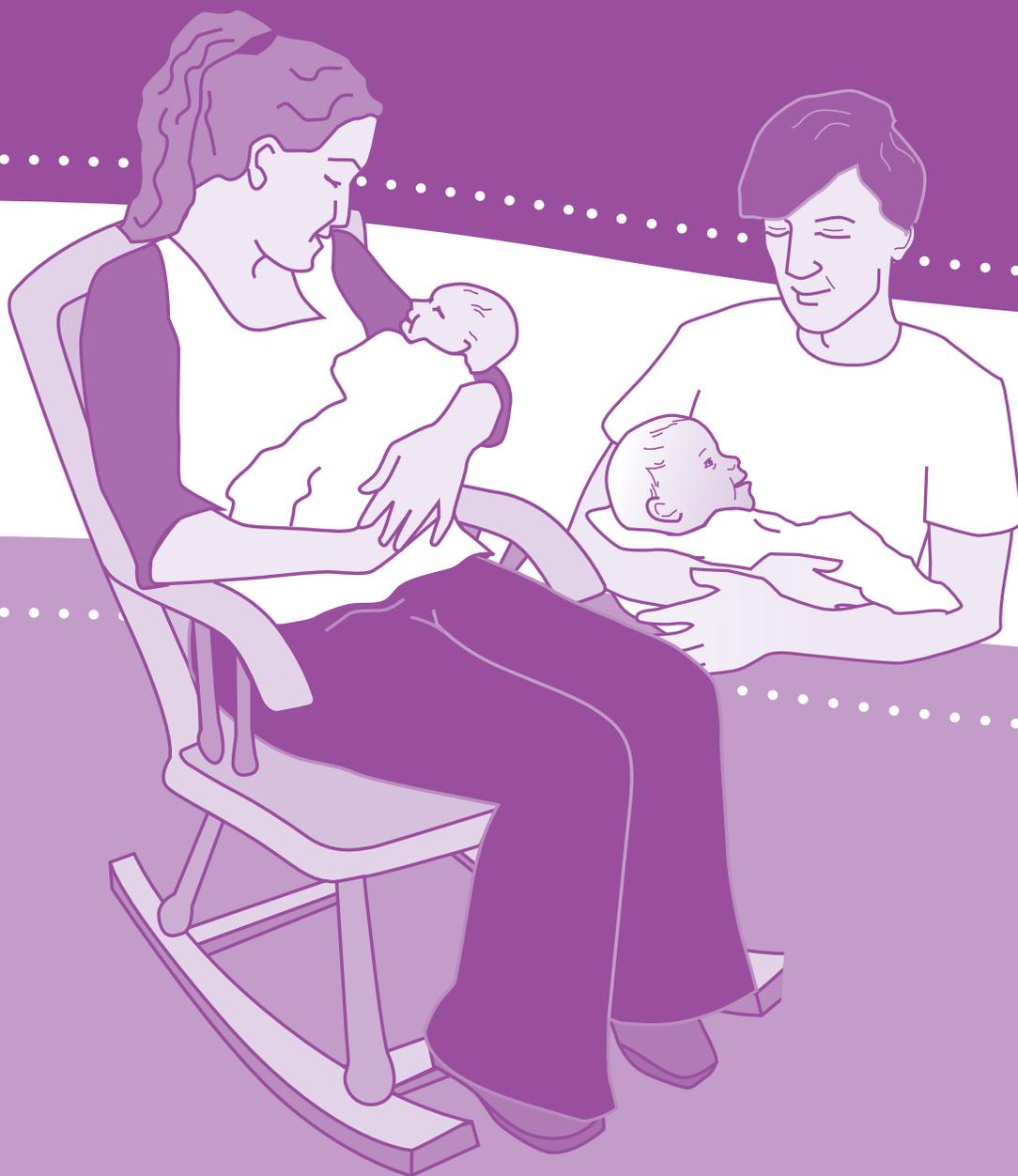


Créer des liens

Vos deux premières années avec bébé



Droit d'auteur 2009, Enfants en santé Manitoba

Ce livre est fondé sur *Growing Healthy Together: Birth To Two Years*, 2^e édition, publié par Toronto Public Health. Ce document peut être reproduit à des fins d'éducation sans but lucratif, à condition que la source soit indiquée. Veuillez communiquer avec Enfants en santé Manitoba avant toute reproduction. L'information tirée d'autres sources est soumise au droit d'auteur. Les sources en question doivent être contactées avant toute reproduction.

Pour plus de renseignements, veuillez vous mettre en rapport avec :



332, avenue Bannatyne, 3^e étage
Winnipeg (Manitoba)
R3A 0E2

Tél. : 204-945-2266
Appels sans frais : 1-888-848-0140

Message à l'intention des parents

En tant que parent, vous jouez un rôle très important pour ce qui est d'aider votre enfant à être en bonne santé et heureux, et de le préparer à commencer l'école. Le cerveau de votre bébé n'est pas entièrement développé à la naissance. Pour que son cerveau puisse se développer sainement, votre bébé doit vivre des expériences positives dès son plus jeune âge.

Vous pouvez donner à votre bébé un bon départ dans la vie en vous occupant de lui d'une façon chaleureuse et aimante, en lui lisant des histoires, en lui chantant des chansons, en lui parlant et en jouant avec lui. Ces expériences favorisent la croissance de différentes parties du cerveau de votre bébé et ont un effet positif sur son apprentissage, ses pensées, ses sentiments et son comportement dès maintenant et plus tard dans la vie.

Étant donné que les premières années sont si importantes pour la croissance et la santé de votre enfant, il est essentiel que vous sachiez ce qui aide les enfants à apprendre et à acquérir une bonne estime d'eux-mêmes pour l'avenir. Nous espérons que ce livre vous aidera à comprendre ce que vous pouvez faire pour avoir des rapports affectueux et sains avec votre enfant.

Table des matières

PRENEZ SOIN DE VOUS-MÊME _____ 5

Changements physiques _____ 6

Nouveaux sentiments _____ 9

Quand aller voir l'infirmière de la santé publique,
votre médecin ou votre principal fournisseur de soins _____ 10

Les méthodes de contraception : laquelle me convient? _____ 12

Vos réflexions _____ 13

Notes _____ 14

LE PREMIER MOIS _____ 15

La première fois que vous voyez votre bébé _____ 16

Comment prendre soin de votre bébé _____ 18

Le sommeil _____ 23

Les pleurs _____ 24

Nourrir votre bébé _____ 28

L'allaitement maternel _____ 29

Le jeu et l'apprentissage _____ 44

Sécurité de l'équipement pour bébé _____ 46

Premiers bilans de santé de bébé _____ 50

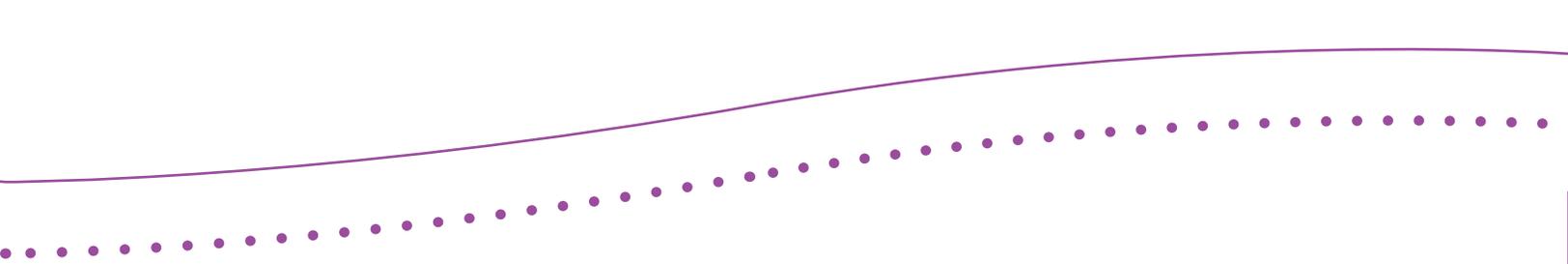
Notes _____ 52

DE UN À SIX MOIS _____ 53

Apprendre à connaître votre bébé _____	54
Créer des rapports intimes avec votre bébé _____	57
Le développement du cerveau de votre bébé _____	58
Le sommeil _____	60
Les pleurs _____	61
Comment prendre soin de vous-même _____	62
Choisir une gardienne ou un gardien _____	63
Choisir une garderie _____	64
Le jeu et l'apprentissage _____	66
Les stades de développement _____	67
Veiller à la sécurité de votre bébé _____	73
Les bilans de santé de votre bébé _____	75
La croissance de votre bébé _____	76
Notes _____	77

DE SIX À DOUZE MOIS _____ 79

Le sommeil _____	80
Les pleurs _____	81
L'alimentation _____	82
La dentition _____	89
Le jeu et l'apprentissage _____	90
Les stades de développement _____	91
Veiller à la sécurité de votre bébé _____	97
Les bilans de santé de votre bébé _____	100
La croissance de votre bébé _____	101
Notes _____	102



DE UN À DEUX ANS_____103

Le sommeil_____104

L'alimentation_____105

Allaiter votre tout-petit_____106

L'apprentissage de la propreté_____107

Le comportement des tout-petits_____108

Les peurs_____110

Le stress_____110

La discipline_____111

Les mauvais traitements envers les enfants_____112

Le jeu et l'apprentissage_____113

Les stades de développement_____114

Veiller à la sécurité de votre tout-petit_____117

Les bilans de santé de votre tout-petit_____118

Votre tout-petit_____119

Notes_____120

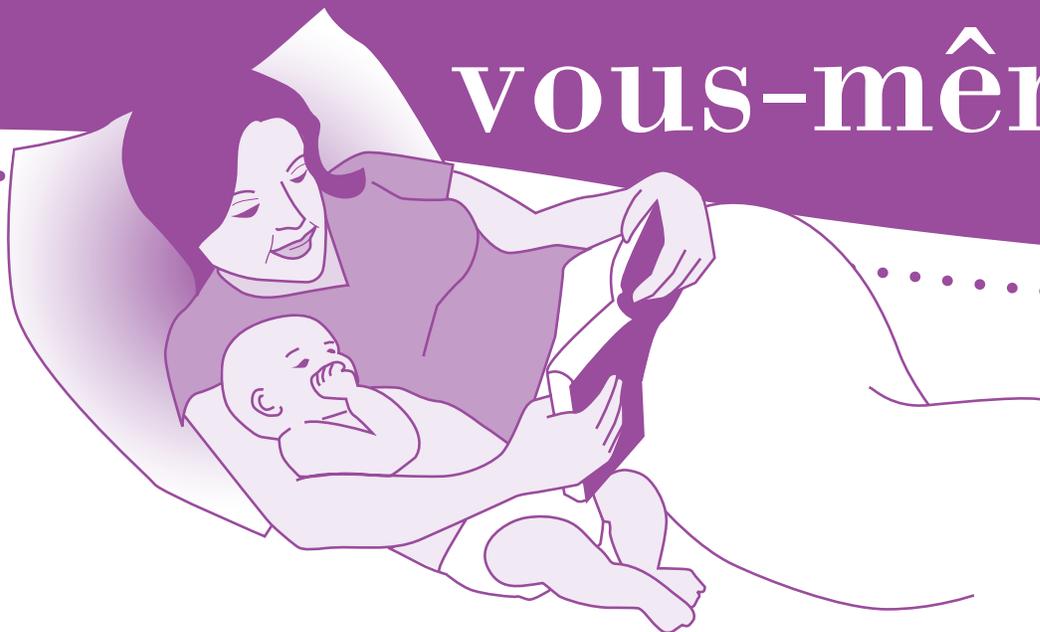
EN CONCLUSION_____121

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES_____122

Remerciements_____124

Notes_____125

Prenez soin de vous-même



La naissance d'un enfant sera probablement l'un des plus gros changements de votre vie. Les premières semaines, votre corps sera encore en train de se remettre du travail et de l'accouchement. Vous ressentirez peut-être beaucoup de choses nouvelles lorsque vous tenterez de vous adapter à cette nouvelle vie tout en prenant soin de votre nouveau-né. Il se peut que vous passiez de la joie à la tristesse d'une façon très soudaine.

Tout ceci est normal et fait partie de votre adaptation à votre nouveau rôle de mère. Votre partenaire passera aussi par une période d'adaptation et de changement, en faisant ce qu'il faut pour vous soutenir et apprendre avec vous comment prendre soin d'un nouveau bébé.

Cette section du livre décrit ce qui arrive après l'accouchement. Vous y trouverez des réponses aux questions suivantes :

- Quels seront les changements qui se produiront dans mon corps après l'accouchement?
- Comment vais-je me sentir après l'accouchement?
(par exemple, triste, excitée, désemparée)
- Quels sont les signes ou les symptômes que je devrais signaler immédiatement à mon fournisseur de soins de santé?
- Quels sont mes choix en matière de contraception?

Changements physiques

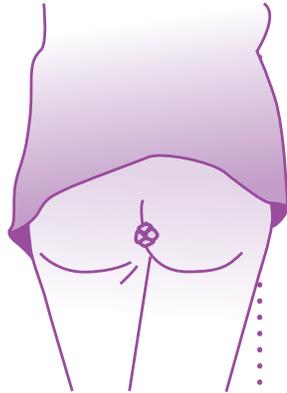
Ce qui pourrait arriver	Que faire?
<p>Vous vous sentez fatiguée par un long et difficile travail, et vous avez peu dormi depuis la naissance de votre bébé.</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Reposez-vous autant que possible.• Dormez quand votre bébé dort.• Limitez le nombre de visiteurs qui viennent.• Demandez à des membres de la famille ou des amis de vous aider.
<p>Vous pourriez avoir des douleurs aigües à l'estomac. On appelle cela des « tranchées » et ce sont des contractions qui aident votre utérus à arrêter de saigner et à revenir à sa taille normale.</p> <p>Vous ressentirez peut-être ces contractions pendant les premiers jours, quand vous allaiterez. Elles sont courantes chez les femmes qui ont déjà eu des enfants.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Respirez lentement et essayez de vous détendre.• Allez régulièrement faire pipi.• Si les douleurs empirent ou ne s'arrêtent pas au bout de quelques jours, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.
<p>Vous aurez pendant deux à six semaines des saignements vaginaux, parce que votre utérus perd son revêtement.</p> <p>Pendant deux ou trois jours, le sang sera rouge foncé et contiendra de petits caillots. Après, il y aura moins de saignements et le sang sera rose-brunâtre (comme pendant les derniers jours de vos règles), puis blanc-jaunâtre.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Portez une serviette hygiénique dans votre sous-vêtement (au début, vous aurez besoin d'une serviette de grande taille, puis vous pourrez utiliser une serviette plus petite quand vous saignerez moins).• N'utilisez de tampon que lorsque les déchirures ou les incisions vaginales sont guéries (si vous en avez).• Si les saignements ne ralentissent pas ou qu'ils sentent mauvais, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé.

Ce qui pourrait arriver	Que faire?
<p>La zone située entre vos jambes sera sensible, à cause de l'étirement de la peau pendant le travail, ou des points de suture utilisés pour recoudre une épisiotomie ou une déchirure.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pour vous nettoyer quand vous allez aux toilettes, envoyez un jet d'eau tiède entre vos jambes. • Si vous avez des points de sutures, tapotez cette zone pour la sécher. • Essayez-vous d'avant en arrière. • Restez assise dans une baignoire remplie d'eau tiède. • Faites des exercices de Kegel – si vous ne savez pas comment faire, parlez-en à votre fournisseur de soins.
<p>Au début, vous aurez peut-être du mal à faire pipi, à cause de l'étirement de cette zone pendant l'accouchement. En général, cela s'améliore en quelques jours.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Buvez beaucoup (de l'eau, du jus, du thé). • Allez aux toilettes régulièrement, même si vous n'en avez pas envie.
<p>Pendant un certain temps, vous aurez peut-être du mal à aller à la selle (faire vos besoins).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Essayez de manger plus de fibres – pain complet, riz complet, bannock, son, pruneaux, fruits, légumes, etc. • Buvez beaucoup d'eau et d'autres liquides. • Prenez un produit qui ramollit les selles si vous continuez à avoir des problèmes (vous pouvez en acheter en pharmacie).

Ce qui pourrait arriver

Que faire?

Vous aurez peut-être une enflure dans le rectum et autour. On appelle cela des hémorroïdes. Elles peuvent rendre cette zone douloureuse ou sensible.



- Ne restez pas debout longtemps.
- Asseyez-vous sur des coussins pour soulager la douleur.
- Allongez-vous pour soulager votre derrière.
- Buvez beaucoup d'eau et d'autres liquides.
- Mangez plus de fibres – pain complet, riz complet, bannock, son, pruneaux, fruits, légumes, etc.
- Faites des promenades à pied tous les jours.
- Évitez de pousser trop quand vous allez aux toilettes.

La reprise de vos règles :

Si vous allaitez votre bébé, sans lui donner de lait maternisé, d'eau ou d'autres liquides ou nourriture, vos règles ne reviendront sans doute pas tout de suite.

Si vous n'allaites pas, vos règles recommenceront en principe quatre à neuf semaines après l'accouchement.

- N'oubliez pas de parler de contraception à votre fournisseur de soins de santé, parce que vous pouvez être enceinte même avant le retour de vos règles.

Avec la montée du lait, vos seins seront gonflés pendant les quelques premiers jours après l'accouchement.



- Commencez à allaiter aussitôt que possible et allaitez aussi souvent que possible.
- Vos seins seront probablement gonflés avant une séance d'allaitement, et plus mous après.

Votre ventre sera mou. Cela prendra environ six semaines avant qu'il redevienne ferme.

- Demandez à votre fournisseur de soins quels sont les exercices que vous pouvez faire en toute sécurité après la naissance de votre bébé.

Nouveaux sentiments

Les quelques premiers jours et premières semaines après la naissance de votre bébé peuvent être une période fascinante et fatigante. Vous ressentirez sans doute toutes sortes de choses déroutantes. N'oubliez pas que tout cela fait partie de l'apprentissage de votre nouveau rôle parental.

Baby Blues

Beaucoup de nouvelles mamans se sentent tristes et pleurent facilement dans les quelques premières semaines qui suivent la naissance de leur bébé. Ces sentiments sont normaux et se produisent pour différentes raisons :

- changements hormonaux
- manque de sommeil
- sensation de gêne physique découlant du travail et de l'accouchement
- incertitude au sujet des soins à apporter au bébé
- stress supplémentaire dû aux nouvelles responsabilités de mère
- sentiment de vouloir tout faire à la fois
- changements dans les rapports avec leur partenaire



Conseils utiles

Voici des conseils pour vous aider à surmonter ces quelques premières semaines :

- Quand vous êtes à l'hôpital, posez beaucoup de questions sur les soins à apporter à votre nouveau bébé (demandez par exemple : Combien de fois mon bébé a-t-il besoin de manger? Qu'est-ce que je dois faire si mon bébé n'arrête pas de pleurer? Pourquoi faut-il que je mette mon bébé sur le dos pour dormir?)
- Quand vous revenez chez vous, reposez-vous beaucoup.
- Dormez quand votre bébé dort, pour avoir plus d'énergie quand il est éveillé.
- Ne recevez pas trop de visiteurs et écourtez les visites.
- Demandez aux membres de votre famille et à vos amis de vous aider à cuisiner et à faire le ménage.
- Ne vous en voulez pas si vous ne savez pas tout. Soyez patiente et donnez-vous le temps de vous habituer à votre nouvelle vie et à votre nouveau bébé.

Dépression postnatale

Si vous restez triste longtemps ou si vous avez du mal à faire face à tout cela, appelez votre médecin ou votre fournisseur de soins. Vous avez peut-être une dépression postnatale.

Si vous avez l'impression que vous allez faire du mal à votre bébé ou à vous-même, appelez immédiatement votre fournisseur de soins de santé ou le service d'urgence de votre hôpital.

Quand aller voir l’infirmière de la santé publique, votre médecin ou votre principal fournisseur de soins

Les infirmières de la santé publique offrent des services de suivi après l’accouchement et de soutien aux nouvelles mères et à leurs familles. Ceci se fait par téléphone, ou alors, l’infirmière rend visite à la famille dans les deux semaines qui suivent l’accouchement. Les infirmières de la santé publique peuvent répondre à bien des questions que peuvent avoir les nouvelles mères au sujet de leur corps, de leur bébé, de l’allaitement et des ressources communautaires qui existent.



Six semaines après avoir accouché, vous devriez en principe voir votre médecin ou votre principal fournisseur de soins de santé. Cependant, si votre bébé est né par césarienne, le médecin voudra sans doute vous voir avant cela.

Pour vous préparer à la visite chez le médecin, c’est une bonne idée d’écrire toutes les questions que vous voulez poser. Amenez la liste avec vous.

Si vous avez des inquiétudes en matière de santé avant la visite prévue six semaines après l’accouchement, appelez votre médecin ou votre principal fournisseur de soins. Ceci est particulièrement important si vous avez l’un ou plusieurs des symptômes ci-dessous :

• saignements abondants – nécessité de changer plus d’une maxi-serviette en moins d’une heure	• gros caillots de sang
• saignement rouge vif qui revient après le 4 ^e jour qui suit l’accouchement	• pertes vaginales qui sentent mauvais
• points de suture qui s’ouvrent ou deviennent douloureux, ou encore, mauvaise odeur à cet endroit	• maux de ventre aigus et forts qui ne s’arrêtent pas
• frissons	• sensation de vertige
• impossibilité d’aller à la selle (de faire vos besoins), même après avoir pris un produit qui ramollit le contenu des intestins	• douleur, rougeur ou enflure près de l’incision de la césarienne

- gros mal de tête qui ne s'en va pas
- vision floue ou taches devant les yeux



- fièvre



- douleur lorsque vous faites pipi



- zone rouge et douloureuse sur votre sein qui ne s'améliore pas si vous allaitez votre bébé plus souvent

- zone rouge ou douloureuse sur votre jambe



- tristesse ou dépression qui ne s'améliore pas



- sentiment d'être sur le point de faire du mal au bébé ou à vous-même

Les méthodes de contraception : laquelle me convient?

