la partie intitulée « Ressources », à la fin du guide **Tendres soins : Parents et familles**.

### ATTENTION

Achetez votre siège de voiture au Canada.

Les sièges de voiture achetés à l'étranger – ou en ligne sur un site qui n'est pas canadien – ne répondent pas aux normes canadiennes en matière de sécurité.

Recherchez ce symbole de sécurité :



### ATTENTION

Ne laissez jamais votre enfant seul dans une voiture, même pendant quelques minutes.

## La sécurité dans le bain



Quand votre bébé peut s'asseoir bien droit sans l'aide de personne, il peut alors prendre des bains dans une baignoire ordinaire.

**Pour que votre bébé soit en sécurité pendant son bain :**

- **Ne laissez jamais votre bébé seul dans la baignoire, même pendant une seule seconde.** Un bébé peut se noyer très vite, même dans très peu d'eau. Pendant le bain de votre bébé, ne lui tournez jamais le dos – soyez très attentif quand il se trouve dans la baignoire. Assurez-vous d'avoir tout ce dont vous avez besoin avant de mettre votre bébé dans la baignoire. Si vous devez répondre au téléphone ou à la porte, enveloppez votre bébé dans une serviette et prenez-le avec vous. Ne laissez pas votre bébé seul avec un autre enfant.
- **Utilisez un tapis antidérapant dans la baignoire.**
- **Couvrez les robinets pour protéger la tête de votre bébé.** Asseyez votre bébé dans la baignoire de façon à ce qu'il tourne le dos aux robinets; ainsi, il sera moins tenté d'y toucher.

- **Faites couler l'eau avant de mettre votre bébé dans la baignoire.** Assurez-vous que l'eau est à la bonne température, c'est-à-dire tiède : ni chaude, ni froide.
- **Faites couler l'eau pour avoir environ 5 à 8 centimètres (2 à 3 pouces) d'eau dans la baignoire.**
- **Testez la température de l'eau avec votre coude avant de mettre votre bébé dans la baignoire.** L'eau doit être plus froide que celle que vous utilisez pour votre propre bain.
- **Videz la baignoire dès que le bain est terminé.**

Les bébés aiment souvent jouer dans l'eau. Avec leurs jouets, ils apprennent à éclabousser, à verser, à faire gicler et à presser. Le bain peut donc être amusant à la fois pour votre bébé et pour vous.

### ATTENTION

Assurez-vous que tous les appareils électriques, comme les sèche-cheveux, sont débranchés et éloignés de la baignoire. Ces appareils peuvent causer des décharges électriques s'ils sont branchés et s'il tombent dans l'eau.

### ATTENTION

N'utilisez pas, dans une baignoire, un siège ou un anneau pour le bain.

Selon Santé Canada, les sièges de bain peuvent causer des noyades.

### Infos complémentaires...

Les bébés adorent les jouets pour le bain. Pour prévenir les moisissures, séchez bien ces jouets et rangez-les dans un sac-filet ou dans un contenant ouvert.



*Votre bébé veut que vous sachiez...*

*J'ai besoin de bouger pour apprendre et pour grandir. Je dépends de tes tendres soins et de ton attention pour me sentir en sécurité pendant que j'explore mon univers, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur.*



# Ressources



## Santé publique

*Vous trouverez les coordonnées pour toutes les ressources et les services de soutien mentionnés dans le présent guide dans **Tendres soins : Parents et familles**.*

- Amherst . . . 1-800-767-3319 ou 902-667-3319
- Antigonish . . . . .902-867-4500, poste 4800
- Baddeck . . . . .902-295-2178
- Barrington Passage . . . . .902-742-7141
- Berwick . . . . .902-542-6310
- Bridgewater . . . . .902-543-0850
- Chéticamp . . . . .902-224-2410
- Digby . . . . .902-742-7141
- Elmsdale . . . . .902-883-3500
- Glace Bay . . . . .902-842-4050
- Guysborough . . . . .902-533-3502
- Municipalité régionale d'Halifax  
et côte Est . . . . .902-481-5800
- Inverness . . . . .902-258-1920
- Liverpool . . . . .902-543-0850
- Lunenburg . . . . .902-543-0850
- Meteghan Centre . . . . .902-742-7141
- Middleton . . . . .902-542-6310
- Neil's Harbour . . . . .902-336-2295
- New Glasgow . . . . .902-752-5151
- New Waterford . . . . .902-862-2204
- North Sydney . . . . .902-794-2009
- Port Hawkesbury . . . . .902-625-1693
- Shelburne . . . . .902-742-7141
- Sydney . . . . .902-563-2400
- Truro . . . . .902-893-5820
- Wolfville . . . . .902-542-6310
- Yarmouth . . . . .902-742-7141