En vous préparant pour votre visite chez le médecin six semaines après l'accouchement, c'est une bonne idée de réfléchir à la contraception. Il est important d'utiliser une méthode de contraception parce que :

- votre corps a besoin de temps pour récupérer, avant que vous ayez un autre bébé;
- vous pouvez être de nouveau enceinte, même avant le retour de vos règles, et même si vous allaitez.

Réfléchissez à la méthode de contraception que vous préférez, de manière à pouvoir en discuter avec votre fournisseur de soins de santé durant votre visite.

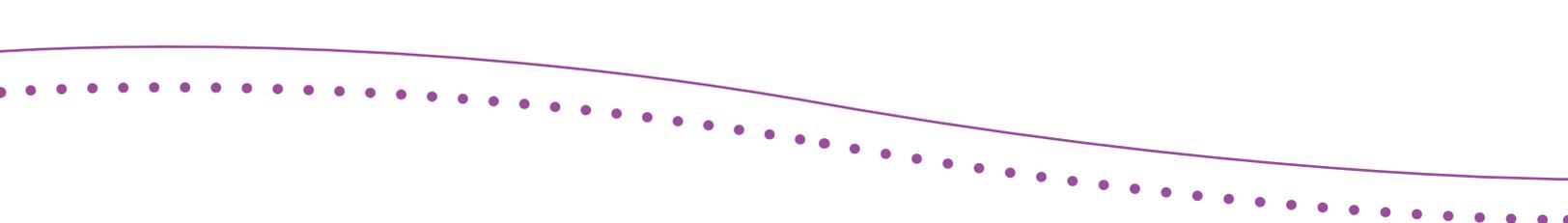
Méthodes de contraception

- pilule contraceptive
- Depo-Provera
- cape cervicale
- pellicule contraceptive
- sterilization
- vasectomie (homme)
- ligature des trompes (femme)
- condoms ou mousse contraceptive
- gel contraceptif ou crème contraceptive
- éponge contraceptive
- diaphragme
- DIU (dispositif intrautérin)
- implants
- méthode naturelle de régulation des naissances

Comment choisir?

Voici les questions à poser pour vous aider à décider quelle méthode choisir :

- Est-ce que c'est facile à utiliser?
- Est-ce que c'est facile à trouver?
- Combien coûte cette méthode?
- Que pensez-vous et que pense votre partenaire de cette méthode?
- Combien de temps voulez-vous attendre avant de recommencer à avoir des rapports sexuels après la naissance de votre bébé?
- Est-ce que cette méthode va avoir un effet sur l'allaitement?
- Quels sont les risques de grossesse si on utilise cette méthode?
- Quels sont les effets secondaires?
- Est-ce que cette méthode protège contre les infections transmises sexuellement (ITS)?



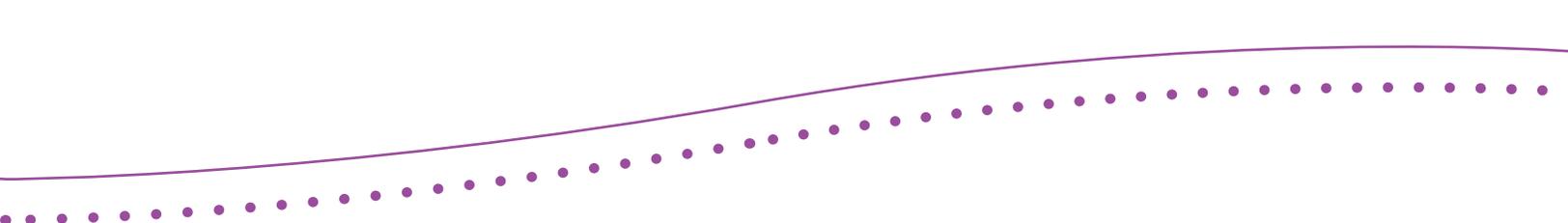
Vos réflexions

Depuis la naissance de mon bébé...

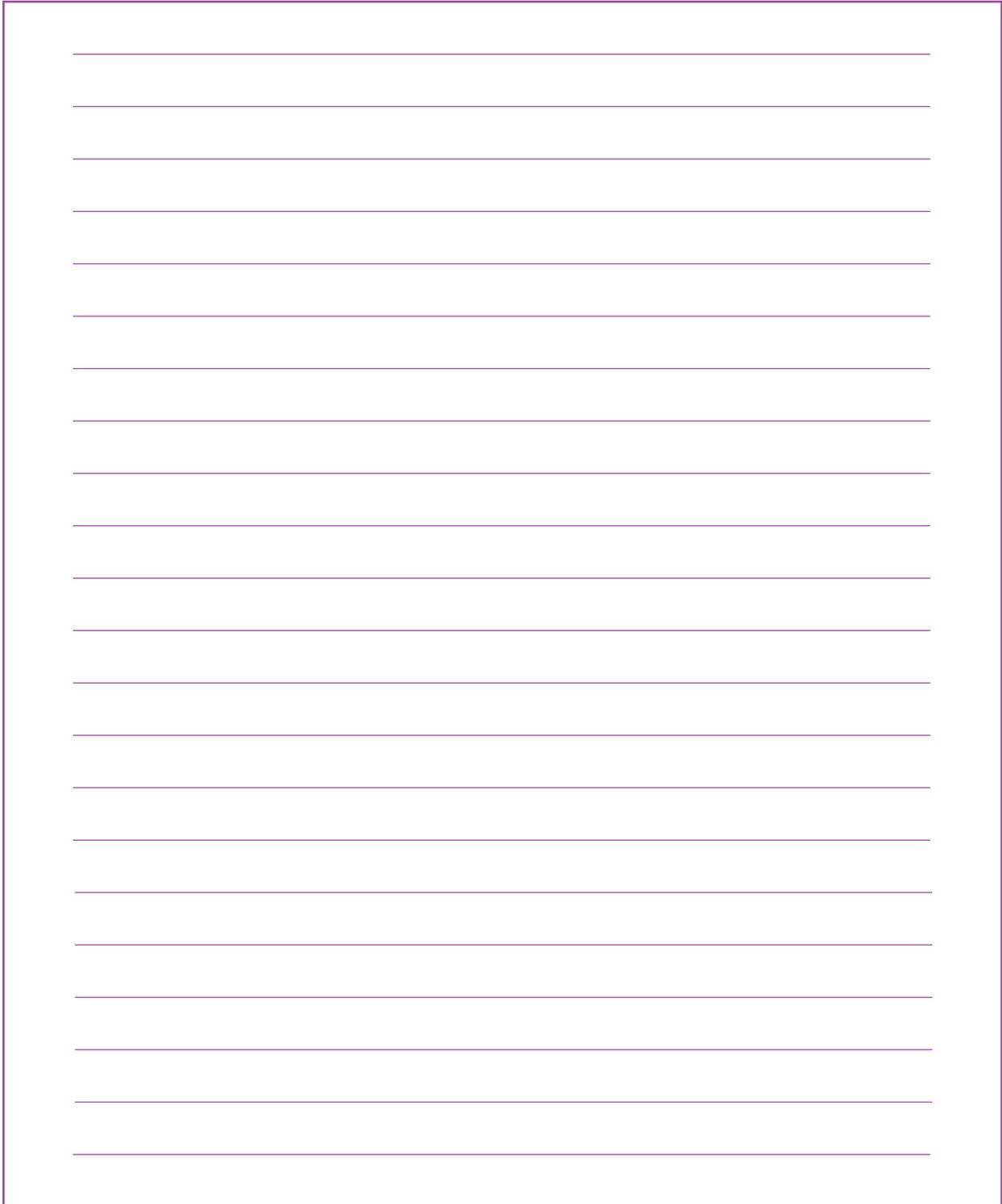
Mon corps a changé...

Je me sens...

Voici les méthodes de contraception dont je veux discuter avec mon fournisseur de soins de santé...



Notes





Le premier mois

Le premier mois avec votre bébé est très spécial, mais vous serez aussi très occupée et fatiguée. Tout en récupérant après le travail et l'accouchement, vous utiliserez la plus grande partie de votre énergie à prendre soin des besoins de votre bébé, en le nourrissant, en changeant ses couches et en le réconfortant. Parfois, vous serez nerveuse à l'idée de vous occuper de votre bébé, mais votre confiance grandira rapidement et vous apprendrez ce qu'il faut faire. Vous comprendrez vite ce que veut votre bébé et comment vous occuper de ses besoins. Demandez à quelqu'un en qui vous avez confiance de vous aider.

Cette section du livre décrit ce qui arrive au cours du premier mois qui suit l'accouchement. Vous y trouverez des réponses aux questions suivantes :

- De quoi aura l'air mon bébé après la naissance?
- Qu'est-ce que je dois faire pour m'occuper de mon bébé?
- Qu'est-ce que la mort subite du nourrisson et comment peut-on l'éviter?
- Que dois-je faire si mon bébé pleure ou a des coliques?
- Qu'est-ce que le syndrome du bébé secoué et comment peut-on l'éviter?
- Comment dois-je nourrir mon bébé?
- Qu'est-ce que mon bébé sera capable de faire?
- Comment puis-je veiller à la sécurité de mon bébé?
- Que va-t-il se passer au premier bilan de santé de mon bébé?

La première fois que vous voyez votre bébé

Vous serez peut-être surprise par l'apparence de votre bébé à la naissance. Les choses que vous voyez, dans l'ensemble, sont normales et disparaîtront au bout d'un moment.

Tête

La tête de votre bébé vous semblera peut-être trop grosse pour son corps. Après un accouchement vaginal, elle peut aussi être déformée. Elle reprendra une forme plus normale en quelques jours.

Il y a deux endroits sur la tête de votre bébé où les os du crâne sont séparés. Ces endroits s'appellent les fontanelles. La petite fontanelle située à l'arrière de la tête se refermera dans les deux à six mois. La plus grosse fontanelle situé sur le dessus du crâne se refermera d'ici 18 mois.

Cou

Votre bébé n'est pas assez fort pour tenir sa tête ou son cou. Quand vous le tenez dans vos bras, soutenez sa tête et son dos avec vos mains.

Cheveux et poils

Votre bébé peut naître avec une chevelure épaisse ou sans cheveux. Ne vous inquiétez pas si ses cheveux tombent et qu'il a des zones chauves sur le crâne. D'autres cheveux vont pousser.

Le duvet doux qui couvre le corps de votre bébé s'appelle lanugo. Il disparaîtra dans les premières semaines.

Visage

Le visage de votre bébé sera peut-être enflé et votre bébé peut avoir une ampoule sur la lèvre à cause de la succion. Ces choses disparaîtront.

Yeux

La couleur des yeux de votre bébé dépendra de la couleur de sa peau. Les bébés à la peau claire naissent en général avec des yeux de couleur bleu-gris. Les bébés à la peau plus foncée ont en général les yeux bruns ou foncés. La couleur des yeux de votre bébé peut changer dans les six premiers mois.

Quand votre bébé pleurera, vous ne verrez peut-être pas beaucoup de larmes. C'est à partir de l'âge de trois mois environ qu'il aura plus de larmes.

Les muscles des yeux de votre bébé sont faibles, ce qui fait qu'il aura peut-être l'air de loucher. Ceci s'améliorera avec le temps.

Peau

La peau de votre bébé sera sans doute couverte d'une substance crémeuse épaisse appelée vernix caseosa. Cette substance protégeait la peau de votre bébé lorsqu'il était dans l'utérus.

Vous remarquerez aussi peut-être des petites taches rouges et des points blancs qui ressemblent à des boutons sur le visage de votre bébé. Cela s'appelle le milium. Si votre bébé a la peau foncée, vous verrez peut-être des taches foncées sur son dos et ses fesses. Ces taches et ces points sont normaux et disparaîtront.

Organes génitaux

À cause de l'action des hormones, les organes génitaux de votre bébé seront sans doute enflés pendant les quelques premières semaines qui suivent la naissance. Des pertes blanches accompagnées d'une petite quantité de sang peuvent couler du vagin de votre fille. Les testicules de votre garçon peuvent être plus grosses que normal.

Cordon ombilical

Le cordon ombilical de votre bébé sera bleu-blanc à la naissance. Il séchera et tombera dans les deux semaines qui suivent.

Appelez le médecin ou le fournisseur de soins de votre bébé si du pus sort du cordon ombilical, ou si celui-ci sent mauvais, est rouge ou enflé.

Comment prendre soin de votre bébé

Chaque fois que vous nourrissez, que vous baignez ou que vous changez votre bébé, cela vous donne l'occasion de mieux le connaître. Il est important que vous touchiez votre bébé, que vous lui fassiez des sourires et que vous jouiez avec lui pour aider son cerveau à se développer et pour renforcer les liens qui existent entre vous.

Le bain

Conseils généraux

- Lavez chaque jour le visage, le cou, les mains et la région couverte par la couche, dans cet ordre.
- Donnez un bain complet à votre bébé au moins trois fois par semaine.
- Aidez votre bébé à s'habituer au bain en le lavant à la même heure chaque jour.



À faire	À ne pas faire
<ul style="list-style-type: none">• Restez toujours avec votre bébé, parce qu'il peut se noyer en quelques secondes dans moins d'un pouce d'eau.• Soutenez en tout temps la tête et le cou de votre bébé à l'aide d'un bras.	<ul style="list-style-type: none">• Ne rajoutez jamais d'eau tiède ou chaude dans le bain quand le bébé est dans la baignoire.• N'utilisez pas de talc ni de fécule de maïs sur la peau de votre bébé.• Ne mettez jamais quoi que ce soit dans les yeux, les oreilles ou le nez de votre bébé (y compris des coton-tiges).

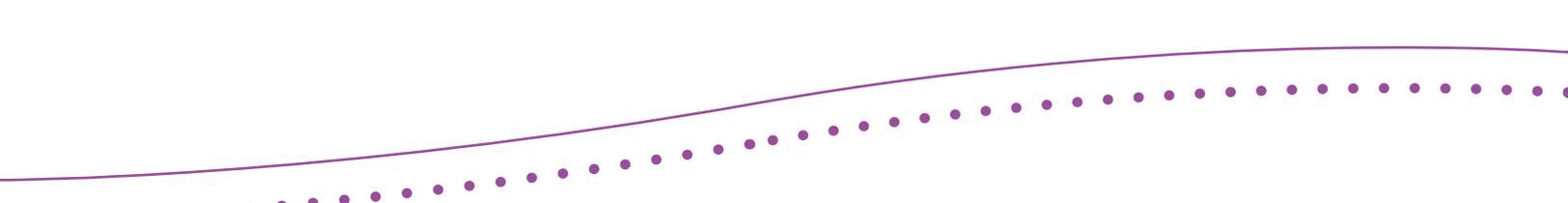
Comment baigner votre bébé

Préparation

- Rassemblez à l'avance tout ce qu'il vous faut pour le bain du bébé : le savon et le shampoing pour bébé, les débarbouillettes, les serviettes, les vêtements et les couches.
- Si vous lavez votre bébé dans le lavabo ou l'évier, mettez une serviette au fond pour lui éviter de glisser.
- Veillez à ce que la pièce soit chaude et sans courants d'air.
- Lavez-vous les mains.
- Testez l'eau avec votre coude pour vérifier qu'elle est tiède et NON PAS chaude.

La bain de votre bébé

- Déshabillez votre bébé et mettez-le dans une cuvette remplie d'eau ou sur la serviette pliée si vous le lavez à l'éponge.
- N'utilisez que de l'eau et une débarbouillette propre pour nettoyer la zone autour des yeux. Commencez par le coin interne de l'œil et allez vers le coin externe. Servez-vous d'une partie propre de la débarbouillette pour laver l'autre œil.
- Lavez le visage de votre bébé juste avec de l'eau.
- Pour lui laver les oreilles, servez-vous de votre petit doigt dans une débarbouillette mouillée. N'utilisez jamais de coton-tige dans les oreilles du bébé.
- Pour lui laver les cheveux, soutenez son cou et sa tête, et penchez-la en arrière. Mouillez sa tête avec de l'eau. Mettez un peu de savon pour bébé sur une débarbouillette humide et faites mousser. Mettez la mousse sur la tête du bébé et frottez sa tête doucement en allant de l'avant vers l'arrière pour que le savon n'aille pas dans ses yeux. Rincez-lui la tête à l'eau propre et séchez-la à l'aide d'une serviette.

- 
- Pour laver le corps de votre bébé, faites mousser le savon sur une débarbouillette. Commencez par le cou de votre bébé, puis lavez son dos, son ventre, ses bras et ses doigts. Rincez la débarbouillette, puis rincez à l'eau les zones que vous venez de laver. Recommencez le rinçage et le savonnage en lavant ses jambes et ses pieds.
 - Lavez en dernier la zone couverte par la couche. Commencez en avant, et allez vers les fesses.
 - Pour une fille, lavez les organes génitaux de l'avant vers l'arrière. Ceci évite d'amener des selles (caca) dans l'ouverture qui mène à la vessie, ce qui pourrait entraîner une infection.
 - Pour un garçon, nettoyez doucement le pénis à l'eau et au savon.
 - Rincez votre bébé et séchez-le avec une serviette propre et douce.

Pour finir

- Utilisez une serviette pour sécher la zone qui entoure le cordon ombilical.
- Utilisez une serviette pour sécher la zone située entre ses doigts et ses orteils, et sous son cou.
- Habillez votre bébé de vêtements propres.

Changer la couche de votre bébé

- Changez votre bébé dans un endroit propre et sans danger
- Pour éviter les chutes, ne laissez jamais votre bébé seul sur une table à langer, un lit ou une autre surface en hauteur.
- Choisissez des couches, en tissu ou jetable, qui conviennent bien à vous-même et à votre bébé. Si vous utilisez des couches en tissu, protégez les vêtements de votre bébé en lui mettant des culottes en plastique.
- Changez votre bébé souvent pour éviter qu'il ait des irritations sur la peau.
- Utilisez de l'eau tiède ou des lingettes pour bébé pour nettoyer la zone couverte par la couche à chaque changement de couche. Si vous avez une fille, essuyez-la toujours de l'avant vers l'arrière pour éviter les infections. **Ne tirez jamais** sur le prépuce (peau du pénis) de votre fils pour nettoyer.
- Veillez à ce que la couche ne frotte pas le cordon ombilical (retournez le bord de la couche, si c'est le cas).
- Pour terminer, lavez-vous les mains à l'eau et au savon.



Habiller votre bébé

Votre bébé ne peut pas contrôler la température de son corps. Il faut donc que vous sachiez quoi faire pour qu'il ait assez chaud, mais pas trop. Voici comment déterminer s'il a trop chaud :

- il transpire
- il a les joues rouges
- il est moins actif ou éveillé

Mettez-lui des vêtements doux et avec des coutures lisses. Le tissu de coton est bon pour les vêtements de bébé. À l'intérieur, vous pouvez lui mettre une chemise de corps ou une combinaison boutonnée entre les jambes, et un pyjama à pieds. Les bébés aiment aussi avoir une petite couverture. Quand il fait chaud, enlevez une couche de vêtements ou une couverture; quand il fait froid, rajoutez-en.

Comment nettoyer la bouche de votre bébé

Il est bon de prendre l'habitude de nettoyer la bouche de votre bébé avant même qu'il ait des dents. Essayez ses gencives avec une débarbouillette propre et mouillée à la fin de la journée. Cette habitude l'aidera à s'adapter aux soins dentaires, et cela vous facilitera les choses.

La plupart des bébés naissent sans dent. Cependant, il est possible pour un nouveau-né ou un très jeune bébé d'avoir des dents.

Le sommeil

Votre bébé dormira 12 à 20 heures par jour en tout (en plusieurs fois) pendant les trois ou quatre premiers mois, et moins longtemps à mesure qu'il grandira. Il a besoin de dormir beaucoup pour que son cerveau et son système nerveux central puissent se développer. Les bébés n'ont pas vraiment d'horaire; ils sont parfois éveillés pendant la nuit, d'autres fois pendant la journée. Étant donné que les bébés ont des estomacs tout petits, ils se réveillent en général au bout d'une heure et demie à trois heures pour manger. Profitez de ces moments pour lui donner à manger, le changer et lui faire des câlins, que ce soit pendant la journée ou pendant la nuit.

Les habitudes de votre bébé en matière de sommeil changeront à mesure qu'il grandit. Il dormira moins et restera éveillé plus longtemps. Observez les changements dans ses habitudes de sommeil et appelez l'infirmière de la santé publique ou votre fournisseur de soins de santé si vous avez des inquiétudes.

N'oubliez pas de faire dormir votre bébé sur le dos.

Comment aider votre bébé à dormir

Vous pouvez aider votre bébé à dormir en sachant quand il est fatigué et en lui donnant un environnement confortable et sans danger.

Voici comment vous pouvez reconnaître que votre bébé est prêt à dormir :

- il se frotte les yeux
- il bâille
- il ne vous regarde pas
- il est agité



Mort subite du nourrisson

La mort subite du nourrisson est le décès soudain et inattendu d'un bébé en santé de moins d'un an. On ne connaît pas la cause de ce syndrome, mais les médecins ont trouvé des façons de réduire les risques.

Pour protéger votre bébé du syndrome de la mort subite du nourrisson, faites les choses suivantes :

- Mettez-le sur le dos pour dormir, et NON sur le ventre ou sur le côté.
- Mettez-le sur une surface ferme, plate, sans jouets, bordure de protection ni oreiller.
- Veillez à ce qu'il ne puisse pas tomber du lit.
- Éloignez-le de la fumée du tabac avant et après la naissance.
- Veillez à ce qu'il ait chaud, mais PAS TROP. Couvrez-le seulement d'une couverture légère.
- L'allaitement peut aider à réduire les risques de mort subite du nourrisson.
- Ne vous endormez pas avec votre bébé en étant assise ou couchée sur le canapé, un fauteuil ou un fauteuil inclinable, parce qu'il pourrait glisser et suffoquer entre les coussins.
- Ne laissez pas un bébé de moins d'un mois dormir dans son siège d'auto s'il n'est pas dans l'auto.
- Ne laissez pas un bébé de moins d'un mois dormir dans une balançoire pour bébé ou dans un porte-bébé en plastique dur.

Les pleurs

Votre bébé pleurera peut-être plus que ce à quoi vous vous attendiez. Les bébés montrent leurs sentiments et leurs besoins par les mouvements de leur corps, les expressions de leur visage, leur agitation et enfin leurs pleurs. Ceci peut être frustrant, surtout si vous ne savez pas ce qui ne va pas.

La première chose à faire, quand votre bébé ne se sent pas bien, c'est de le prendre dans les bras. Ceci ne le gênera pas. En fait, si vous le tenez dans les bras et que vous lui faites des câlins, il pleurera moins et dormira plus pendant la nuit.

Combien pleure un bébé?

Âge	À quoi vous attendre
Nouveau-né	Pleure beaucoup, surtout la nuit
Six à huit semaines	Peut pleurer jusqu'à trois heures par jour
Douze semaines	Pleure moins souvent, trouve de nouvelles façons de communiquer

Pour quelle raison votre bébé pleure-t-il?	Les signes	Que faire?
Parce qu'il a faim	<ul style="list-style-type: none"> • ses yeux bougent rapidement sous ses paupières quand il est en train de se réveiller • il met ses mains dans sa bouche • il tend sa bouche vers votre sein • il bouge davantage • il fait des clics avec sa langue ou tête sa langue • il fait des petits bruits 	<ul style="list-style-type: none"> • Nourrir votre bébé
Parce qu'il a des douleurs dues aux gaz dans son ventre	<ul style="list-style-type: none"> • il hoquète et il crie • ses jambes sont repliées sur son ventre et il a des gaz • il avale de l'air en buvant ou en pleurant quand il a faim • il gigote • il REFUSE de manger 	<ul style="list-style-type: none"> • faites rotter votre bébé – tenez-le contre vous et frottez-lui doucement le dos • mettez-le dans une position différente • donnez-lui un bain • donnez-lui à manger avant qu'il commence à pleurer

Pour quelle raison votre bébé pleure-t-il?	Les signes	Que faire?
Il est très fatigué ou trop stimulé	<ul style="list-style-type: none"> • il s'agite et gigote • il ne regarde pas la personne qui le tient • il bâille • il est entouré d'activités – bruits forts, beaucoup de gens qui circulent 	<ul style="list-style-type: none"> • mettez votre bébé au lit sur le dos • bercez votre bébé pour qu'il s'endorme • parlez-lui doucement, chantonnez ou chantez • essayez de le nourrir
Il a froid	<ul style="list-style-type: none"> • la pièce dans laquelle il se trouve est froide ou il est dehors • sa peau est froide quand vous la touchez 	<ul style="list-style-type: none"> • faites-lui des câlins sous une bonne couverture et votre corps le réchauffera rapidement • enveloppez-le dans une couverture bien chaude • fermez les fenêtres et montez le thermostat pour qu'il fasse plus chaud dans la pièce • habillez-le chaudement – il a peut-être besoin d'une couche de vêtements supplémentaires
Il veut qu'on le prenne dans les bras	<ul style="list-style-type: none"> • il pleurniche • il arrête de pleurer quand vous le prenez et recommence quand vous le laissez 	<ul style="list-style-type: none"> • tenez votre bébé dans vos bras et faites-lui des câlins • parlez-lui doucement, chantonnez ou chantez • montrez-lui une image ou un objet intéressant
Il a besoin de téter	<ul style="list-style-type: none"> • il a la bouche ouverte et fait des bruits de succion • il a mangé récemment 	<ul style="list-style-type: none"> • aidez votre bébé à téter sa main • il peut avoir encore faim; essayez de lui offrir à manger

Coliques

Tous les bébés pleurent, mais les coliques peuvent faire pleurer votre bébé pendant de longues périodes quoi que vous fassiez pour le calmer. On ne connaît pas la cause des coliques. Elles peuvent commencer quand votre bébé a deux à trois semaines et continuer jusqu'à ce qu'il ait trois à quatre mois.

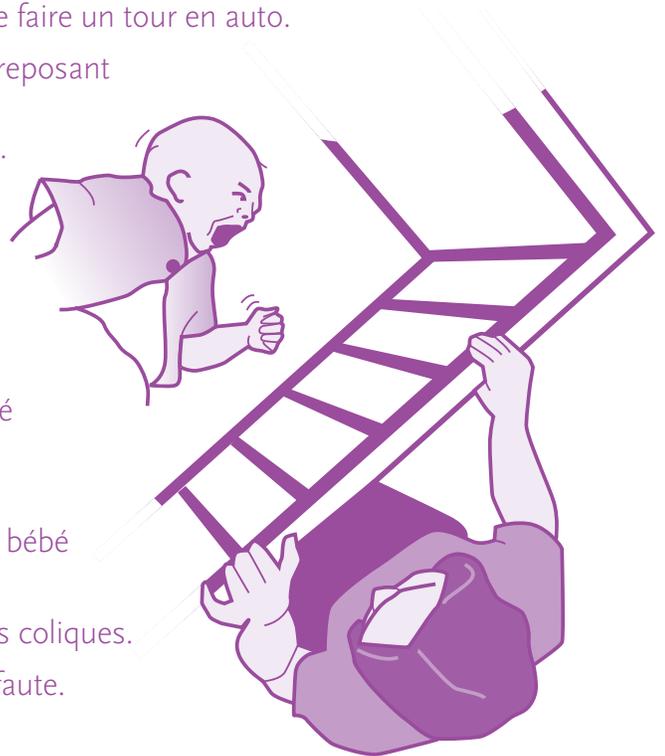
Quand votre bébé pleure et que rien ne le console, cela peut être très perturbant, mais il y a des façons de le calmer.

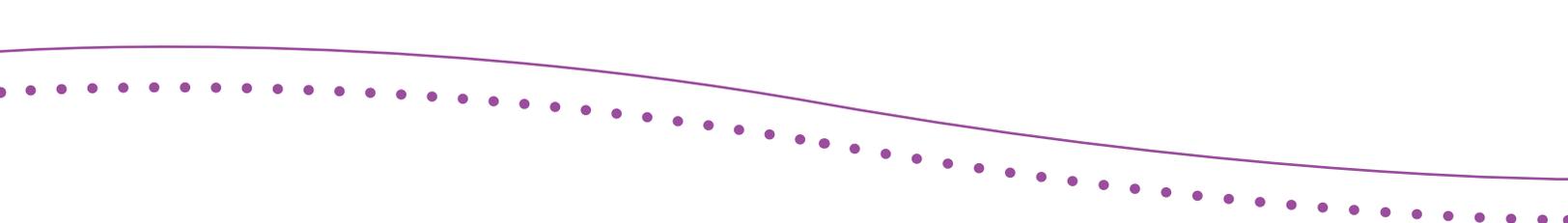
Les signes

- Votre bébé pleure tous les jours à la même heure, pendant trois ou quatre heures de suite, sans raison apparente. Il n'arrête de pleurer que pendant des périodes très courtes.
- Votre bébé semble avoir des douleurs dues au gaz. Il plie les jambes sur son ventre et pleure.

Que faire?

- Faites des câlins à votre bébé avant qu'il commence à pleurer.
- Gardez votre bébé en mouvement : bercez-le, marchez en le tenant dans les bras ou dans un porte-bébé, ou emmenez-le faire un tour en auto.
- Tenez-le sur votre bras, la tête tournée vers le bas et reposant dans le creux de votre coude, et votre main entre ses jambes. Maintenez-le en place avec votre autre main.
- Les mères qui ont beaucoup de lait devraient laisser le bébé vider le premier sein avant de passer au deuxième.
- Parfois, si vous changez vous-même d'alimentation, les coliques peuvent diminuer. Demandez des renseignements à votre fournisseur de soins de santé sur les aliments qui peuvent intensifier les coliques.
- Demandez de l'aide à quelqu'un en qui vous avez confiance. Demandez-lui de venir s'occuper de votre bébé pour que vous puissiez prendre une pause.
- Parlez à d'autres parents qui ont eu un bébé avec des coliques.
- N'oubliez pas que les coliques ne sont pas de votre faute.
- Sachez que les coliques se termineront un jour.
- Demandez des conseils à votre médecin ou à votre fournisseur de soins.





Le syndrome du bébé secoué

Il est normal de se sentir stressée ou en colère quand un bébé pleure pendant longtemps, mais il ne faut JAMAIS secouer un bébé. Si vous secouez votre bébé, même brièvement, cela peut causer des dommages à son cerveau ou même entraîner sa mort. Si vous pensez que vous êtes sur le point de perdre patience, mettez votre bébé dans son berceau, éloignez-vous et fermez la porte derrière vous. Appelez quelqu'un à l'aide.

Que faire pour se maîtriser

- Apprenez à connaître votre bébé pour savoir quoi faire avant qu'il commence à pleurer.
- Essayez de calmer votre bébé dès qu'il commence à pleurer. NE LE LAISSEZ pas pleurer si fort qu'il ne peut plus s'arrêter.
- Demandez à une personne de confiance de venir s'occuper de votre bébé pour que vous puissiez prendre une pause.
- Parlez de vos frustrations à une amie ou un ami, ou à un membre de la famille.
- Communiquez avec votre médecin ou l'infirmière de la santé publique.

Nourrir votre bébé

En nourrissant votre bébé, vous faites plus que lui donner à manger. Cette activité peut vous aider à former des liens étroits avec lui. Tenez-le contre vous et parlez-lui doucement quand vous le nourrissez. Cela l'aidera à se sentir en sécurité et aimé.

Nourrir votre bébé peut être une expérience très positive. Il est important que vous appreniez à reconnaître quand votre bébé a faim, pour le nourrir avant qu'il s'énerve ou commence à pleurer très fort. Si vous reconnaissez les signes, votre bébé sera plus calme et avalera moins d'air en buvant.

Les signes qui montrent que votre bébé a faim

- Ses yeux se déplacent rapidement sous ses paupières lorsqu'il est en train de se réveiller pour manger.
- Il s'étire et fait plus de mouvements.
- Il fait des « clics » et des mouvements de succion avec la bouche.
- Il met ses mains dans sa bouche.
- Il commence à gigoter.
- Il fait des petits bruits.

L'allaitement maternel

L'allaitement au sein est la meilleure façon de nourrir votre bébé. Santé Canada recommande de donner uniquement du lait maternel aux bébés jusqu'à l'âge de six mois. Les bébés devraient commencer à manger des aliments solides riches en fer vers six mois, tout en continuant à prendre le sein pendant deux ans ou plus.

Du point de vue du bébé – donner le sein :

- permet à votre bébé de consommer une nourriture toujours fraîche et disponible;
- protège votre bébé contre certaines maladies, comme le diabète infantile;
- protège votre bébé contre les infections et les allergies;
- protège votre bébé contre les cancers infantiles, y compris la leucémie et le lymphome;
- protège votre bébé contre la toux et les rhumes, la pneumonie et les autres infections respiratoires;
- protège votre bébé contre les vomissements, la diarrhée et la constipation;
- protège votre bébé contre les otites (infections des oreilles) qui peuvent endommager son ouïe.
- aide les mâchoires et les dents de votre bébé à bien se développer;
- peut aider à protéger votre bébé contre le syndrome de la mort subite du nourrisson.

De votre point de vue – donner le sein :

- vous rapproche de votre bébé;
- vous fait économiser de l'argent, puisque vous n'avez pas à acheter de lait maternisé;
- vous économise du temps, puisque que vous n'avez pas à stériliser des biberons ou à préparer du lait maternisé;
- vous protège contre le cancer du sein et des ovaires;
- renforce vos os;
- vous permet de brûler des calories et de perdre le poids que vous avez pris pendant votre grossesse;
- est bon pour l'environnement – pas de contenant ni de paquet à jeter.

Positions pour l'allaitement maternel

Position de la berceuse modifiée

Essayez cette position si :

- vous n'avez jamais allaité avant.



Position du ballon de football

Essayez cette position si :

- vous n'avez jamais allaité avant;
- vos seins sont gros;
- vos mamelons sont plats ou douloureux;
- votre bébé est petit;
- vous avez eu une césarienne;



Position de la berceuse

Essayez cette position si :

- vous allaitez sans problème.



Position allongée sur le côté

Essayez cette position si :

- vous allaitez sans problème;
- rester assise vous cause de la douleur;
- vous voulez vous reposer pendant que vous allaitez votre bébé.



Comment vous mettre en position :

- Mettez un oreiller derrière votre dos et sous vos bras, pour avoir un soutien.
- Mettez votre bébé sur un oreiller pour que sa tête et son corps soient au niveau de votre sein.
- Placez le torse de votre bébé contre le vôtre.
- Allongez votre bébé sur le dos si vous utilisez la position du ballon de football.
- Allongez votre bébé sur le côté si vous utilisez la position de la berceuse, de la berceuse modifiée, ou la position allongée sur le côté.
- Tirez votre bébé vers vous pour amener sa bouche jusqu'à votre mamelon. **NE VOUS PENCHEZ PAS** pour lui mettre le mamelon dans la bouche. Ceci peut vous donner mal au dos.

Comment allaiter au sein



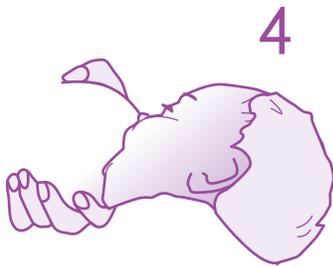
1 Trouvez une position confortable pour vous et pour votre bébé. (voir « Positions pour allaiter », page 30).



2 Tenez votre sein d'une main, le pouce dessus et les doigts dessous.



3 Passez votre mamelon plusieurs fois sur la lèvre supérieure de votre bébé, jusqu'à ce qu'il ouvre grand la bouche.



4 Amenez votre bébé vers votre sein. Sa bouche devrait couvrir la plus grande partie de la zone foncée autour du mamelon (1 po à 1½ po).



5 Vérifiez si votre bébé a bien pris le sein dans sa bouche :

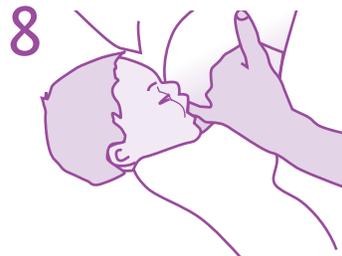
- sa bouche est grande ouverte;
- ses lèvres sont retroussées;
- son menton est pressé contre le sein;
- il tète lentement et vous avez la sensation que cela tire doucement sur votre sein.



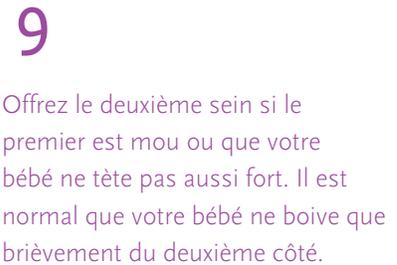
6 Si votre bébé s'endort au début de l'allaitement, pressez doucement sur votre sein pour aider le lait à sortir.



7 Ou réveillez votre bébé doucement, en enlevant ses vêtements, en le changeant, ou en chatouillant ses oreilles ou ses pieds.



8 Pour que votre bébé lâche le sein, glissez votre doigt entre ses gencives, afin d'interrompre la succion.



9 Offrez le deuxième sein si le premier est mou ou que votre bébé ne tète pas aussi fort. Il est normal que votre bébé ne boive que brièvement du deuxième côté.

À la prochaine tétée, commencez par le sein par lequel vous aviez terminé la fois précédente. En principe, il sera plus plein.

Conseils pour l'allaitement

Commencez dès que possible. Très vite après sa naissance, votre bébé sera placé sur votre peau, et on mettra une couverture chaude sur vous deux. La plupart des bébés sont éveillés et prêts à manger entre 30 et 60 minutes après la naissance.

Faites-vous aider. À l'hôpital, l'infirmière peut vous aider à placer le bébé correctement pour l'allaitement. Demandez-lui de vous observer et de vous aider tout de suite si vous avez des problèmes. Lorsque vous revenez chez vous, vous pouvez appeler l'infirmière de la santé publique si vous avez besoin d'aide, ou l'infirmière de la ligne d'information sur l'allaitement maternel de Health Links - Info Santé, au 788-8200 ou, sans frais, au 1-888-315-9257.

Allaitez souvent. La plupart des bébés tètent au moins huit fois par jour (24 heures) pendant le premier mois. Les bébés ont souvent faim toutes les heures et demie à trois heures. Votre bébé n'aura pas toujours faim à la même heure chaque jour. Parfois, il aura besoin de téter de nombreuses fois en peu de temps. D'autres fois, il dormira plus longtemps entre les tétées. Nourrissez-le quand il a faim (voir « Les signes qui montrent que votre bébé a faim », page 28).

NE DONNEZ PAS à votre bébé de biberon ou de tétine. Si vous voulez vous servir de biberons ou de tétines, attendez que l'allaitement soit bien établi et que votre bébé ait au moins quatre à six semaines. Si vous lui donnez un biberon ou une tétine trop tôt, il ne s'y retrouvera plus, entre votre mamelon et la tétine artificielle. Il pourrait avoir des problèmes à prendre le sein correctement dans sa bouche, ce qui rendrait l'allaitement plus douloureux. De plus, s'il prend une tétine quand il est tout petit, vous aurez sans doute moins de lait et vous devrez le servir plus tôt que prévu. Si vous devez ou si vous voulez lui donner de temps en temps une tasse ou un biberon de votre lait, reportez-vous à « Comment exprimer votre lait », page 38.

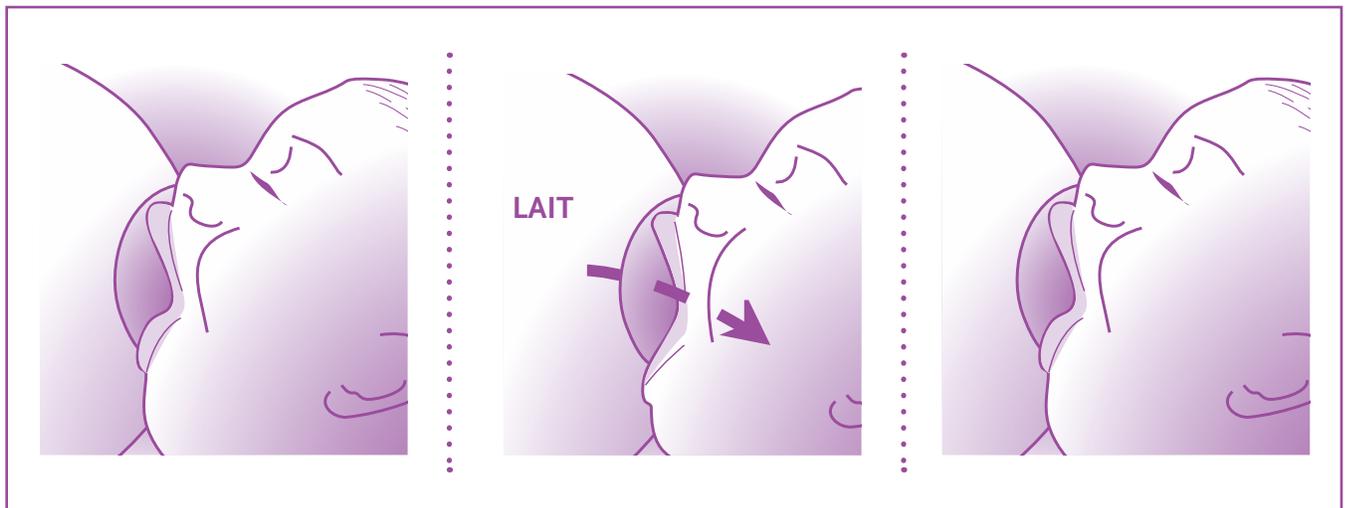
Ne donnez que votre lait à votre bébé. Le lait maternel contient tout ce dont le bébé a besoin dans les six premiers mois. Les autres boissons ou aliments, comme l'eau, le jus, l'eau sucrée ou le lait maternisé et les céréales pour bébé peuvent avoir une influence sur la santé du bébé et diminuer la quantité de lait que vous avez.