Pour obtenir les calendriers les plus récents, consultez le site Web du ministère de la Santé et du Mieux-être (<https://novascotia.ca/dhw/cdpc/documents/Routine-Immunization-Schedules-for-Children-Youth-Adults-fr.pdf>) ou balayez ce code :



## Programme de vaccination pour les enfants, les jeunes et les adultes

Les vaccins inclus dans ce programme sont offerts gratuitement.

Les enfants, les jeunes et les adultes dont l'état de santé est à risque élevé pourraient devoir recevoir des doses supplémentaires et être admissibles à des vaccins supplémentaires. Pour obtenir plus d'information, consultez votre fournisseur de soins de santé ou le [bureau de la Santé publique](#) de votre région.

### Vaccins pour les enfants

	Calendrier					
	2 mois	4 mois	6 mois	12 mois	18 mois	4 à <7 ans
<b>Antigrippal*</b>			*			
<b>DCaT-VPI-Hib</b> Vaccin contre la diphtérie, le tétanos, la coqueluche acellulaire, la polio et l' <i>Haemophilus influenzae</i> de type b	✓	✓	✓		✓	
<b>RV</b> Rotavirus	✓	✓	✓			
<b>Pneu conj.</b> Vaccin conjugué contre le pneumocoque	✓	✓		✓		
<b>Men C conj.</b> Vaccin conjugué contre le méningocoque du groupe C				✓		
<b>RROV</b> Vaccin contre la rougeole, la rubéole, les oreillons et la varicelle				✓	✓	
<b>dcaT-VPI</b> Vaccin contre le tétanos, la diphtérie, la coqueluche acellulaire et la polio						✓

\* Pendant chaque saison de la grippe pour tous les enfants de 6 mois ou plus. Les enfants de moins de 9 ans qui reçoivent un vaccin antigrippal pour la première fois doivent recevoir deux doses.

### Vaccins administrés à l'école

	7 <sup>e</sup> année	
<b>VPH</b> Vaccin contre le virus du papillome humain (2 doses)	✓	✓
<b>Hépatite B</b> Vaccin contre l'hépatite B (2 doses)	✓	✓
<b>dcaT</b> Vaccin contre le tétanos, la diphtérie et la coqueluche acellulaire	✓	
<b>Méningococcique quadrivalent</b> Vaccin quadrivalent contre le méningocoque (groupes A, C, W et Y)	✓	

### Vaccins pour les adultes

	Calendrier	
	Tous les adultes	Adultes de 65 ans ou plus
<b>Antigrippal</b> Chaque saison de l'influenza	✓	
<b>Antigrippal renforcé</b> Chaque saison de l'influenza		✓
<b>dcaT*</b> Vaccin contre le tétanos, la diphtérie et la coqueluche acellulaire (une dose à l'âge adulte 10 ans après l'administration d'un vaccin contre le tétanos)	✓	
<b>dT</b> Vaccin contre le tétanos et la diphtérie (aux 10 ans)	✓	
<b>Pneu conj.</b> Vaccin conjugué contre le pneumocoque		✓
<b>RRO</b> Vaccin contre la rougeole, la rubéole et les oreillons (deux doses pour les personnes nées en 1970 ou à une date ultérieure) Consultez la <a href="#">politique sur l'admissibilité aux vaccins financés par le gouvernement en N.-É.</a> (en anglais seulement) pour en savoir plus.	✓	

\* Peu importe l'âge, le vaccin dcaT doit être offert à chaque grossesse.

Rév. Mai 2024

Source : Gouvernement de la Nouvelle-Écosse Droits d'auteur de la Couronne 2024.

# Soins de santé - Enfant couvert par l'assurance-maladie provinciale (MSI)

## Soins dentaires

Les enfants devraient commencer à voir un dentiste de façon régulière avant leur **premier anniversaire**. L'assurance-maladie (MSI) couvre les soins dentaires des enfants, de la naissance jusqu'à la fin du mois au cours duquel ils atteignent 15 ans.