Comment savoir si votre bébé se nourrit bien

Les signes qui montrent que votre bébé se nourrit bien

1. Il tète lentement, avec de longues suctions

- Au début de la tétée, votre bébé tètera rapidement et par petites suctions. Les suctions deviendront plus longues et plus lentes à mesure que votre lait montera. Votre bébé s'arrêtera entre les suctions pour se remplir la bouche de lait. C'est à ce moment-là que sa bouche sera ouverte le plus grand. Elle se fermera lorsque votre bébé avalera. Votre bébé devrait téter lentement et avec de longues suctions pendant 10 à 20 minutes au moins à chaque fois que vous l'allaitez.
- Vous aurez la sensation que le bébé tire doucement sur votre sein.
- Vous entendrez votre bébé avaler.



Sa bouche s'ouvre.

Sa bouche s'ouvre plus grand.
Elle se ferme lorsque le bébé
avale. Il fait une pause pour que
sa bouche se remplisse de lait.

Sa bouche se ferme
lorsqu'il avale.

2. Couches mouillées et selles

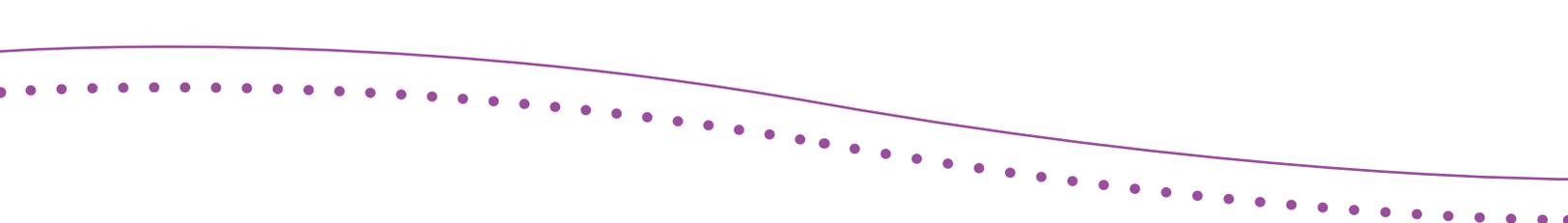
À quoi s'attendre

- Le pipi de votre bébé devrait toujours être jaune clair ou jaune pâle, et ne devrait presque pas avoir d'odeur.
- Les bébés nourris au sein peuvent avoir de nombreuses selles chaque jour.
- Les bébés nourris au sein âgés de six semaines ou plus peuvent avoir une seule grosse selle jaune par semaine. Ceci est normal si les selles sont molles et que le bébé est en santé.

Âge du bébé	Couches mouillées	Poids de la couche par jour	Selles (caca) par jour	Apparence des selles (caca)
1 jour	1 ou plus	Mouillée et légère	1-2 ou plus	Collantes, couleur : vert foncé ou noir
2 jours	2 ou plus	Mouillée et légère	1-2 ou plus	Collantes, couleur : vert foncé ou noir
3 jours	3 ou plus	Mouillée et lourde	2-3 ou plus	Couleur : brun/vert/jaune
4 jours	4 ou plus	Mouillée et lourde	3 ou plus	Couleur : brun/vert/jaune
5 jours	5 ou plus	Mouillée et lourde	3 or more	Elles deviennent plus jaunes
6 jours ou plus	6 ou plus	Mouillée et lourde	3 ou plus	*Abondantes, jaunes, molles comme de la pâte dentifrice ou granuleuses et liquides. Il ne devrait pas y avoir de méconium (caca collant, vert foncé ou noir) dans les selles du bébé à cet âge.

- **Une couche mouillée et légère** a le poids d'une couche sèche sur laquelle on aurait versé deux cuillères à soupe ou 30 ml d'eau.
- **Une couche mouillée et lourde** a le poids d'une couche sèche sur laquelle on aurait versé quatre à cinq cuillères à soupe ou 60 à 75 ml d'eau.

* Une selle abondante a la taille d'une pièce de 25 sous ou plus.



3. Prise de poids

- Les bébés nourris au sein perdent en général 5 à 7 % de leur poids au cours des trois ou quatre premiers jours.
- Votre bébé devrait revenir à son poids de naissance à l'âge de deux semaines.
- Votre bébé devrait prendre entre quatre et huit onces par semaine pendant les trois mois.

4. Les autres signes

- Votre bébé pleure fort et bouge beaucoup.
- Les yeux de votre bébé sont ouverts et brillants.
- La bouche de votre bébé est rose et mouillée.
- Vos seins sont plus mous et moins pleins après une tétée.

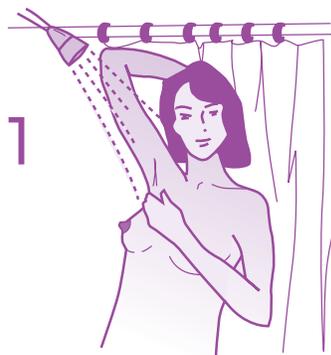
Faites-vous aider immédiatement si vous constatez que votre bébé ne tète pas bien. Appelez votre fournisseur de soins, l'infirmière de la santé publique, ou une personne en qui vous avez confiance.

Comment prendre soin de vos seins

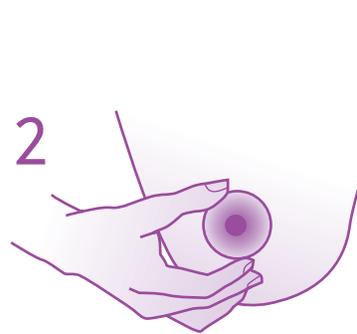
Soins généraux

- Lavez vos seins tous les jours. Ne mettez pas de savon sur vos mamelons. Cela pourrait les rendre secs et causer des fissures.
- Portez un soutien-gorge confortable qui vous va bien. Ne portez pas de soutien-gorge trop serré ou avec une armature.
- Après l'allaitement, utilisez votre lait comme lotion pour protéger vos mamelons et la zone foncée qui les entoure. Remettez votre soutien-gorge dès que le lait a séché.

Si vos seins sont durs, votre bébé pourrait avoir du mal à téter. On dit alors que vos seins sont engorgés. Pour ramollir vos seins, faites les choses suivantes :



1 Avant la tétée, prenez une douche tiède ou mettez des débarbouillettes mouillées et tièdes sur vos seins. Massez vos seins pendant quelques minutes.



2 Utilisez votre lait comme lotion pour adoucir vos mamelons et la zone foncée qui les entoure (voir « Comment exprimer votre lait », page 38).



3 Allaiter votre bébé jusqu'à ce que vos seins ne soient plus durs. Donnez-lui le sein au moins toutes les deux à trois heures. Les tétées de la nuit sont importantes.



4 Mettez une serviette mouillée et froide sur vos seins quand la tétée est finie.

Faites-vous aider tout de suite si :

- Vos seins restent durs.
- Vous avez du mal à allaiter.
- Vous avez une tache rouge et douloureuse sur le sein.
- Vous avez de la fièvre.
- Vous vous sentez malade.

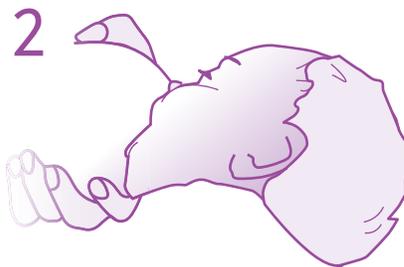
Mamelons douloureux

Pendant une semaine après l'accouchement, vos mamelons seront peut-être un peu douloureux. Ceci devrait s'améliorer chaque jour. L'allaitement **NE DEVRAIT PAS** faire mal. Vérifiez les choses suivantes pour éviter d'avoir des mamelons douloureux :



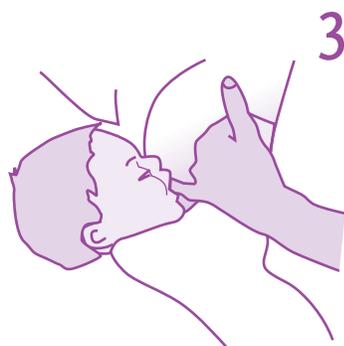
1 Le bébé est en bonne position quand vous le nourrissez :

- sa tête et son corps sont au niveau de votre sein;
- vous êtes placés torse contre torse;
- sa bouche fait face à votre mamelon.

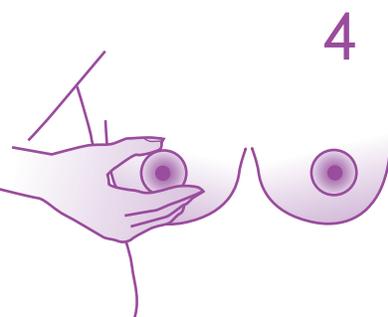


2 Le bébé a bien pris votre sein dans sa bouche :

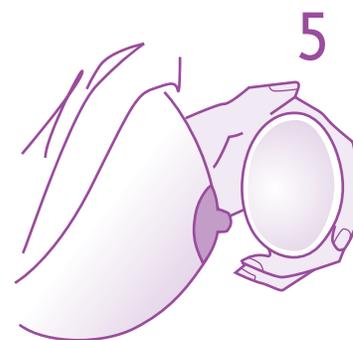
- sa bouche est grande ouverte;
- ses lèvres sont retroussées;
- son menton est pressé contre votre sein.



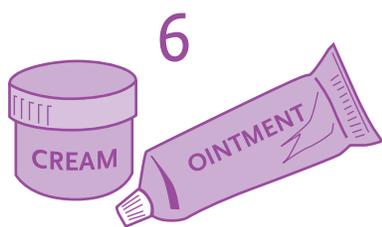
3 Pour que votre bébé lâche le sein, glissez votre doigt entre ses gencives, afin d'interrompre la succion.



4 Utilisez votre lait comme lotion afin de protéger vos mamelons et la zone foncée qui les entoure. Appliquez le lait après la tétée. Mettez votre soutien-gorge lorsque le lait est sec.



5 Essayez de garder vos mamelons au sec en portant des vêtements peu serrés, en les exposant à l'air, et en mettant des coussinets d'allaitement, si vous en avez. Commencez l'allaitement du côté qui est moins douloureux.



6 Les crèmes et les onguents peuvent être utiles. Demandez des suggestions à votre fournisseur de soins de santé ou à l'infirmière de la santé publique.



7 Évitez les biberons et les tétines pendant quatre à six semaines au moins, pour que votre bébé puisse apprendre à téter.

Si vos mamelons vous démangent ou brûlent, vous avez peut-être du muguet, une infection courante à la levure. Vous et votre bébé aurez besoin d'un traitement. Consultez dès que possible votre fournisseur de soins de santé.

Faites-vous aider tout de suite si :

vous avez une douleur dans le mamelon même quand votre bébé a bien pris le sein dans sa bouche et est en bonne position.

Comment exprimer votre lait

Vous aurez peut-être besoin d'exprimer votre lait si :

- vous n'avez pas pu allaiter (par exemple, si votre bébé est malade ou dans un service de soins spéciaux);
- vos seins sont durs et votre bébé a du mal à prendre le sein;
- vous ne serez pas avec votre bébé aux heures où il a faim;
- vous avez besoin d'accroître la quantité de lait que vous avez;
- vous retournez au travail.

Comment exprimer votre lait manuellement

En général, les mères trouvent qu'il est plus facile d'exprimer leur lait le matin, quand leurs seins sont très pleins. Certaines mamans préfèrent exprimer leur lait juste après une tétée. Faites ce que vous préférez. Quand vous apprenez à exprimer votre lait manuellement, il est possible que vous n'arriviez à en exprimer que quelques gouttes. Plus vous essayez, plus cela devient facile. Voici comment faire :

1



Préparez un verre ou un contenant en plastique propre pour votre lait. Lavez-le à l'eau chaude et savonneuse, rincez-le à l'eau chaude et laissez-le sécher à l'air.

2



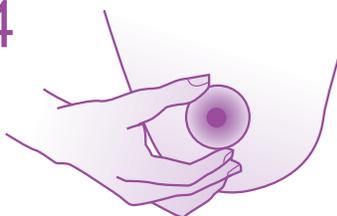
Lavez-vous les mains à l'eau et au savon.

3



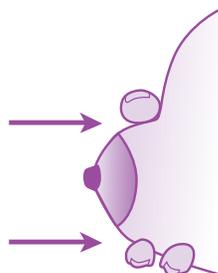
Mettez sur vos seins une serviette humide et tiède, puis massez doucement chaque sein en un mouvement circulaire. Faites rouler votre mamelon entre votre pouce et vos doigts pour aider le lait à couler.

4



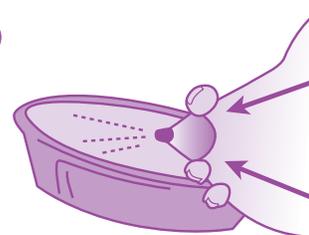
Placez votre pouce à un pouce environ au-dessus de votre mamelon et vos deux premiers doigts à un pouce environ au-dessous.

5



Pressez votre pouce et vos doigts vers votre torse.

6



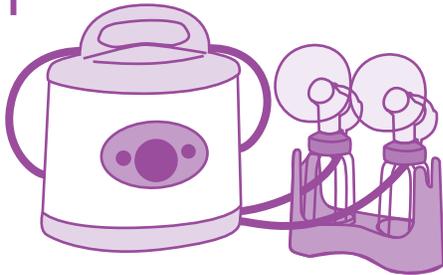
Déplacez votre pouce et vos doigts vers votre mamelon.

7. Recommencez les étapes quatre à six pendant trois à cinq minutes environ, jusqu'à ce que le lait a à couler moins vite.
8. Passez au deuxième sein.
9. Exprimez le lait de chaque sein une deuxième fois.

Tire-lait

Il existe plusieurs types de tire-lait. Avant d'en utiliser un, lisez toujours les instructions.

1



Tire-lait électrique

- Si vous ne pouvez pas être avec votre bébé juste après sa naissance ou si vous avez l'intention de tirer votre lait souvent au cours d'une période prolongée, le meilleur tire-lait est un appareil comme ceux qui sont utilisés dans les hôpitaux.
- Cet appareil vous gagnera du temps puisque vous pourrez exprimer votre lait des deux côtés en même temps.
- Ce genre de tire-lait est le plus cher.
- On peut souvent en louer.
- Les frais sont souvent remboursés par les régimes d'assurance des employeurs.

2



Tire-lait à piles

- Ce genre de tire-lait est bon si vous tirez votre lait de temps en temps ou seulement pendant peu de temps.
- On le fait fonctionner avec une main seulement.
- Il fonctionne rapidement.
- Il exige moins de force musculaire.
- Il est facile à transporter.
- Les piles doivent être remplacées souvent; il est donc bon d'en acheter un avec une prise.

3



Tire-lait manuel

- Ce genre de tire-lait est bon si vous tirez votre lait de temps en temps ou seulement pendant peu de temps.
- Certains de ces appareils fonctionnent avec une main seulement.
- Il fonctionne moins rapidement.
- Il exige plus de force musculaire; vous ne devriez donc pas vous servir de ce genre de tire-lait si vous avez des problèmes aux mains, aux poignets ou aux bras.
- Il est facile à transporter.
- C'est le moins cher à acheter.



IMPORTANT

N'utilisez pas de tire-lait avec une poire en caoutchouc. La succion de ce type d'appareil est très forte et peut abîmer vos mamelons.

L'entreposage de votre lait

Contenants

Pour entreposer votre lait, servez-vous de :

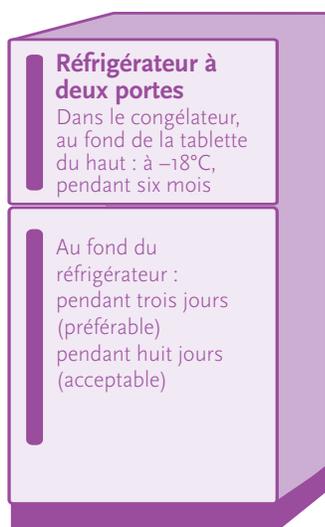
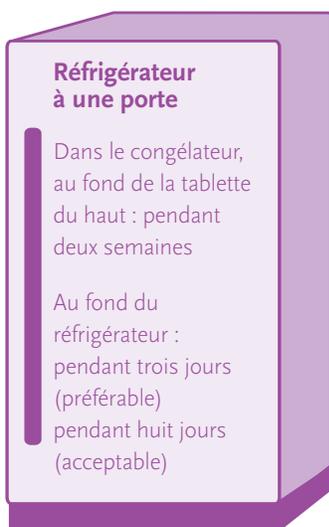
- contenants en verre ou en plastique dur qui ferment hermétiquement – les petites bouteilles ou les petits bocaux avec des couvercles sont de bons contenants.
- sachets à congeler le lait maternel.

Le nettoyage des contenants

Pour la santé de votre bébé, prenez les mesures suivantes :

1. Lavez les contenants à l'eau chaude et savonneuse.
2. Rincez les contenants à l'eau chaude.
3. Laissez les contenants sécher à l'air.

Durée d'entreposage



IMPORTANT

- Indiquez sur chaque contenant la date à laquelle le lait a été tiré.
- Entreposez le lait au fond du frigidaire ou du congélateur, là où il fait le plus froid.
- Jetez le lait dont la date d'expiration est passée.

Conseils pour l'entreposage de votre lait

- Entreposez votre lait en portion individuelle de deux à quatre onces.
- Laissez le lait frais refroidir avant de l'ajouter à du lait déjà froid ou congelé.
- Ajoutez une petite quantité de lait refroidi au lait congelé afin que celui-ci ne se décongèle pas.
- Laissez un pouce en haut du contenant pour l'expansion du lait.
- Une fois le lait décongelé, entreposez-le au réfrigérateur pendant 24 heures au maximum.

IMPORTANT

- Ne vous servez pas de sac à biberon. Ces sacs en plastique sont prévus uniquement pour nourrir les bébés au biberon.
- Ne recongelez jamais le lait qui a été décongelé.
- Si votre bébé est né prématurément ou qu'il est à l'hôpital, demandez à votre infirmière comment entreposer votre lait.

La décongélation de votre lait

1



Vérifiez la date sur le contenant et utilisez le lait le plus ancien.

2



Laissez le lait décongeler au réfrigérateur pendant quatre heures

3

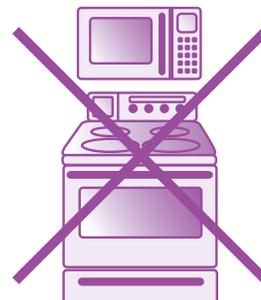
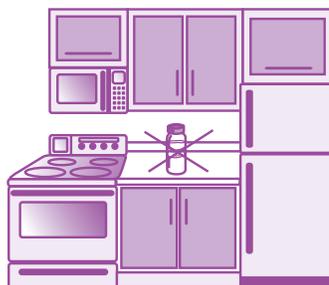


Ou mettez le contenant sous l'eau courante froide. Une fois que le lait commence à se décongeler, versez de l'eau tiède dessus.

4



Placez le contenant dans l'eau bien chaude jusqu'à ce que le lait soit tiède.



IMPORTANT

NE LAISSEZ PAS le lait décongeler à la température ambiante.
NE CHAUFFEZ PAS le lait sur la cuisinière ou dans le four à micro-ondes.

Conseils pour nourrir votre bébé

- Testez la température du lait à l'intérieur de votre poignet avant de le donner à votre bébé.
- Le lait devrait être tiède, et non PAS chaud.
- Utilisez une tasse ou une cuillère pour donner à votre bébé le lait que vous avez exprimé.
- Tenez votre bébé quand vous lui donnez le lait que vous avez exprimé.
- Souriez et parlez à votre bébé pour que les repas soient agréables.
- Faites rotter à votre bébé lorsqu'il a bu quelques onces, ou lorsqu'il en a besoin.
- Jetez le lait qui reste après chaque repas.

Questions courantes sur l'allaitement maternel

Quand devrais-je amener mon bébé voir une ou un spécialiste de l'allaitement maternel?

Votre bébé devra voir une ou un spécialiste de l'allaitement un ou deux jours après être sorti de l'hôpital. Les infirmières, les médecins, les sage-femmes et les conseillers en allaitement sont tous des spécialistes de l'allaitement maternel. Votre bébé devrait voir votre médecin ou fournisseur de soins de santé dans les 14 jours qui suivent sa naissance pour un bilan de santé complet.

Quand aurai-je assez de lait pour mon bébé?

En général, les mères ont plus de lait qu'il ne faut pour leur bébé. Pendant les quelques premiers jours, lorsque vous allaiterez, vous produirez une petite quantité de colostrum (premier lait). La quantité de lait que vous produisez augmentera au bout de trois à cinq jours. Votre production de lait change pour satisfaire les besoins de votre bébé. Vous aurez plus de lait quand votre bébé tètera plus souvent.

Qu'est-ce qu'une poussée de croissance?

On parle de poussée de croissance pour désigner les périodes où votre bébé grandit rapidement et a besoin de plus de lait que d'habitude. Votre bébé aura une poussée de croissance vers trois semaines, six semaines, trois mois et six mois. Chaque poussée de croissance durera deux à trois jours. En donnant fréquemment le sein à votre bébé, vous produirez plus de lait, afin de satisfaire ses besoins. Vous produirez assez de lait pour ces poussées de croissance.

Mon bébé recrache du lait. Est-ce que c'est normal?

Souvent, les bébés recrachent du lait après les tétées ou lorsqu'on les fait roter. Ceci est normal si votre bébé se nourrit bien (voir « Les signes qui montrent que votre bébé se nourrit bien », page 33). La plupart des bébés recrachent moins de lait quand ils arrivent à l'âge de quatre ou six mois.

Pendant combien de temps dois-je allaiter mon bébé?

Il s'agit d'une décision personnelle. Santé Canada recommande de donner uniquement le sein aux bébés pendant leurs six premiers mois. À partir du moment où votre bébé a six mois et jusqu'à ce qu'il ait deux ans ou plus, Santé Canada recommande de lui donner le sein ET des aliments solides. Certaines mamans allaitent plus longtemps leurs bébés.

Est-ce que je dois donner des suppléments vitaminés à mon bébé?

La Société canadienne de pédiatrie recommande que l'on donne aux bébés nourris au sein un supplément quotidien de vitamine D sous forme de gouttes. Demandez conseil à votre fournisseur de soins à ce sujet.

Est-ce que je peux allaiter si je suis malade ou si je prends des médicaments?

Dans la plupart des cas, il n'est pas dangereux d'allaiter si vous êtes malade. Cependant, si vous avez besoin de médicaments ou si vous en prenez déjà, vous devriez vérifier auprès de votre fournisseur de soins ou de votre pharmacien s'il est permis de prendre ce médicament quand on allaite. Certains médicaments passent dans le lait maternel, et d'autres non.

Est-ce que je devrais avoir un régime alimentaire spécial quand j'allaiter?

Il est rare que les aliments que mange la mère fassent un effet au bébé; vous pouvez donc continuer à manger la nourriture que vous aimez. Suivez les recommandations du Guide alimentaire canadien pour les femmes enceintes ou qui allaitent. Composez le 1 800 O-Canada (1-800-622-6232) pour obtenir un exemplaire gratuit.

Le lait maternisé

Il est rare qu'une femme ne puisse pas allaiter ou que son fournisseur de soins de santé lui conseille de ne pas le faire. Si vous n'êtes pas sûre en ce qui concerne l'allaitement au sein et que vous songez à donner du lait maternisé à votre bébé, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé.

Vous pouvez obtenir sur demande des renseignements sur le lait maternisé en allant au bureau du programme Bébés en santé de votre localité ou en composant le 1-204-945-2266, ou le 1-888-848-0140 (appel sans frais).

Le jeu et l'apprentissage

Le cerveau de votre bébé se développe encore à la naissance. Vous l'aidez à se développer en le nourrissant, en lui souriant, en lui parlant et en lui faisant des câlins tous les jours. Vous pouvez aussi l'aider à se développer en lui donnant des choses nouvelles à regarder, à écouter, à toucher, à goûter et à sentir. Ces expériences précoces auront un effet positif sur l'apprentissage, les sentiments et les actions de votre bébé plus tard dans la vie.

La vue

Votre nouveau-né peut voir dès qu'il ouvre les yeux. Il peut regarder les choses à une distance de huit à 12 pouces. Votre bébé aime regarder les visages, ainsi que les formes et les dessins en noir et blanc.

Vous pouvez :

- tenir votre bébé à huit à 12 pouces de votre visage tout en lui souriant, en lui parlant ou en lui chantant une chanson;
- tenir des jouets à huit à 12 pouces du visage de votre bébé;
- entourer le berceau de votre bébé d'objets avec des dessins en noir et blanc.



L'ouïe

Votre bébé entend bien à la naissance. Il réagira à toutes sortes de sons, mais la voix humaine est le son qu'il préfère.

Vous pouvez :

- parler à votre bébé, en le regardant dans les yeux;
- sourire à votre bébé quand vous le nourrissez, le changez ou le baignez;
- lire des histoires à votre bébé;
- chanter des chansons à votre bébé ou mettre de la musique douce.



Le toucher

Votre bébé aime le contact physique et l'affection, et en a besoin. Le fait que vous le touchiez lui donnera une sensation de sécurité et d'amour.

Vous pouvez :

- serrer votre bébé dans vos bras ou le tenir tout près de vous;
- frotter ou masser doucement votre bébé quand vous le nourrissez, le changez ou le baignez;
- bercer votre bébé pour qu'il s'endorme.



Le goût et l'odorat

Les bébés peuvent goûter et sentir à la naissance. Votre bébé sait où vous êtes grâce à son odorat. Il aime le goût des choses sucrées, comme le lait maternel.

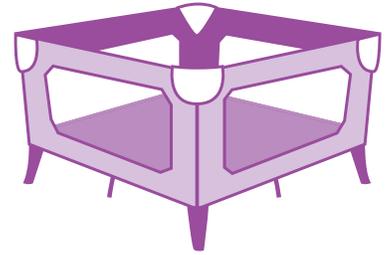


Sécurité de l'équipement pour bébé

La sécurité est la chose la plus importante à garder à l'esprit quand on achète ou quand on emprunte de l'équipement pour bébé. Suivez les conseils ci-dessous pour choisir un équipement sécuritaire.

Parc pour enfant

- fabriqué en 1976 ou plus tard
- en bon état
- plancher solide
- matelas de mousse mince
- charnières bien faites et qui ne pincent pas
- côtés en filet fin de type moustiquaire, sans déchirure (si les mailles du filet sont plus grandes, les boutons ou les agrafes des vêtements peuvent se prendre dedans et le bébé peut s'étrangler)



IMPORTANT :

- Ne laissez jamais un bébé dans un parc dont les côtés se baissent avec un côté baissé. Le bébé peut rouler entre le matelas et le côté et suffoquer.

Berceau

- porte une marque indiquant 1986 ou une date plus récente
- solide – construit avec des vis et des boulons, et NON avec des crochets ou des brides de serrage
- matelas de la bonne taille pour le berceau – le matelas N'EST PAS adapté si vous pouvez glisser plus de deux doigts entre le matelas et le bord du berceau



IMPORTANT :

- N'attachez jamais votre bébé dans son berceau, ne lui mettez jamais de collier et ne lui attachez jamais sa tétine autour du cou avec un cordon.
- Éloignez le berceau des fenêtres, des rideaux, des cordons de stores, des lampes, des prises électriques et des rallonges.
- Santé Canada recommande de ne pas mettre dans les berceaux de matelas ou d'oreillers mous, de peluches, ni de bordures de protection.
- Ne mettez pas d'oreiller dans le berceau.

Siège d'auto

- utilisez un siège d'auto chaque fois que vous transportez votre bébé en voiture
- les sièges d'auto sont obligatoires, conformément à la loi, et doivent respecter les normes canadiennes de sécurité automobile
- pour les bébés à partir de la naissance et jusqu'à un an, il est recommandé d'utiliser un siège d'auto orienté vers l'arrière de la voiture
- l'endroit le plus sûr pour un siège orienté vers l'arrière est le siège arrière du véhicule
- installez le siège d'auto en suivant les instructions données par le fabricant
- à Winnipeg, le service d'incendie offre des vérifications gratuites pour vérifier si votre siège d'auto est mis comme il faut (vous pouvez composer le 1-204-985-7133 pour connaître les heures et lieux des séances de vérification qui ont lieu dans votre quartier. En dehors de Winnipeg, composez le 1-888-767-7640).

IMPORTANT :

Si vous utilisez un siège d'auto pour bébé en dehors d'un véhicule :

- veillez à ce que votre enfant reste attaché;
- ne posez pas le siège sur une surface élevée telle une table, parce qu'il pourrait tomber;
- ne laissez pas votre bébé dormir dans un siège d'auto quand il n'est pas dans la voiture, parce que c'est dangereux – la tête de votre bébé peut tomber en avant parce que les muscles de son cou ne sont pas très développés et le bébé peut alors avoir du mal à respirer.

Siège pour bébé

- base large, solide et antidérapante
- courroies de sécurité

IMPORTANT :

- Utilisez le siège sur le sol uniquement. Ne le mettez pas sur une table.

Vêtements

- ne doivent pas avoir d'accessoires qui pendent, comme des cordons ou des rubans
- doivent être de la bonne taille
- les pyjamas doivent être ignifugés (anti-feu) pour éviter les brûlures
- vérifiez s'il y a des boutons mal attachés ou d'autres petits accessoires qui pourraient étouffer le bébé
- vérifiez s'il y a des fils qui pendent, car ils peuvent s'entortiller autour des doigts du bébé et le blesser

Chaise haute

- base large et solide pour que la chaise ne bascule pas
- courroie et harnais de sécurité pour maintenir le bébé dans la chaise – la chaise devrait avoir une sangle qui passe entre les jambes du bébé
- plateau lisse, sans angles pointus ni partie pouvant pincer

IMPORTANT :

- Ne laissez pas le siège du bébé près de la cuisinière ou du comptoir, parce que le bébé pourrait se pousser.
- Lavez la chaise et le plateau à l'eau et au savon après chaque utilisation.

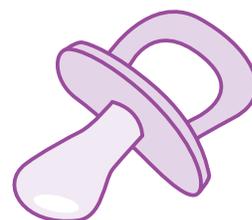


Tétine

- doit être faite d'une seule pièce
- le bout doit être bien attaché
- doit être trop grosse pour être avalée
- en bon état – pas de fissure ou de déchirure
- doit être remplacée tous les deux mois

IMPORTANT :

- Nettoyez la tétine à l'eau tiède.
- Seul le bébé doit mettre la tétine dans sa bouche.
- Si vous allaitez votre bébé, ne lui donnez de tétine qu'après l'âge de quatre à six semaines.
- N'attachez pas la tétine autour du cou du bébé.
- Ne trempez jamais la tétine dans le miel ou un autre produit sucrant.



Poussette

- solide
- de la bonne taille pour la grandeur et le poids de votre bébé
- le harnais de sécurité et la ceinture abdominale doivent être attachés comme il faut et utilisés chaque fois que votre bébé est dans la poussette
- les freins doivent fonctionner
- vérifiez que les roues soient bien attachées

IMPORTANT :

- Ne mettez pas trop de choses ni trop d'enfants dans la poussette.
- Ne vous servez pas d'oreiller ni de couverture pour rembourrer la poussette.

Marchette

- NE VOUS SERVEZ PAS** d'une marchette. Toutes les marchettes sont dangereuses et interdites au Canada.



Jouets

- choisissez uniquement des jouets recommandés pour le groupe d'âge de votre enfant
- n'ayez pas de jouet avec des cordons assez longs pour s'enrouler autour du cou de votre enfant
- réparez ou jetez les jouets cassés
- n'ayez pas de jouets qui font beaucoup de bruit, parce qu'ils pourraient endommager l'ouïe de votre enfant
- éloignez des enfants de moins de trois ans les petits jouets et les petites balles, parce qu'ils peuvent s'étouffer avec

Objets d'occasion

Si vous achetez d'occasion ou qu'on vous donne un berceau, un parc pour enfant, une poussette, ou d'autres produits qui ont déjà servi, veillez à ce que :

- le produit sont en bon état et conforme aux règlements actuels sur la sécurité;
- tous les dispositifs de sécurité du produit soient présents et fonctionnent.

Pour plus de renseignements sur la sécurité des produits, appelez Santé Canada, au 1-866-662-0666, ou consultez le site Web :

www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/index-fra.php

Premiers bilans de santé de bébé

Consultez une ou un spécialiste de l'allaitement maternel un ou deux jours après avoir quitté l'hôpital avec votre bébé. Les infirmières, les médecins, les sage-femmes et les conseillers en allaitement sont tous des spécialistes de l'allaitement maternel.

Votre médecin ou votre fournisseur de soins de santé voudra voir votre bébé dans les deux semaines qui suivent la naissance pour faire un bilan complet de santé. Pour vous préparer à la visite chez le médecin, c'est une bonne idée d'écrire toutes les questions que vous voulez poser.

Voici ce que le médecin ou le fournisseur de soins fera sans doute pendant le bilan de santé de votre bébé :

- il pèsera votre bébé
- il mesurera votre bébé
- il mesurera la tête de votre bébé
- il vous demandera si votre bébé tète bien
- il examinera votre bébé
- il regardera le cordon ombilical de votre bébé
- il fera peut-être un examen du sang de votre bébé
- il demandera comment se passe l'adaptation de chacun au nouveau bébé
- il répondra à vos questions et discutera de vos préoccupations
- il vous expliquera comment savoir si votre bébé est malade



IMPORTANT

Appelez votre médecin ou votre fournisseur de soins si vous avez des préoccupations au sujet de votre bébé. Ceci est particulièrement important si vous pensez que votre bébé est malade.

Les signes qui montrent que votre bébé est malade

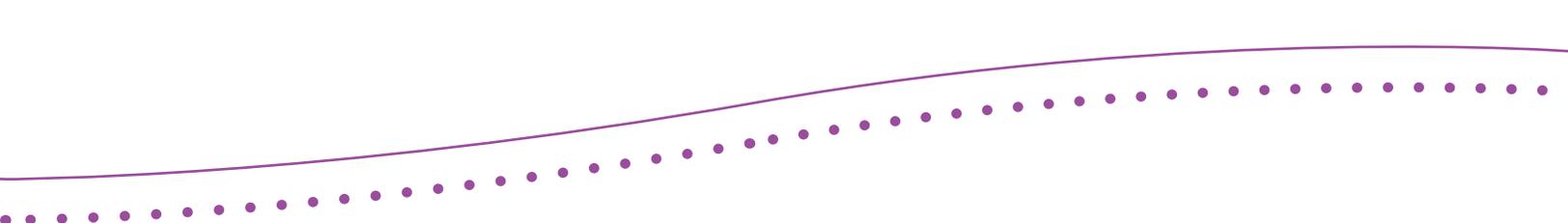
Appelez votre médecin ou votre fournisseur de soins de santé si votre bébé :

- vomit
- refuse de manger
- ne va pas à la selle (ne fait pas ses besoins) (voir « Couches mouillées et selles », page 34)
- la diarrhée (selles molles et qui sentent mauvais)

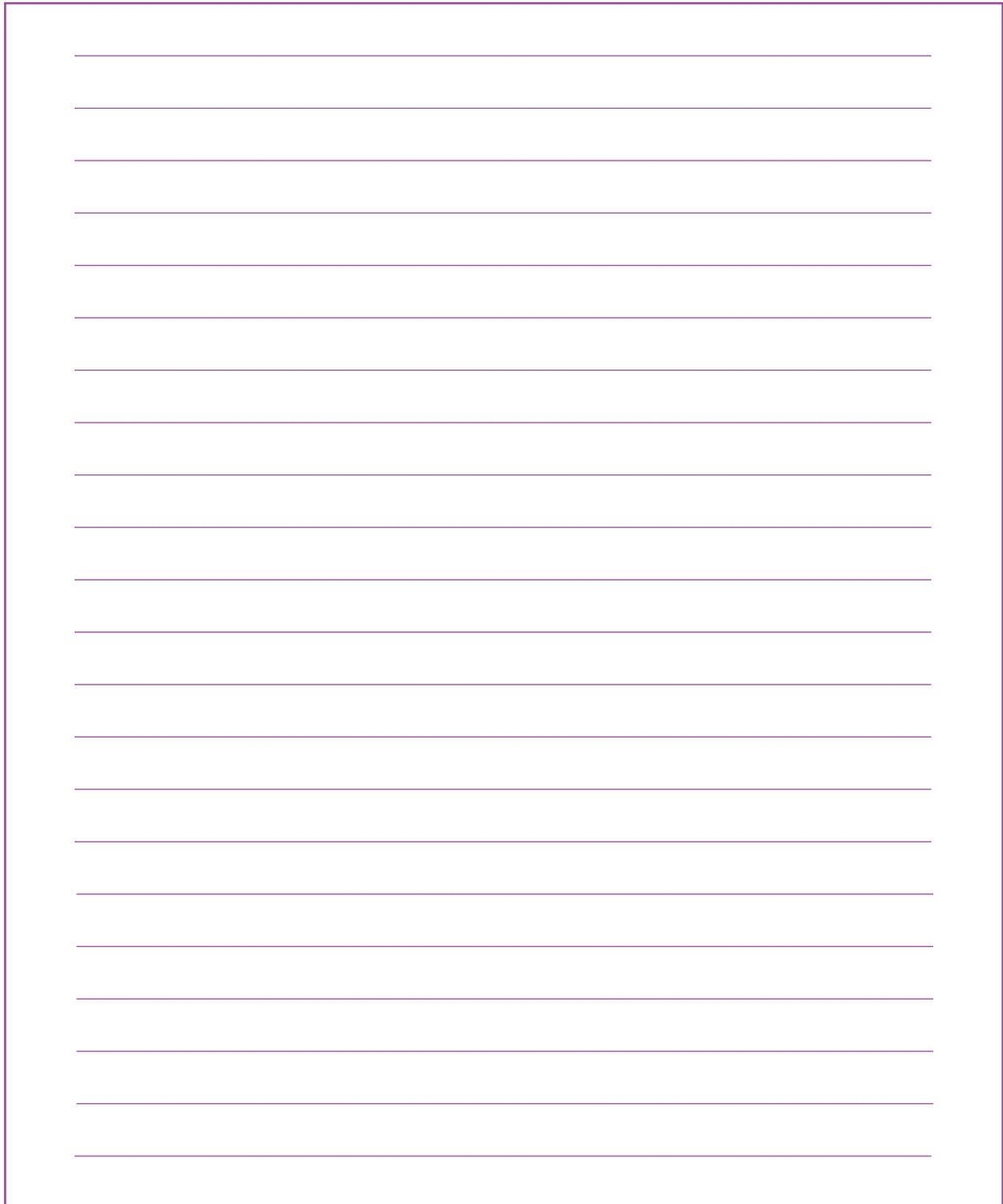
- mouille moins de couches que d'habitude (voir « Couches mouillées et selles », page 34)
- fait un pipi qui est différent et a une odeur différente de l'habitude
- a de la fièvre – 38° C (100° F) ou plus
- a les lèvres bleues ou très pâles
- a très soif
- a du mal à respirer
- a une éruption inhabituelle
- dort plus que d'habitude
- ne se réveille pas pour manger
- pleure très fort et avec une voix aigüe, ou au contraire pleure faiblement ou pleurniche
- a peu d'énergie et n'a PAS l'air éveillé



* Si vous ne savez pas s'il faut appeler le médecin, appelez Health Links-Info Santé, au 1-204-788-8200, pour poser des questions et décider quoi faire. Le numéro pour les mères des régions rurales et du Nord qui veulent appeler sans frais est le 1-888-315-9257.



Notes



De 1 à 6 mois



Il est difficile de croire que votre bébé a déjà un mois. Il grandit et fait des choses nouvelles. À présent, il a probablement acquis des habitudes pour ce qui est des repas, du sommeil, du bain et du jeu, ce qui fait qu'il est plus facile de prévoir du temps pour vous-même. Vous le méritez bien!

Cette section du livre décrit ce qui arrive quand votre bébé est âgé de un à six mois. Vous y trouverez des réponses aux questions suivantes :

- De quoi aura l'air mon bébé?
- Comment créer des rapports intimes avec mon bébé?
- Comment se développe le cerveau de mon bébé?
- Comment établir des habitudes de sommeil pour mon bébé?
- Que dois-je faire quand mon bébé pleure?
- Comment puis-je me réserver du temps?
- Comment trouver une gardienne ou un gardien et une garderie?
- Comment protéger mon bébé des dangers courants?
- Comment protéger mon bébé des maladies?

Apprendre à connaître votre bébé

Les bébés ne sont pas tous pareils. Votre bébé naît avec son propre tempérament ou sa propre façon de se comporter et de réagir face au monde. Observez la façon dont il réagit aux gens, aux lieux et aux événements pour comprendre quel est son tempérament. Votre bébé peut être actif ou facile, timide ou prudent. Il peut avoir un tempérament tout à fait différent du vôtre. Si vous apprenez à le connaître et à respecter son tempérament, vous pourrez l'aider à faire face à différentes situations. Vous aurez de bons rapports avec lui si vous tenez compte de son caractère plutôt que de vous y opposer.

Types de tempéraments

Les renseignements ci-dessous vous aideront à trouver des façons de réagir au tempérament de votre bébé.

Bébé actif

Votre bébé a beaucoup d'énergie et bouge tout le temps :

- Prévoyez beaucoup de choses à faire pour lui.
- Donnez-lui beaucoup de place pour jouer.

Bébé attaché aux habitudes

Votre bébé s'adapte facilement à des habitudes (par exemple pour manger, pour dormir ou pour salir ses couches):

- Respectez les habitudes établies.
- Organisez vos activités en tenant compte des habitudes de votre bébé.

REMARQUE :

En général, les bébés se sentent plus en sécurité quand ils ont des habitudes.

Bébé facile

Votre bébé semble toujours heureux et s'habitue vite aux choses nouvelles :

- Donnez-lui des choses nouvelles à explorer ou à faire, et des personnes nouvelles à rencontrer.

Bébé prudent

Votre bébé a besoin de temps pour s'habituer aux choses nouvelles :

- Présentez-lui les choses nouvelles petit à petit.
- Tenez-le et réconfortez-le quand il rencontre des personnes nouvelles, quand vous l'emmenez dans des endroits nouveaux ou qu'il fait des choses nouvelles.
- Raccourcissez les sorties.

Bébé sensible

Votre bébé est sensible aux bruits, aux odeurs, à la température, à ce qu'il voit et à ce qu'il touche :

- Ne permettez pas que l'on fasse trop de bruit.
- Gardez les mêmes habitudes.
- Concentrez-vous sur une activité à la fois.
- Apprenez à reconnaître quand votre bébé en a assez (par exemple, lorsqu'il pleure, qu'il se détourne ou qu'il s'endort).