Le programme de santé bucco-dentaire de l'assurance-maladie provinciale (MSI) couvre les soins suivants **une fois par an** :

- Un examen de rappel
- Un traitement au fluorure
- Deux radiographies
- Obturations

- Un autre service préventif — comprend, entre autres, l'apprentissage du brossage des dents, de l'utilisation du fil dentaire ou du nettoyage des dents. Renseignez-vous auprès de votre cabinet dentaire sur les services actuellement couverts par le régime MSI, puisque les possibilités de couverture peuvent changer. Vous pouvez aussi consulter le site Web du ministère de la Santé et du Bien-être pour plus de détails sur le programme de santé bucco-dentaire pour les enfants.

Le régime MSI couvre de plus les produits de scellement de surface pour les molaires permanentes. Dans certains cas, le régime MSI couvre un deuxième traitement au fluorure. Pour voir si votre enfant a droit à un second traitement au fluorure couvert par le régime MSI, renseignez-vous auprès de son dentiste.

## Vision

### Examen de la vue de routine

Le régime MSI couvre un examen de la vue complet de routine **une fois tous les deux ans** pour les enfants qui n'ont pas encore atteint leur 10<sup>e</sup> anniversaire.

Pour ce rendez-vous, vous pouvez emmener votre enfant chez n'importe quel optométriste de la province. Un examen de la vue complet permet d'examiner si l'enfant voit bien de près, si ses yeux travaillent bien ensemble et s'ils sont en bonne santé. Votre enfant doit avoir un examen de la vue même si sa vision est de 20/20.

## Spécialistes des pathologies de la parole et de l'ouïe

**Hearing and Speech Nova Scotia** est un service d'examen et de traitement des troubles de la parole et de l'ouïe qui est financé par la Province et qui s'adresse aux personnes de tout âge vivant en Nouvelle-Écosse. Les spécialistes des pathologies de la parole et de l'ouïe peuvent apporter une aide en lien avec tous les problèmes d'audition, de langage et d'élocution que vous ou votre enfant pourriez avoir, et ce grâce à la prévention, aux diagnostics et aux traitements.

Ces services sont gratuits pour les personnes ayant une carte MSI (assurance-maladie provinciale). Vous pouvez prendre rendez-vous directement sans consulter d'abord un médecin ou un autre professionnel.

En Nouvelle-Écosse, un examen auditif est effectué pour chaque nouveau-né avant qu'il quitte l'hôpital. Si votre bébé n'a pas subi d'examen auditif à sa naissance, prenez rendez-vous dès que possible auprès du service Hearing and Speech Nova Scotia. Si votre enfant a subi un examen auditif à sa naissance, vous pouvez quand même prendre rendez-vous si vous avez des préoccupations ou des questions.

Vous voudrez peut-être aussi faire examiner l'audition de votre enfant dans les cas suivants :

- Antécédents familiaux de perte d'acuité auditive
- Infections fréquentes du liquide de l'oreille moyenne ou des oreilles
- Maladies pouvant entraîner une perte auditive, comme la méningite
- Certaines maladies ou certains médicaments pouvant entraîner une perte auditive
- Malformations faciales ou crâniennes, comme une fente labiale ou une fissure de la voûte palatine

La parole et le langage se développent avec le temps. Chaque enfant se développe à son propre rythme. Pour savoir à quoi vous attendre selon l'âge de votre enfant, consultez le site [www.hearingandspeech.ca](http://www.hearingandspeech.ca). **Quelles que soient** vos préoccupations au sujet des aptitudes de votre enfant à communiquer, contactez Hearing and Speech Nova Scotia au 1-888-780-3330 (numéro sans frais), ou par courriel à [info@nshsc.nshealth.ca](mailto:info@nshsc.nshealth.ca).



Merci! ..... 130



**Merci!**



# Merci!

Le ministère de la Santé et du Mieux-être remercie les nombreuses personnes qui ont pu participer à la rédaction de ce guide grâce à leur engagement à l'égard des parents, des bébés et des familles de la province. Leurs conseils, avis et soutien ont rendu la création de ce guide possible.

Nous souhaitons, en particulier, remercier le Groupe de travail sur les ressources éducationnelles en matière de santé parentale dont le travail a été essentiel pour la création de la série **Tendres soins**.