Bébé très sensible

Votre bébé semble souvent triste ou anxieux :

- Souriez et faites preuve de sentiments positifs quand vous êtes avec votre bébé.
- Tenez votre bébé dans vos bras et faites-lui des câlins pour l'aider à se sentir en sécurité.

Bébé persistant

Votre bébé persévère dans une activité et n'aime pas qu'on l'arrête :

- Soyez patiente.
- Passez lentement aux activités nouvelles.

Bébé intense

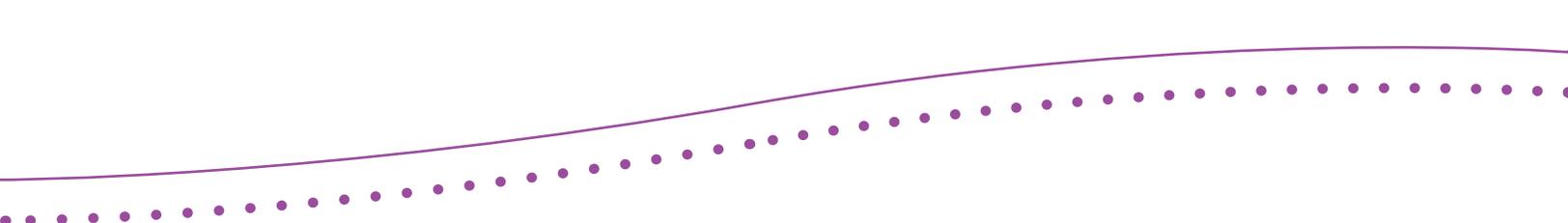
Votre bébé ressent des émotions fortes et réagit de façon extrême :

- Souriez à votre bébé et montrez-lui que vous êtes heureuse.
- Restez calme et tenez votre bébé dans vos bras quand il manifeste des émotions fortes.
- Essayez de comprendre pourquoi votre bébé a peur ou est en colère, afin de résoudre le problème avec lui.
- Faites les choses lentement.
- Distrayez votre bébé quand il a peur ou qu'il est en colère.
- Éloignez votre bébé des situations qui l'effraient ou le mettent en colère.

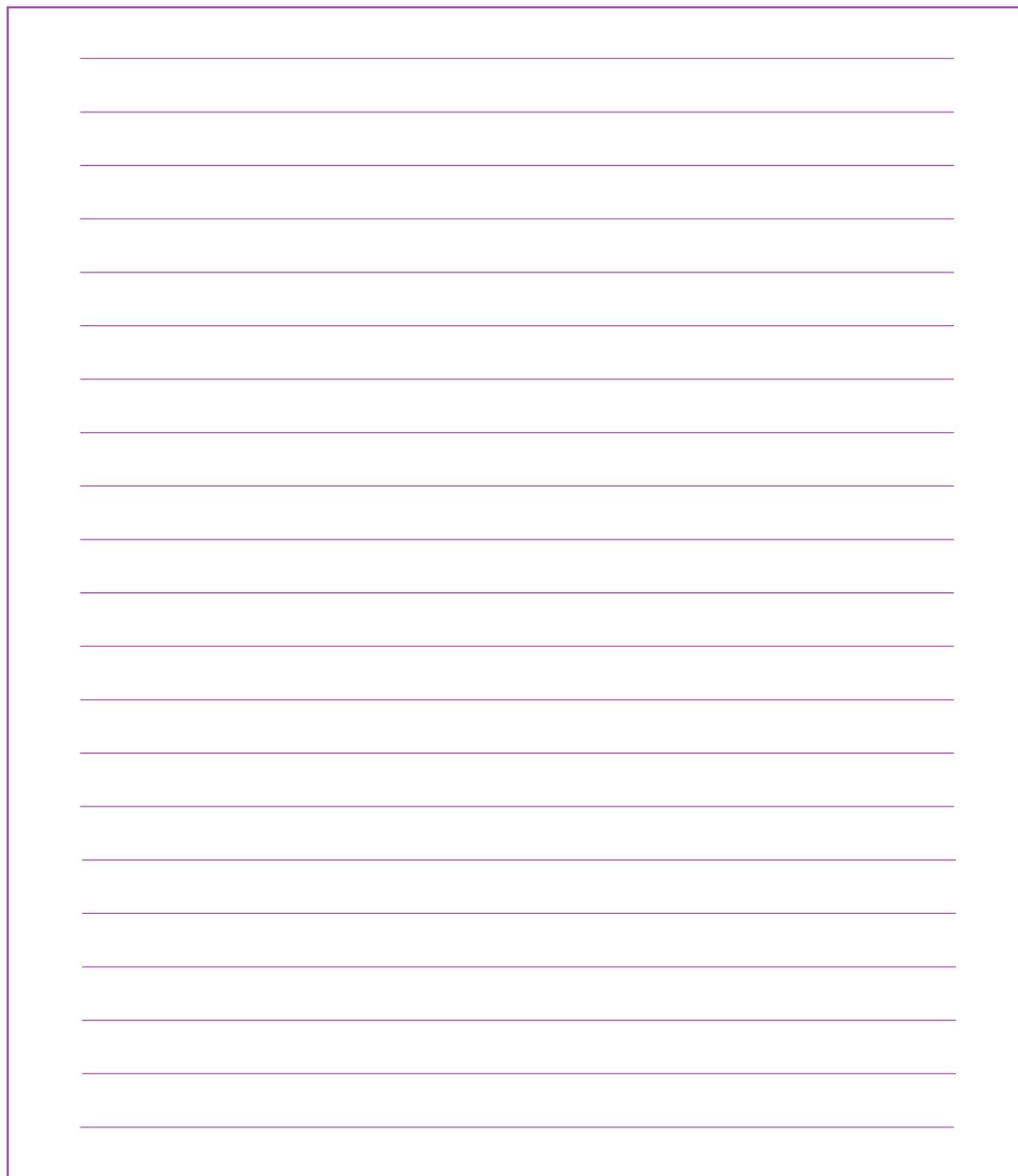
Bébé distrait

Votre bébé est facilement distrait et les choses nouvelles attirent son attention :

- Jouez dans un endroit calme.
- Prévoyez une activité calme chaque jour.



Raisons pour lesquelles mon bébé est spécial



Comment créer des rapports affectueux avec votre bébé

Vous pouvez donner à votre bébé un très bon départ dans la vie en ayant des rapports intimes avec lui. Quand vous vous en occupez avec chaleur et affection, vous lui donnez les outils nécessaires pour créer des liens avec les autres, apprendre à l'école et faire face au stress. Les enfants qui sont proches de leurs parents ou des personnes qui s'occupent d'eux semblent aussi avoir moins de problèmes de comportement..

Vous pouvez créer des rapports affectueux avec votre bébé en faisant attention à ses besoins. Votre bébé se sert de sons, d'actions ou d'expressions du visage pour vous dire ce dont il a besoin ou ce qu'il ressent. Observez-le de près pour savoir ce qu'il « dit », comprendre ses signaux et réagir de façon à répondre à ses besoins.

Signaux donnés par le bébé

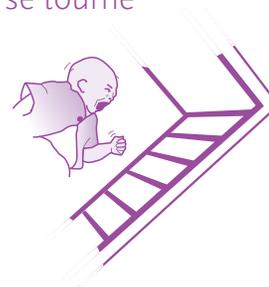
« J'ai besoin d'attention ».

- il sourit
- il pleure
- il « roucoule »
- il fait des bruits de succion
- il vous regarde



« J'en ai assez ».

- il pleure
- il s'agite
- il s'éloigne ou se tourne
- il s'endort



Votre bébé sait aussi vous indiquer quand il est satisfait. Si votre bébé avait faim, il sera content une fois que vous l'aurez nourri. Si votre bébé veut de l'attention, il sera excité au son de votre voix et en voyant les expressions de votre visage. Si votre bébé s'agite ou est fatigué, et que vous le tenez tranquillement dans vos bras, il se calmera peut-être et pourrait s'endormir dans vos bras.

Vos rapports avec votre bébé évolueront avec le temps et l'entraînement. Mieux vous comprendrez votre bébé et vous vous en occuperez, plus il se sentira en sécurité. Vous et votre bébé êtes en train d'apprendre comment vous faire mutuellement confiance et vous aimer. En le tenant dans vos bras, en lui faisant des câlins, et en exprimant votre amour pour lui, vous renforcerez vos rapports. N'oubliez pas qu'il est impossible de gâter un bébé dans les neuf à dix premiers mois. Plus vous réagissez à votre bébé, moins il sera exigeant et plus il sera autonome lorsqu'il grandira.

Le développement du cerveau de votre bébé

Pour la plus grande partie, le développement du cerveau de votre bébé se fait après sa naissance. Ceci signifie que vous-même, et les personnes qui s'occupent de votre bébé, avez un rôle d'enseignants très important à jouer.

Vous aidez à façonner les sentiments et les pensées du bébé, ainsi que la façon dont il apprend, dès maintenant et pour l'avenir. Vous pouvez favoriser le développement du cerveau de votre bébé en faisant preuve d'amour vis-à-vis de lui, en vous occupant de ses besoins et en lui donnant des nouvelles choses à faire.

Pour aider le cerveau de votre bébé à se développer, vous n'avez pas besoin de jouets compliqués ou de formation spéciale. De minute en minute et de jour en jour, vos interactions avec votre bébé suffisent.

Ce que vous pouvez faire pour aider le cerveau de votre bébé à se développer

Parlez à votre bébé

Le langage est important pour le développement du cerveau. En parlant à votre bébé, vous l'exposez au langage. Parlez-lui quand vous changez ses couches, quand vous êtes dans la voiture, quand vous jouez avec lui, quand vous le baignez et de façon générale pendant la journée.



Chantez des chansons à votre bébé

Les bébés aiment la musique et, en chantant, vous l'intéressez et vous le divertissez. Il aimera la façon dont votre voix change et les différents rythmes. Cela aidera sa mémoire, son imagination et son apprentissage du langage.



Lisez des histoires à votre bébé

Lisez tous les jours des histoires à votre bébé. Laissez-le toucher les pages des livres que vous lisez et les tourner s'il le peut. En lisant le même livre de nombreuses fois, vous aidez le cerveau de votre bébé à créer de plus en plus de liens entre ce qui est écrit et ce que vous dites.

Jouez avec votre bébé

Les bébés apprennent et font l'expérience du monde par l'intermédiaire du jeu. Passez du temps à jouer par terre avec votre enfant et observez-le quand il joue. Vous pouvez lui donner des objets colorés de différentes formes, tailles et textures pour stimuler son cerveau.

Touchez votre bébé

Il est important que vous touchiez votre bébé; cela lui indique qu'il est aimé. C'est une source de réconfort qui rassure votre bébé alors que celui-ci fait de nouvelles expériences. Le fait de le toucher envoie à son cerveau des signaux qui stimulent sa croissance. Vous pouvez masser votre bébé, le tenir serré dans vos bras et frotter son dos et ses orteils.



Laissez dormir votre bébé

Aidez votre bébé à faire des siestes et à bien dormir la nuit. Son cerveau en développement a besoin de repos, surtout la nuit.

Le sommeil

Au cours des trois premiers mois, les bébés dorment en général deux heures à la fois et rarement plus de trois ou quatre heures d'un seul trait. Ceci peut continuer pendant cinq à six mois, mais certains peuvent faire leurs nuits plus tôt.

Voici quelques conseils pour aider votre bébé à acquérir des habitudes de sommeil :

Pendant le jour

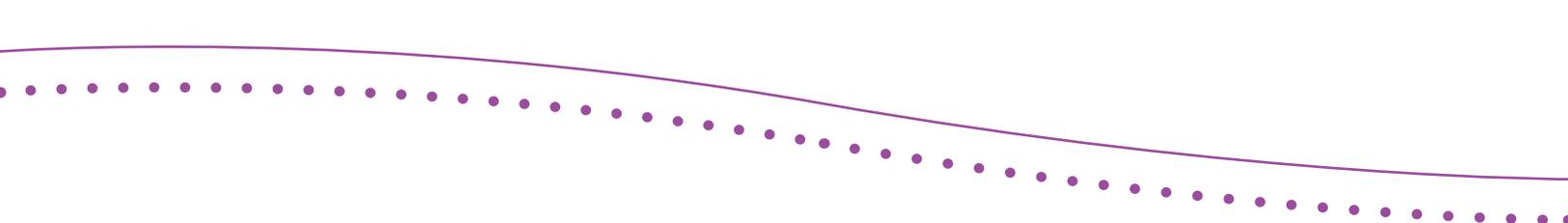
- Votre maison devrait être bien éclairée.
- Ne vous inquiétez pas s'il y a du bruit dans la maison – téléphone, radio, télévision, lave-vaisselle, etc.
- Parlez et jouez avec votre bébé lorsqu'il est éveillé.



Pendant la nuit

- Quand vous nourrissez votre bébé, faites-le dans le calme, baissez la voix et ne bougez pas trop.
- Baissez la lumière quand vous le nourrissez.
- Gardez les mêmes habitudes quand vous mettez votre bébé au lit.
- Veillez à ce que votre bébé soit à l'aise et détendu.
- Veillez à ce que la chambre de votre bébé soit à la bonne température, pour qu'il n'ait ni trop chaud, ni trop froid.
- Gardez la lumière très basse, ou ne l'allumez pas quand vous allez voir votre bébé pendant la nuit.

Remarque : n'oubliez pas de mettre votre bébé au lit sur le dos, afin de réduire le risque de mort subite du nourrisson.



Les pleurs

Les bébés ont besoin de quelqu'un pour leur donner la nourriture, la chaleur et le confort dont ils ont besoin. Ils ne peuvent signaler ces besoins qu'en pleurant. À mesure que votre bébé grandit, vous apprendrez à reconnaître ses différentes façons de pleurer et vous pourrez parfois satisfaire ses besoins avant qu'il pleure. De plus, à mesure qu'ils grandissent, les bébés apprennent également à communiquer d'autres façons, en vous regardant dans les yeux, en faisant des bruits, en souriant. **Remarque :** en réagissant aux pleurs de votre bébé, vous ne le gênez pas; il a besoin de vous.

Donnez de l'attention à votre bébé

À l'âge de trois mois, votre bébé reste éveillé plus longtemps. Il a besoin de compagnie et de choses à faire. Donnez-lui des jouets. Placez-le dans un endroit sûr de la pièce où vous faites vos travaux domestiques, comme la cuisine ou la lessive. Chantez-lui des chansons ou parlez-lui de ce que vous faites.

Comment prendre soin de vous-même

Le fait d'avoir un enfant et de s'en occuper est une expérience qui change la vie. Soudain, tout tourne autour de votre bébé et vous devez faire beaucoup d'efforts pour trouver du temps pour ces responsabilités tout en faisant vos travaux domestiques et en allant travailler ou en poursuivant vos études. Bien des parents se concentrent tellement sur les besoins de leur bébé qu'ils oublient de prendre du temps pour eux-mêmes. Il faut que vous vous occupiez de vous afin de pouvoir vous occuper comme il faut de votre bébé.

Voici ce que vous pouvez faire pour vos propres besoins :

- Partagez avec votre partenaire les responsabilités relatives à votre bébé.
- Dormez suffisamment.
- Mangez des aliments sains et faites de l'exercice.
- Passez du temps avec votre partenaire.
- Demandez à une personne en qui vous avez confiance de vous aider et de s'occuper de votre bébé pour que vous puissiez prendre une petite pause.
- Prenez du temps chaque jour pour vous-même.
- Sortez avec une amie ou un ami.
- Allez vous promener à pied en mettant votre bébé dans sa poussette ou dans un porte-bébé.



Choisir une gardienne ou un gardien

Lorsque votre bébé grandira, vous serez peut-être plus à l'aise pour faire appel à une gardienne de façon à avoir un peu de temps pour vous. Il est important de bien réfléchir et de poser de nombreuses questions quand on choisit une gardienne.

Questions à considérer :

- La personne a-t-elle déjà gardé des bébés?
- Dans quelles familles la personne a-t-elle travaillé par le passé?
Demandez-lui des noms et des numéros de téléphone, et appelez les gens pour leur poser des questions afin de savoir s'ils étaient contents de cette personne.
- Comment la personne se comporte-t-elle avec ses propres enfants?
Est-elle patiente et affectueuse?
- S'il s'agit d'une personne plus jeune, comment se comporte-t-elle avec ses frères et sœurs?
- Comment se comporte-t-elle en présence de votre bébé?

Lorsque la gardienne ou le gardien vient s'occuper de votre bébé, prenez le temps de lui parler avant de partir.

- Dites à la gardienne ou au gardien où vous serez et comment vous atteindre par téléphone. Laissez le numéro près du téléphone.
- Veillez à ce qu'elle ou il sache comment trouver de l'aide en cas d'urgence.
- Laissez les numéros des services d'urgence et du centre antipoison près du téléphone.
- Veillez à ce que la gardienne ou le gardien soit au courant des règles et habitudes spéciales en ce qui concerne votre bébé (pour le coucher, par exemple, ou ce que votre enfant a le droit de manger).
- Dites-lui à quelle heure vous rentrerez.



Choisir une garderie

Il est important de prévoir à l'avance pour avoir quelqu'un qui peut s'occuper de votre bébé si vous retournez au travail ou à l'école, si vous cherchez un emploi, que vous suivez une formation ou que vous avez des besoins médicaux spéciaux. La plupart des parents font appel à l'une des solutions suivantes :

- un membre de la famille;
- une garderie;
- un fournisseur de services qui travaille dans sa propre maison, ou vient travailler chez eux.

Les deux types de services de garde d'enfants sont :

Les fournisseurs de services titulaires de licences (qui figurent sur une liste ou sont reconnus par le gouvernement)

Les titulaires de licences offrent leurs services de garde d'enfants dans des garderies ou des garderies familiales. Lorsqu'ils ont une licence, les titulaires doivent suivre certaines règles en ce qui concerne :

- l'espace qu'il faut avoir;
- le nombre d'enfants dont ils peuvent s'occuper et les âges de ces enfants;
- les heures de service;
- le nombre d'employés qu'ils doivent avoir;
- les compétences des employés;
- le type de nourriture à offrir;
- les programmes et les activités à offrir

Les fournisseurs de services qui n'ont pas de licence

Les fournisseurs de services qui n'ont pas de licence peuvent offrir des services de garde chez eux ou chez vous.

C'est vous et le fournisseur de services qui fixez les règles pour la garde de votre bébé.



Que faut-il vérifier?

Visitez plusieurs garderies et garderies familiales avant de décider où placer votre bébé. Ces visites vous permettront de voir la différence entre les deux types de garderies et de comparer les garderies entre elles.

Servez-vous de la liste ci-dessous pour vérifier la qualité des garderies :

Garderie ou garderie familiale

- milieu propre et sûr
- goûters et repas sains
- programme quotidien d'activités adaptées à chaque groupe d'âge
- beaucoup d'espace pour jouer, pour lire, pour se reposer, pour faire de l'artisanat, et pour jouer dehors
- licence affichée bien en vue
- enfants constamment surveillés

Enfants

- heureux et s'amusant bien
- petit nombre d'enfants pour chaque personne travaillant dans la garderie
- enfants constamment surveillés

Travailleurs des services à l'enfance

- passent du temps à jouer avec les enfants
- parlent aux enfants en les regardant face à face
- ont une formation d'éducateurs de la petite enfance
- communiquent avec les enfants de façon uniforme et chaleureuse
- transmettent des renseignements aux parents et écoutent les préoccupations de ceux-ci
- font appel à des techniques disciplinaires

IMPORTANT

Plus vous choisirez une bonne garderie, plus vous aiderez votre bébé à acquérir de bonnes compétences sociales, langagières et d'apprentissage.

Pour plus de renseignements sur la garde d'enfants, les places disponibles, les subventions, etc., communiquez avec le service de Renseignements concernant la garde d'enfants, au 204-945-0776 ou au 1-888-213-4754 (appels sans frais).

Site Web : www.manitoba.ca/childcare

Le jeu et l'apprentissage

Le principal moyen pour votre bébé d'apprendre à se connaître et à connaître son environnement est le jeu. Quand vous jouez avec votre bébé, vous l'aidez à acquérir de nouvelles compétences, comme la réflexion, l'ouïe, le langage et les sentiments. Mais le jeu n'est pas seulement important pour la croissance du cerveau de votre bébé, il vous donne aussi l'occasion de créer des liens affectueux avec votre bébé tout en vous amusant. N'oubliez pas que les bébés se développent à des rythmes différents.

Les bébés adorent jouer quand ils s'amuse. Observez votre bébé. Quand il est fatigué, qu'il a faim ou qu'il s'ennuie, arrêtez simplement de jouer. Continuez à jouer s'il est excité.

Jouer avec votre bébé

- Jouez avec des jouets colorés qui sont simples et adaptés à l'âge de votre bébé.
- Le sol est un endroit sans danger pour jouer avec votre bébé.
- Asseyez-vous face à votre bébé.
- Changez de jouet ou de jeu si votre bébé n'est plus intéressé.
- Amenez votre bébé dehors pour jouer.
- Les bébés aiment le bruit. Parlez, chantez ou lisez et laissez votre bébé réagir.
- Les bébés naissent avec des « jouets naturels » : leurs orteils, leurs doigts, leurs mains, leurs jambes et leurs pieds. Faites-les taper des mains, touchez leurs pieds. Ils aiment beaucoup que vous les touchiez.