## Groupe de travail sur les ressources éducationnelles en matière de santé parentale (2008-2011)

- **Jennifer Macdonald**, (coprésidente), éducatrice en santé, niveau provincial, ministère de la Santé et du Mieux-être
- **Rose Couch**, (coprésidente), coordonnatrice, petite enfance, ministère de la Santé et du Mieux-être
- **Bonnie Anderson**, nutritionniste pour la santé publique, régie de la santé Capital
- **Kim Arcon**, visiteuse à domicile, régies régionales de la santé Southwest Nova, Annapolis Valley et South Shore
- **Sue Arsenault**, infirmière de la santé publique, régie régionale de la santé Pictou County
- **Audrey Caldwell**, infirmière de la santé publique, régie de la santé Capital
- **Alice de la Durantaye**, travailleuse communautaire, régie régionale de la santé Southwest Nova
- **Susan DeWolf**, travailleuse en soutien familial, Extra Support for Parents Volunteer Service, IWK Health Centre
- **Sherry MacDonald**, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé Guysborough Antigonish Strait et Cape Breton
- **Sarah Melanson**, consultante, petite enfance, Services de la santé publique, régie de la santé Capital

- **Annette Ryan**, infirmière-conseil en soins périnataux, Reproductive Care Program of Nova Scotia
- **Tina Swinamer**, coordonnatrice, nutrition de la petite enfance, ministère de la Santé et du Mieux-être
- **Shelley Thompson**, coordonnatrice, élaboration de politiques et de programmes pour les centres de soins pour enfants, ministère des Services communautaires

**Un merci tout particulier** aux nombreuses personnes qui, au cours des dernières années, ont contribué à la création ou à la révision des guides de la série **Tendres soins**.

- Amy MacAulay, coordonnatrice des services à la petite enfance, Services de la santé publique, régie de la santé Capital
- Shannon O'Neill, hygiéniste dentaire de la santé publique, Services de la santé publique, régie de la santé Capital
- Sarah Morrison, agente du programme de la petite enfance, Santé Nouvelle-Écosse
- Kathy Inkpen, coordonnatrice en santé familiale, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Vicki MacLean, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé Colchester/East Hants et Pictou County
- Kathy Penny, infirmière de la santé publique, régie de la santé Capital
- Trudy Reid, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale de la santé Cumberland
- Shelley Wilson, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale South West Nova
- Pauline Raven, consultante en photographie
- Geneviève Flynn, spécialiste des ressources, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Michelle Newman, spécialiste des ressources, ministère de la Santé et du Mieux-être

## Groupe de travail spécial sur la nutrition

- Tina Swinamer, coordonnatrice, nutrition de la petite enfance, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Mary Daly, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale de la santé Cape Breton
- Brenda Leenders, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale de la santé Colchester East Hants
- Bonnie Anderson, nutritionniste pour la santé publique, régie de la santé Capital
- Joanne Llewellyn, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale de la santé Annapolis Valley

Nous remercions également très sincèrement les nombreux partenaires communautaires et ceux de la santé publique qui ont contribué à l'élaboration de la présente ressource.

## Groupes de discussion

Nous tenons à remercier chaleureusement tous les parents qui ont participé aux groupes de discussion pour l'examen des versions préliminaires du guide **Tendres soins : De 6 à 12 mois**, notamment pour avoir su partager leurs expériences et leurs idées.

- Kids First Family Resource Centre, comté de Pictou
- Maggie's Place Family Resource Centre, Truro
- Supportive Housing for Young Mothers, Halifax
- Native Council of Nova Scotia, Liverpool
- Bayers Westwood Family Resource Centre, Halifax
- Parents acadiens et francophones de la région de Clare du comté de Digby
- Parents et visiteurs à domicile du Healthy Beginnings Enhanced Home Visiting Program de la Nouvelle-Écosse

## Lecture critique

Nous remercions les personnes suivantes pour avoir consacré une partie de leur temps à la lecture critique de ce guide.

- Michelle Amero, coordonnatrice du programme alimentation saine, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Ross Anderson, D.D.S., FRCD(C), chef de la médecine dentaire, IWK Health Centre
- Katherine Hutka, spécialiste en promotion de la santé — Sécurité des enfants passagers, programme Child Safety Link, IWK Health Centre
- Michelle LeDrew, directrice promotion de la santé et évaluatrice de la National Baby Friendly Initiative, Services de la santé publique, régie de la santé Capital
- Steve Machat, directeur, Lutte contre le tabagisme, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Heather McKay, spécialiste de la promotion de la santé, Child Safety Link, IWK Health Centre
- Patricia Millar, responsable bénévole pour La Ligue de la Leche Canada, Dartmouth, Nouvelle-Écosse
- Kim Mundle, spécialiste de la sécurité des sièges pour voitures, Child Safety Link, IWK Health Centre
- Gaynor Watson-Creed, M.D., médecin conseil en santé publique, Services de la santé publique, régie de la santé Capital
- Tracey Williams, pédiatre, régie régionale de la santé Colchester East Hants
- Janelle Comeau, spécialiste des stratégies liées à l'enfance et à la jeunesse, région ouest, ministère des Services communautaires
- Sarah Blades, spécialiste en promotion de la santé, Child Safety Link, IWK Health Centre
- Robert Wright, directeur, Stratégies liées à l'enfance et à la jeunesse, ministère des Services communautaires