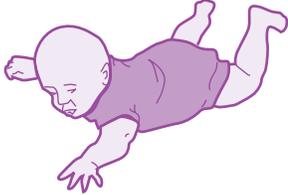
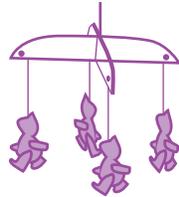
CONSEIL

Vérifiez ce qui existe dans votre communauté pour vous et votre bébé. Bien des communautés ont des activités et des programmes pour que vous puissiez jouer avec votre bébé et apprendre de nouvelles chansons. Ces activités peuvent aussi être de bonnes occasions de rencontrer d'autres familles.

Les stades de développement – 1 mois

Capacité	Que peut faire bébé?	Comment pouvez-vous l'aider?
Mouvements	<ul style="list-style-type: none"> • il peut faire un poing • il étire ses bras et ses jambes quand il est couché sur le ventre ou sur le dos 	<ul style="list-style-type: none"> • faites-lui découvrir le toucher, en passant sa main sur des choses molles, bosselées, lisses, rugueuses, etc. • déserez ses vêtements et ses couvertures pour lui donner la place de bouger
Réflexion	<ul style="list-style-type: none"> • il regarde votre visage • il regarde des objets à huit à 12 pouces de distance 	<ul style="list-style-type: none"> • tenez-le près de votre visage • décorez les murs qui entourent le berceau avec des objets noirs ou ayant des rayures blanches. 
Ouïe et langage	<ul style="list-style-type: none"> • il sursaute quand il y a un bruit fort ou soudain 	<ul style="list-style-type: none"> • chantez-lui doucement des chansons et bougez en rythme • parlez-lui et dites-lui ce que vous faites (par exemple : « Je change ta couche... »)
Sentiment	<ul style="list-style-type: none"> • il arrête de téter pour écouter la voix de sa mère 	<ul style="list-style-type: none"> • parlez-lui doucement et chantez-lui des chansons 

2 mois

Capacité	Que peut faire bébé?	Comment pouvez-vous l'aider?
Mouvements	<ul style="list-style-type: none"> • ève la tête et le torse quand il est couché sur le ventre et sur le dos 	<ul style="list-style-type: none"> • placez le bébé sur le ventre et sur le dos pendant les jeux • mettez des jouets de couleur vive devant lui • faites-le taper des mains doucement • faites bouger ses jambes doucement, comme s'il pédalait
Réflexion	<ul style="list-style-type: none"> • il suit des yeux les objets qui bougent • il concentre son attention pendant des périodes courtes 	<ul style="list-style-type: none"> • accrochez un mobile au-dessus de son berceau 
Ouïe et langage	<ul style="list-style-type: none"> • quand on lui parle, il gargouille, il roucoule • il tourne la tête vers les sons 	<ul style="list-style-type: none"> • parlez-lui doucement et chantez 
Sentiment	<ul style="list-style-type: none"> • il commence à comprendre que quand il sourit, les gens sourient également 	<ul style="list-style-type: none"> • souriez-lui 

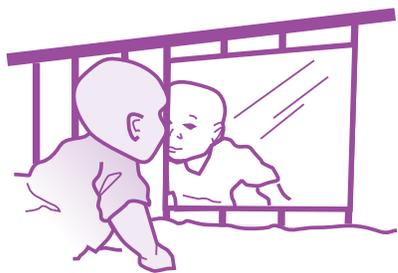
3 mois

Capacité	Que peut faire bébé?	Comment pouvez-vous l'aider?
Mouvements	<ul style="list-style-type: none"> il met les choses dans sa bouche 	<ul style="list-style-type: none"> donnez-lui des choses sans danger à attraper et à mettre dans sa bouche (par exemple, un jouet qui couine)
Réflexion	<ul style="list-style-type: none"> il joue à des jeux simples il tourne la tête pour chercher un jouet qui est tombé 	<ul style="list-style-type: none"> essayez de jouer à des jeux comme cache-cache ou de lui faire suivre des yeux le hochet 
Ouïe et langage	<ul style="list-style-type: none"> faites des sons de voyelles, comme « ooh » et « aah » 	<ul style="list-style-type: none"> parlez-lui doucement et chantez
Sentiment	<ul style="list-style-type: none"> il sourit quand il voit le visage de sa mère 	<ul style="list-style-type: none"> souriez-lui 

4 mois

Capacité	Que peut faire bébé?	Comment pouvez-vous l'aider?
Mouvements	<ul style="list-style-type: none"> il lève la tête et le torse et se soutient sur ses avant-bras il roule sur le côté quand il est sur le dos 	<ul style="list-style-type: none"> faites passer un jouet d'un côté à l'autre au-dessus de la tête du bébé mettez votre bébé sur une couverture quand il est par terre 
Réflexion	<ul style="list-style-type: none"> il tourne la tête d'un côté à l'autre pour suivre des objets qui se déplacent 	<ul style="list-style-type: none"> mettez votre bébé dans différentes positions quand il est assis, qu'il mange ou qu'il dort
Ouïe et langage	<ul style="list-style-type: none"> il gazouille, il pousse des petits cris et fait des modulations avec sa voix 	<ul style="list-style-type: none"> imitiez les sons produits par votre bébé
Sentiment	<ul style="list-style-type: none"> il a peur des bruits forts ou soudains il sait qui est sa mère 	<ul style="list-style-type: none"> tenez votre bébé près de vous parlez-lui doucement pour le rassurer, dans les nouvelles situations essayez de le calmer de différentes façons soyez patiente

5 mois

Capacité	Que peut faire bébé?	Comment pouvez-vous l'aider?
Mouvements	<ul style="list-style-type: none"> il roule sur le dos, quand il est sur le ventre 	<ul style="list-style-type: none"> déplacez un jouet d'un côté à l'autre près de la tête du bébé mettez le bébé sur une couverture quand il est par terre 
Réflexion	<ul style="list-style-type: none"> il touche votre main quand il veut recommencer le jeu il peut se concentrer sur des objets lointains 	<ul style="list-style-type: none"> emmenez-le faire des promenades dehors
Ouïe et langage	<ul style="list-style-type: none"> il roucoule en réponse à d'autres sons 	<ul style="list-style-type: none"> mettez de la musique pour votre bébé
Sentiment	<ul style="list-style-type: none"> il lève la tête quand on prononce son nom il se sourit dans le miroir 	<ul style="list-style-type: none"> dites son nom quand vous jouez jouez devant un miroir – souriez, montrez-vous du doigt et montrez-le du doigt également 

6 mois

Capacité	Que peut faire bébé?	Comment pouvez-vous l'aider?
Mouvements	<ul style="list-style-type: none"> • il peut rester assis brièvement avec un soutien • il tend la main, attrape et éclabousse avec les mains • il se sert de ses mains pour se pousser et soulever son torse quand il est sur le ventre 	<ul style="list-style-type: none"> • suspendez ou tenez des jouets au-dessus du bébé pour qu'il puisse les frapper avec les mains ou les pieds, ou les attraper (par exemple un mobile, un ballon mou) 
Réflexion	<ul style="list-style-type: none"> • il joue avec un jouet pendant plusieurs minutes • il regarde lorsque quelqu'un dit le nom d'un membre de la famille 	<ul style="list-style-type: none"> • parlez, souriez au bébé, lisez-lui des histoires et chantez-lui des chansons 
Ouïe et langage	<ul style="list-style-type: none"> • il fait des sons en réponse à d'autres sons 	<ul style="list-style-type: none"> • donnez-lui des jouets mous qui font du bruit • dites-lui ce que vous faites lorsque vous le changez, vous lui donnez à manger, vous l'habillez et vous le baignez 
Sentiment	<ul style="list-style-type: none"> • il réagit quand il entend son nom • il sourit et fait des bruits de bébé content quand on fait attention à lui • il sait quand sa mère n'est pas là 	<ul style="list-style-type: none"> • faites-lui des câlins et réconfortez-le quand vous le changez, que vous lui donnez à manger, que vous l'habillez et que vous le baignez • appelez-le par son nom • montrez-lui des photos des gens qu'il connaît

Veiller à la sécurité de votre bébé

Tout parent veut protéger son bébé. La meilleure façon de faire cela est de savoir quels sont les dangers. Les renseignements ci-dessous vous aideront à rendre plus sûr le monde de votre bébé.

Chez les enfants, les blessures les plus courantes viennent des dangers suivants :

- chutes
- empoisonnement
- brûlures

Les enfants meurent le plus souvent :

- dans des accidents de voiture
- de noyade
- dans des incendies

CONSEILS :

- Mettez votre bébé sur le dos pour dormir.
- Placez les numéros de téléphone des services d'urgence dans un endroit facile à atteindre.
- Ne laissez jamais votre bébé seul avec un petit enfant ou un animal domestique.
- Rappelez aux petits enfants que votre bébé N'EST PAS un jouet.
- Vérifiez que les hochets et les anneaux de dentition NE CONTIENNENT PAS de phtalate de diisononyle ou DINP (le DINP est un produit chimique nocif utilisé dans les produits en PVC pour les rendre mous et flexibles).

Protéger votre bébé des blessures courantes

Chutes

- Surveillez votre bébé en tout temps quand il est éveillé. Mettez-le dans son berceau ou dans son parc pour bébé quand vous devez quitter la pièce.
- Gardez la main sur votre bébé en tout temps quand vous le changez, que vous le baignez ou que vous l'habiliez.
- Attachez toujours les courroies de sécurité sur les poussettes, les chaises hautes et les chariots de supermarché.
- Installez des barrières de sécurité en haut et en bas des escaliers.

Brûlures

- Baissez la température de votre chauffe-eau à 48° C (120° F). Ceci permettra à l'eau qui sort du robinet de rester à une température sans risque de 43° C (110° F) ou plus basse.
- Mettez la main dans l'eau du bain de votre bébé pour vérifier qu'elle est tiède et non pas chaude.
- Dans la baignoire, éloignez votre bébé des robinets.
- Ne fumez pas à proximité de votre bébé.
- Ne tenez pas votre bébé quand vous cuisinez ou que vous buvez une boisson très chaude.
- Tournez les manches des casseroles qui sont sur la cuisinière de façon à ce qu'ils soient hors de portée des enfants.

Important : La peau des enfants est plus mince que celle des adultes. Un enfant brûle quatre fois plus vite et plus profondément qu'un adulte à la même température.

Empoisonnement

- Il faut mettre les médicaments, les produits d'entretien et les autres poisons sous clé dans un endroit en hauteur et hors de portée de votre bébé.
- Lisez toujours les étiquettes et vérifiez chaque fois les doses lorsque vous donnez un médicament à votre bébé.
- Laissez les médicaments dans leurs paquets à l'épreuve des enfants.

Étouffement et étranglement

- Éloignez les petits objets de votre bébé.
- Ne lui donnez que des jouets solides et lavables sans petites pièces.
- Ne calez pas le biberon dans la bouche de votre bébé.
- N'attachez jamais quoi que ce soit autour du cou de votre bébé (par exemple un cordon ou une chaîne pour tenir sa tétine).
- Éloignez les cordons de stores et de rideaux de votre bébé et des petits enfants.
- Éloignez les sacs en plastique des bébés et des enfants, afin qu'ils ne se les mettent pas sur le visage ou sur la tête.

Protéger votre bébé des causes courantes de décès

Accidents d'automobile

- Choisissez le bon modèle de siège d'auto pour votre enfant.
- Vérifiez que le siège d'auto répond aux normes canadiennes de sécurité automobile.
- Installez le siège d'auto en suivant les instructions données par le fabricant.
- Placez toujours votre enfant sur le siège arrière.

Pour plus de renseignements sur la sécurité automobile, communiquez avec la Société d'assurance publique du Manitoba, en composant le 985-1619 à partir de Winnipeg, ou le 1-888-767-7640 ou le 1-800-333-0371 (appel sans frais).

Noyade

- N'utilisez PAS d'anneau pour la baignoire.
- Gardez toujours une main sur votre bébé quand vous le baignez.
- Surveillez toujours votre bébé lorsqu'il est près de l'eau.
- NE laissez PAS votre bébé seul dans la salle de bain.
Un bébé peut se noyer dans les toilettes.
- Videz les seaux et autres contenants après utilisation et rangez-les à l'envers.
- En bateau, utilisez toujours des gilets de sauvetage approuvés.

Incendie ou gaz toxique

- Installez un détecteur de monoxyde de carbone et vérifiez que les piles soient bonnes.
- Installez des détecteurs de fumée à chaque étage et vérifiez que les piles soient bonnes.
- Ayez un extincteur dans la maison.

Les bilans de santé de votre bébé

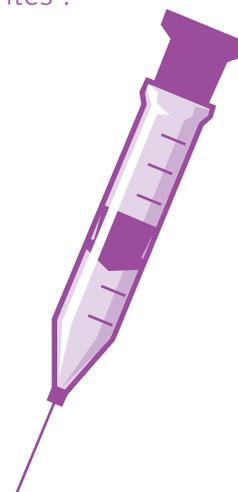
Votre médecin ou votre fournisseur de soins de santé voudra voir votre bébé régulièrement au cours des six premiers mois pour vérifier son développement. Votre bébé recevra des piqûres à l'âge de deux mois, quatre mois et six mois. Ce sont des vaccinations, qui protégeront votre bébé des maladies graves suivantes :

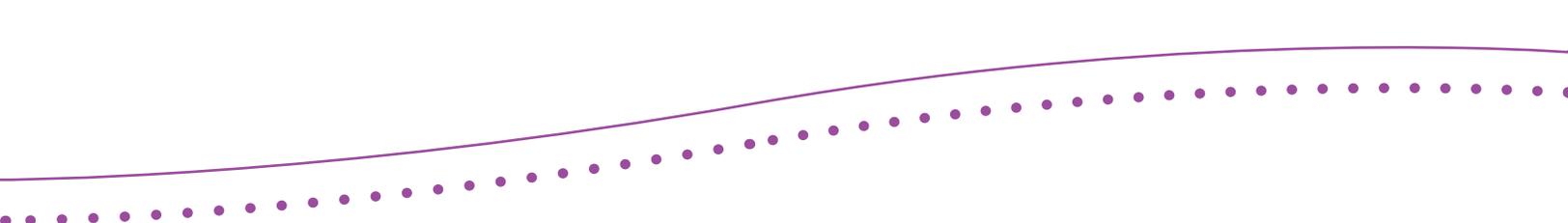
- Diphtérie
- Tétanos
- Coqueluche
- Poliomyélite
- Haemophilus influenzae de type B
- Infection pneumococcique
- Il est recommandé que les bébés en santé de six à 23 mois, ainsi que les personnes qui vivent avec ces bébés, se fassent vacciner contre la grippe.

Ces vaccinations sont gratuites. Votre médecin ou votre fournisseur de soins de santé vous dira de quelles vaccinations votre bébé a besoin et comment vous occuper de lui après chaque piqûre.

IMPORTANT

Gardez un dossier sur les vaccinations de votre bébé. Votre médecin ou votre fournisseur de soins peut vous donner un carnet de vaccination à garder chez vous.





Votre bébé grandit

Mon bébé grandit comme ceci :

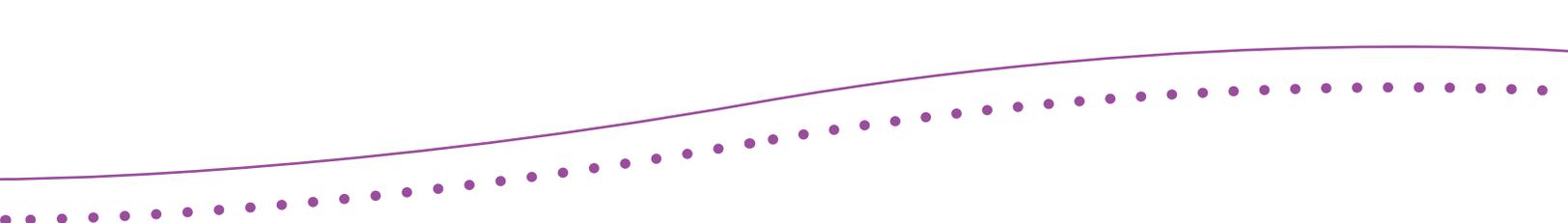
Ce que j'ai fait pour aider mon bébé à grandir...

Je me sens...

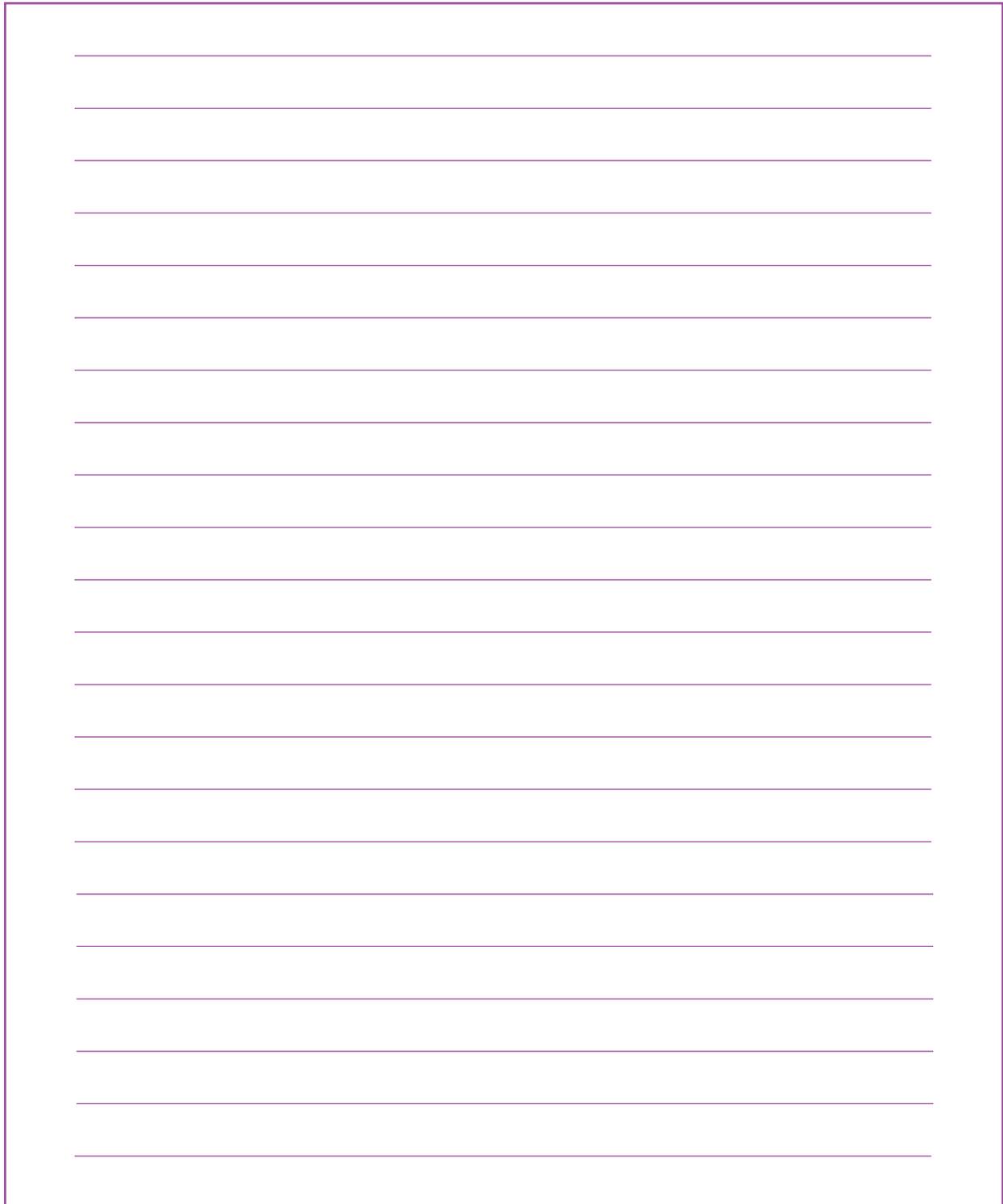
Les souvenirs spéciaux...

Notes

A large rectangular box with a thin black border, containing 25 horizontal lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box.



Notes



De 6 à 12 mois



Les six prochains mois sont une période passionnante pour votre bébé, qui devient plus fort et contrôle mieux ses mouvements. Votre bébé s'intéresse également plus au monde qui l'entoure. Il voudra se déplacer et toucher tout ce qu'il voit.

Ce besoin d'exploration vous gardera constamment en alerte! Vous avez pour rôle de protéger votre bébé pendant qu'il explore. Vous pourriez inscrire votre bébé à certains programmes de votre communauté. Ce qui est agréable, c'est de pouvoir parler à d'autres parents pendant que votre bébé explore un nouvel endroit en toute sécurité.

Cette section du livre décrit ce qui arrive quand votre bébé est âgé de six à 12 mois. Vous y trouverez des réponses aux questions suivantes :

- Comment puis-je aider mon bébé à s'endormir la nuit?
- Comment puis-je aider mon bébé à faire face aux nouvelles choses qui le font pleurer?
- Comment dois-je commencer à donner des aliments solides à mon bébé?
- Comment dois-je commencer à donner à mon bébé de la viande ou des substituts de viandes, des fruits, des légumes et les autres aliments que nous mangeons?
- Que dois-je faire quand mon bébé fait ses dents et comment dois-je m'occuper de ses dents?
- Comment puis-je aider mon bébé à grandir et à se développer?
- Comment puis-je aider mon bébé à explorer son monde sans danger?
- Comment mon médecin ou mon fournisseur de soins peuvent-ils m'aider?