- Shari Ridgewell, agente de développement de la petite enfance, Central Region Children's Unit, ministère des Services communautaires
- Teri Cole, coordonnatrice, Prévention et contrôle des maladies transmissibles, ministère de la Santé et du Bien-être
- Kim McGill, coordonnatrice, Vaccination, ministère de la Santé et du Bien-être
- Dee Mombourquette, coordonnatrice, Prévention et contrôle des maladies transmissibles, ministère de la Santé et du Bien-être
- Robin Walker, v.-p., services médicaux, IWK Health Centre
- Carol Camfield, M.D., neurologie, IWK Health Centre
- Mary Anne Fraser, coordonnatrice des soins pour enfants, ministère des Services communautaires
- Beth Guptill, M.D., médecin de famille, Bridgewater, N.-É.
- UK Baby Friendly Initiative UNICEF
- Sandra Muir, coordonnatrice, Évaluation des acquis, Institute for Human Services Education
- Christine Ellsworth, psychologue, programme de pédiatrie préscolaire, IWK Health Centre
- Cornelia Melville, psychologue agréée pour enfants, régie régionale de la santé South West Nova
- Melissa Hum, directrice, Centre de ressources pour les familles Bayers Westwood
- Shelley Goodwin, psychologue agréée, services de santé mentale de Yarmouth, régie régionale de la santé South West Nova
- Marilyn MacPherson, M.D., pédiatre, régie régionale de la santé Colchester East Hants
- Kathy Venter, chef évaluatrice, initiative Hôpitaux amis des bébés de l'OMS/UNICEF
- Nancy Pasquet, chef et coordonnatrice, Pratiques professionnelles, nutrition clinique, IWK Health Centre
- Sandeep Kapur, M.D. pédiatre-allergologue, département de pédiatrie, Université Dalhousie
- Paula Canning, diététicienne, diabète/endocrinologie, IWK Health Centre
- Joyce Ledwidge, diététicienne, néonatalogie, IWK Health Centre
- Sharon Davis Murdoch, conseillère spéciale au sous-ministre délégué au sujet de la diversité et de l'inclusion sociale, ministère de la Santé et du Bien-être
- Charlotte Jesty, coordonnatrice Mijua'jij Aqq Ni'n, programme Unama'ki Maternal Child Health, Eskasoni
- Beverley Madill, infirmière en santé communautaire, Centre de santé Potlotek, Chapel Island
- Tanya Poulette, infirmière en santé communautaire, Centre de mieux-être Membertou
- Confederacy of Mainland Mi'kmaq, Catherine Knockwood, coordonnatrice du programme de services de santé maternels et infantiles, chargée de la coordination d'une évaluation faite par des communautés membres

### Familles ayant participé aux séances de photo

Nous remercions particulièrement les familles néo-écossaises dont les photos paraissent dans le présent guide. Vos beaux enfants rendent ce guide très spécial.

#### Remerciements spéciaux à :

SHYM, Supporting Housing for Young Mothers, Dartmouth, Nouvelle-Écosse

East Preston Day Care Family Health Resource Centre, East Preston, Nouvelle-Écosse

### Remerciements

- Great Kids Inc. pour l'utilisation de leurs jeux et de leurs activités du programme Growing Great Kids
- Nous remercions le centre de ressources Meilleur départ et le Centre de ressources en nutrition de l'Ontario, ainsi que Alberta Health and Wellness dont les publications intitulées *Feeding Your Baby: From Six Months to One Year* et *Feeding Baby Solid Foods: from 6 to 12 months of age* nous ont fourni l'inspiration et le point de départ pour notre travail à ce sujet.

# Tendres soins



*Les quatre guides de la série  
Tendres soins peuvent être  
téléchargés à l'adresse :*

[nshealth.ca/parenting-supports](https://nshealth.ca/parenting-supports)

Le guide **Tendres soins** est remis **gratuitement** à tous les nouveaux parents de la Nouvelle-Écosse.

# Tendres soins

---



De 6 à 12 mois

2024