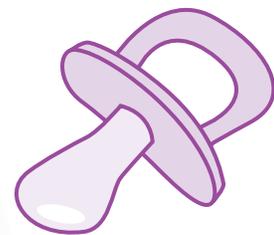
Le sommeil

À l'âge de six mois, votre bébé fera peut-être la sieste deux fois par jour. Souvent, il fera une sieste le matin et une l'après-midi. La nuit, il dormira peut-être pendant 11 heures environ. Cela ne veut pas dire qu'il ne se réveillera pas la nuit. La plupart des bébés se réveillent encore au moins une fois par nuit à cet âge. Certains bébés peuvent se rendormir tout seuls, mais d'autres ont besoin d'aide pour se rendormir.



Comment aider votre bébé à s'endormir pendant la nuit :

- Adoptez des habitudes qui détendent votre bébé avant de le mettre au lit (par exemple, donnez-lui un bain, lisez-lui une histoire, ou chantez-lui une chanson après l'avoir nourri).
- Faites en sorte que votre bébé fasse la sieste et se couche aux mêmes heures chaque jour.
- Mettez de la musique douce.
- Baissez les lumières.
- Passez du temps dans la chambre de votre bébé après l'avoir mis dans son berceau (par exemple, vous pouvez ranger sa chambre).
- Encouragez votre bébé à s'endormir tout seul.
- Pendant la nuit, si votre bébé se réveille, il faut le réconforter et le remettre au lit, et ne pas jouer avec lui.



Les pleurs

À l'âge de six mois, votre bébé pleure sans doute moins qu'avant. Mais maintenant, il pleure pour des raisons différentes, surtout quand il fait l'expérience de choses nouvelles ou quand il est loin de vous. Ces raisons sont, entre autres, les suivantes :

Votre bébé a peur

Votre bébé a probablement peur de choses qui ne l'ennuyaient pas auparavant. Il pleure peut-être quand vous passez l'aspirateur ou que vous faites beaucoup de bruit. Il aime peut-être beaucoup prendre son bain, mais peut se mettre à pleurer quand il voit la baignoire se vider.

Comment pouvez-vous l'aider?

- Serrez-le dans vos bras.
- Parlez-lui doucement pour le rassurer.

Votre bébé se sent impuissant

Parfois, votre bébé pleure parce qu'il a besoin d'aide. Il peut par exemple se coincer dans un petit espace, ne plus pouvoir sortir et se sentir frustré.

Comment pouvez-vous l'aider?

- Apprenez à connaître votre bébé pour pouvoir l'aider avant qu'il ne commence à pleurer.

Votre bébé est en colère ou frustré

Votre bébé veut faire des choses nouvelles par lui-même. Parfois, il essaie de faire des choses dangereuses ou trop difficiles pour son âge. Quand cela arrive, il peut se mettre à pleurer de frustration ou de colère.

Comment pouvez-vous l'aider?

- Mettez votre bébé dans un endroit sûr.
- Distraitez-le en lui faisant faire une nouvelle activité.

Votre bébé est aux prises avec des choses nouvelles

Votre bébé peut se mettre à pleurer quand vous changez ses habitudes ou quand vous lui présentez des choses nouvelles.

Comment pouvez-vous l'aider?

- Préparez-le avant de lui présenter des choses nouvelles (par exemple, regardez des photos d'animaux avant d'aller au zoo).
- Présentez-lui les choses nouvelles petit à petit pour qu'il ait le temps de s'adapter.

Votre bébé est loin de vous

Vers l'âge de six mois, votre bébé commence à comprendre qu'il est distinct de vous. Il pleure quand il ne vous voit pas ou que vous êtes partie. Il s'agit de ce qu'on appelle l'anxiété de la séparation. C'est un sentiment normal.

Comment pouvez-vous l'aider?

- Emmenez votre bébé avec vous quand vous allez d'une pièce à l'autre.
- Dites toujours au revoir à votre bébé. Ne partez pas sans qu'il vous voie.
- Laissez-le toujours avec une personne qu'il connaît et en qui il a confiance.



L'alimentation

Les tout-petits devraient être nourris au sein exclusivement pendant les six premiers mois. Après cela, votre bébé sera prêt pour une nouvelle nourriture et devra apprendre à manger des aliments solides.

Quand mon bébé sera-t-il prêt à manger des aliments solides?

Votre bébé sera prêt à commencer à manger de petites quantités d'aliments en purée ou mous à partir de l'âge de six mois. À cet âge-là, votre bébé peut avaler ce genre de nourriture. Les aliments solides lui apporteront le fer supplémentaire dont il a besoin. Voici ce qui montre que votre bébé est prêt à manger des aliments solides :

- Il reste assis avec un peu d'aide.
- Il tient sa tête tout seul.
- Il prend de la nourriture dans une cuillère.
- Il ouvre la bouche quand on lui offre de la nourriture.
- Il se détourne quand il a assez mangé.
- Il ferme la bouche et refuse la nourriture.

Combien de nourriture dois-je donner à mon bébé?

Faites confiance à votre bébé. Il mangera autant et aussi souvent qu'il en aura besoin. Pour veiller à ce que votre bébé mange en quantité suffisante, observez les réactions suivantes :

Signes de faim	Signes montrant qu'il a assez mangé
<ul style="list-style-type: none">• il cherche votre sein avec sa bouche• il tend la main vers la nourriture• il gigote et est excité• il fait des « clics » ou tète sa langue• il fait des petits bruits• il ouvre la bouche quand il voit la cuillère qui s'approche	<ul style="list-style-type: none">• son corps est détendu• il ouvre les poings• il lâche le sein• il se détourne du sein ou de la cuillère• il mange moins vite• il repousse la nourriture• il cambre le dos

Quels aliments et quelles boissons devrais-je donner en premier à mon bébé?

La principale nourriture de votre bébé devrait encore être le lait maternel. Les bébés qui boivent du lait maternisé doivent encore prendre plus de lait que d'aliments solides. Au cours des prochains mois, votre bébé peut apprendre à manger les choses suivantes :

- céréales pour bébés
- viande riche en fer, réduite en purée
- tofu
- légumineuses bien cuites et écrasées (lentilles, pois chiches, haricots noirs, etc.)
- volaille
- jaunes d'œuf cuits
- poisson (sans arêtes)

(voir « Les premiers aliments solides pour bébé », page 84).

Quels aliments et quelles boissons ne sont pas bons pour mon bébé pendant la première année?

Certains aliments peuvent rendre votre bébé malade, le faire s'étouffer ou causer une réaction allergique. Vérifiez la liste ci-dessous avant de donner quelque chose de nouveau à boire ou à manger à votre bébé.

Ne donnez pas à votre bébé les aliments suivants :

- bacon
- gâteaux
- bonbons
- céréales enrobées de sucre
- chocolat
- biscuits
- pastilles contre la toux
- gomme
- miel
- noix
- cornichons
- viande transformée
- maïs soufflé
- raisins secs
- aliments à grignoter (croustilles, pretzels, patates frites)
- café
- boissons en poudre
- boissons gazeuses
- boissons pour sportifs
- thé ou tisane

CONSEILS

- Donnez juste un nouvel aliment à la fois à votre bébé, au cas où il aurait une réaction allergique. Si cela arrive, arrêtez de lui donner cet aliment et allez voir votre médecin ou votre fournisseur de soins de santé.
- Coupez les aliments en petites bouchées pour éviter que le bébé s'étouffe.

Signes de réaction allergique

- éruption sur la peau
- diarrhée
- problèmes respiratoires
- vomissements
- maux de ventre

Les premiers aliments solides pour bébé

À l'âge de six mois, la principale nourriture de votre bébé devrait encore être le lait maternel ou le lait maternisé enrichi de fer. Commencez à donner des aliments solides à votre bébé en lui offrant les **aliments riches en fer** ci-dessous à la cuillère :

- mélange de céréales pour bébé
- viande maigre et à faible teneur en sel réduite en purée
- substitut de viande réduite en purée (voir page suivante)

Céréales

Donnez à votre bébé une ou deux cuillères à soupe de céréales sèches enrichies de fer, mélangées à votre lait, à du lait maternisé enrichi de fer, ou à de l'eau. Faites un mélange très liquide. Faites cela pendant deux ou trois jours, puis essayez un autre type de céréales pour bébé. Les céréales à l'orge, à la farine d'avoine et au riz, par exemple, sont bonnes pour votre bébé. Lorsque votre bébé sera habitué à manger des céréales, vous pourrez faire un mélange plus épais et lui en donner davantage.

Comment nourrir votre bébé à la cuillère

Après avoir allaité votre bébé ou lui avoir donné le biberon, donnez-lui une toute petite quantité d'aliments solides au bout d'une toute petite cuillère. Mettez la cuillère près de ses lèvres et laissez-le sucer la nourriture. Il se peut qu'il ait des haut-le-cœur ou qu'il recrache la nourriture. Cela fait partie de l'apprentissage normal. Ne vous inquiétez pas des dégâts. Avec l'expérience, votre bébé apprendra à manger ce qu'il y a sur la cuillère.

CONSEILS

Votre bébé doit apprendre à mâcher et à avaler. **NE METTEZ PAS de céréales dans son biberon.** La recherche a prouvé que l'ajout de céréales dans le biberon d'un bébé NE LE FAIT PAS dormir toute la nuit.

Viandes et substituts riches en fer

Donnez à votre bébé une ou deux cuillères à soupe de poulet, de dinde, de boeuf, de veau, de porc, d'agneau ou de gibier en purée une fois par jour, après lui avoir donné le sein ou le biberon. Ne lui donnez surtout pas de viande très grasse ou très salée, comme le bacon. Ou bien, donnez-lui une ou deux cuillères à soupe de substitut de viande, comme des haricots, des petits pois, des lentilles, du tofu ou des jaunes d'œuf cuits, réduits en purée et mélangés à votre lait, à du lait maternisé ou à de l'eau. Évitez les blancs d'œuf jusqu'à ce que votre bébé ait un an.

Donnez-lui seulement un type de viande ou de substitut pendant quatre ou cinq jours, avant d'essayer autre chose. Ainsi vous pourrez vérifier qu'il n'a pas de réaction allergique à ce nouvel aliment (voir « Signes de réaction allergique », page 83).

Lorsque votre bébé est habitué à manger de la viande et des substituts en purée, vous pouvez les écraser et lui en donner davantage.

CONSEIL

Ne donnez à votre bébé que de petites quantités de haricots, de petits pois, de lentilles et de tofu, afin d'éviter les gaz et les crampes.

Exemple de menu

6 à 7 mois

Petit matin	• * lait maternel ou lait maternisé enrichi de fer
Matin	• * lait maternel ou lait maternisé enrichi de fer • 1 à 4 cuillères à soupe de céréales sèches, mélangées à votre lait, à du lait maternisé enrichi de fer, ou à de l'eau
Après-midi	• * lait maternel ou lait maternisé enrichi de fer
Début de soirée	• * lait maternel ou lait maternisé enrichi de fer • 1 à 2 cuillères à soupe de viande ou de substitut en purée
Nuit	• * lait maternel ou lait maternisé enrichi de fer

* La plupart des bébés de moins d'un an prendront le sein six fois ou plus en 24 heures, même quand ils mangent des aliments solides. Certaines de ces tétées seront courtes, certaines seront justes réconfortantes et certaines seront de vrais repas. Observez votre bébé et donnez-lui le sein quand il indique qu'il le veut.

Les prochains aliments solides pour bébé

À l'âge de sept mois, la principale nourriture de votre bébé devrait encore être le lait maternel ou le lait maternisé enrichi de fer, plus des céréales, de la viande et des substituts. Maintenant que votre bébé est habitué à manger ces aliments riches en fer, il est prêt à goûter de nouvelles saveurs et à essayer de nouvelles textures. Votre bébé est en train d'apprendre à mâcher et devrait essayer les aliments ci-dessous, qui sont riches en fer et en vitamines :

- légumes en purée
- fruits en purée

À mesure que votre bébé s'habitue à une texture différente (morceaux un peu plus gros), écrasez un peu moins bien les fruits et les légumes pour qu'il puisse mâcher.

Légumes

Commencez par des petits pois, des haricots verts et jaunes, des patates douces, des courges et des brocolis en purée.

Au début, donnez à votre bébé une à deux cuillères à soupe de légumes deux fois par jour, après la tétée.

IMPORTANT

Donnez des légumes à votre bébé avant de lui donner des fruits. Votre bébé pourrait rejeter les légumes, qui ont un goût plus fort, s'il goûte d'abord aux fruits sucrés.

Fruits

Lorsque votre bébé est habitué aux légumes, donnez-lui des pommes, des bananes, des nectarines, des poires, des prunes, des abricots ou des pêches en purée.

Au début, donnez à votre bébé une à deux cuillères à soupe de fruits deux fois par jour, après la tétée.

IMPORTANT

Donnez seulement un légume ou un fruit à votre bébé pendant deux ou trois jours avant de lui en donner d'autres pour vérifier qu'il n'est pas allergique (voir « Signes de réaction allergique », page 83). Une fois que votre bébé se sera habitué à manger des légumes et des fruits en purée, vous pouvez les écraser et lui en donner davantage.

Exemple de menu

7 à 8 mois

Petit matin	<ul style="list-style-type: none">• * lait maternel ou lait maternisé enrichi de fer
Matin	<ul style="list-style-type: none">• * lait maternel ou lait maternisé enrichi de fer• 1 à 4 cuillères à soupe de céréales pour bébé sèches, mélangées à votre lait, à du lait maternisé enrichi de fer, ou à de l'eau• 1 à 2 cuillères à soupe de fruits en purée
Après-midi	<ul style="list-style-type: none">• * lait maternel ou lait maternisé enrichi de fer• 1 à 2 cuillères à soupe de légumes en purée
Début de soirée	<ul style="list-style-type: none">• * lait maternel ou lait maternisé enrichi de fer• 1 à 2 cuillères à soupe de viande ou de substitut en purée• 1 à 2 cuillères à soupe de légumes en purée• 1 à 2 cuillères à soupe de fruits en purée
Nuit	<ul style="list-style-type: none">• * lait maternel ou lait maternisé enrichi de fer

8 à 9 mois

Petit matin	<ul style="list-style-type: none">• * lait maternel ou lait maternisé enrichi de fer
Matin	<ul style="list-style-type: none">• * lait maternel ou lait maternisé enrichi de fer• 4 à 6 cuillères à soupe de céréales pour bébé sèches, mélangées à votre lait, à du lait maternisé enrichi de fer, ou à de l'eau• 2 à 3 cuillères à soupe de fruits écrasés
Après-midi	<ul style="list-style-type: none">• * lait maternel ou lait maternisé enrichi de fer• 1 à 2 cuillères à soupe de légumes en purée
Début de soirée	<ul style="list-style-type: none">• * lait maternel ou lait maternisé enrichi de fer• 2 à 4 cuillères à soupe de viande ou de substituts en purée• 2 à 4 cuillères à soupe de légumes écrasés• 2 à 4 cuillères à soupe de fruits écrasés
Nuit	<ul style="list-style-type: none">• * lait maternel ou lait maternisé enrichi de fer

* La plupart des bébés de moins d'un an prendront le sein six fois ou plus en 24 heures, même quand ils mangent des aliments solides. Certaines de ces tétées seront courtes, certaines seront justes réconfortantes et certaines seront de vrais repas. Observez votre bébé et donnez-lui le sein quand il indique qu'il le veut.

Les aliments à manger avec les doigts et les autres aliments

À l'âge de neuf mois, la principale nourriture de votre bébé devrait encore être le lait maternel ou le lait maternisé enrichi de fer. Maintenant, il est prêt à essayer la nourriture que mange la famille et qu'il peut manger avec les doigts, coupée en très petits morceaux.

Votre bébé sera content d'essayer de tenir une cuillère ou d'attraper des petits morceaux de nourriture avec ses doigts pour se nourrir seul.

Que donner à manger à votre bébé?

Commencez par donner à votre bébé des petits morceaux de ce que mange votre famille et d'aliments qu'il peut prendre avec ses doigts, coupés fins, sans ajouter de sucre, de sel, de beurre ou de margarine. Donnez-lui un aliment à la fois et ajoutez des aliments nouveaux graduellement.

À cet âge, bien des bébés n'ont pas beaucoup de dents; il faut donc veiller à ce que la nourriture soit molle et facile à mâcher avec les gencives. Ceci réduit le danger d'étouffement.

À l'âge de neuf mois, votre bébé peut boire du lait homogénéisé entier (3,25 %). Ne lui donnez pas de lait écrémé, ou à 1 % ou 2 % de matières grasses avant qu'il ait deux ans. Ce genre de lait ne contient pas assez de matières grasses pour les besoins de votre bébé. Ne donnez pas plus de 720 ml (3 tasses) de lait par jour à votre bébé.

9 à 12 mois

Matin	<ul style="list-style-type: none">• * lait maternel ou lait maternisé enrichi de fer, ou lait homogénéisé• 4 à 6 cuillères à soupe de céréales pour bébé sèches, mélangées à votre lait, à du lait maternisé enrichi de fer, ou à de l'eau• 2 à 4 cuillères à soupe de fruits mous
Goûter	<ul style="list-style-type: none">• cubes de fromage
Après-midi	<ul style="list-style-type: none">• * lait maternel ou lait maternisé enrichi de fer, ou lait homogénéisé• 3 à 4 cuillères à soupe de céréales pour bébé sèches, mélangées à votre lait, à du lait maternisé enrichi de fer, ou à de l'eau• 1 à 3 cuillères à soupe de viande ou substituts écrasés• 3 à 4 cuillères à soupe de légumes cuits• 3 à 4 cuillères à soupe de fruits mous
Goûter	<ul style="list-style-type: none">• compote de pomme et eau
Soir	<ul style="list-style-type: none">• * lait maternel ou lait maternisé enrichi de fer, ou lait homogénéisé• 2 à 4 cuillères à soupe de viande ou substituts écrasés• 3 à 5 cuillères à soupe de légumes cuits• 2 à 4 cuillères à soupe de fruits mous
Goûter	<ul style="list-style-type: none">• ½ muffin aux carottes• biscuits soda non salés ou morceaux de pain grillé sans rien dessus

* La plupart des bébés de moins d'un an prendront le sein six fois ou plus en 24 heures, même quand ils mangent des aliments solides. Certaines de ces tétées seront courtes, certaines seront justes réconfortantes et certaines seront de vrais repas. Observez votre bébé et donnez-lui le sein quand il indique qu'il le veut.

La dentition

La plupart des bébés font leur première dent autour de l'âge de six mois, mais il n'y a pas de normes exactes. Votre bébé peut avoir sa première dent dès l'âge de trois mois ou aussi tard qu'à l'âge de 12 mois. Il peut avoir mal ou ressentir une gêne pendant des semaines avant que la nouvelle dent ne sorte. Ne vous en faites pas. La douleur est normale et votre bébé la surmontera sans problème.

Les signes qui montrent que votre bébé fait ses dents

- il bave
- il mord et mâchouille les objets
- il ne veut pas prendre le sein parce qu'il a mal aux gencives quand il tète
- il se réveille la nuit
- il est agité
- il se tire l'oreille
- il pleure et se frotte le visage
- il a les joues rouges

Que faire?

- Donnez-lui de l'attention et de l'affection.
- Donnez-lui du pain grillé sans rien dessus, des biscuits de dentition sans sucre et des grissins ou des craquelins sans sel. En mâchouillant, il aura moins mal.
- Laissez-le mâcher une débarbouillette ou un anneau de dentition gelés. Le froid calmera ses gencives.
- Si rien n'y fait, demandez à votre médecin ou à votre fournisseur de soins de santé.

IMPORTANT

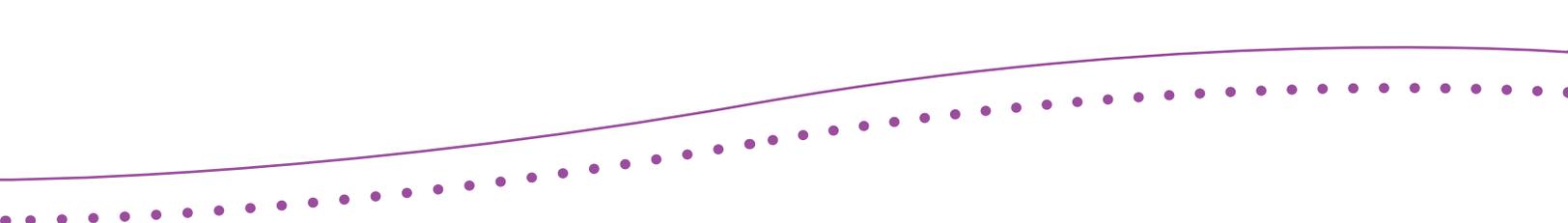
NE donnez PAS à votre bébé d'anneau de dentition contenant du PVC. Le PVC contient du DINP, un produit chimique nocif.

Comment s'occuper des dents du bébé

Même les bébés peuvent avoir des caries. Le lait maternisé, les jus de fruits et les autres boissons qui restent dans la bouche du bébé peuvent entraîner des caries. Les microbes qui causent les caries peuvent passer des parents au bébé lorsque ceux-ci embrassent leur bébé, partagent sa cuillère ou mettent dans leur bouche sa tétine. Vous devriez commencer à vous occuper des dents de votre bébé dès qu'elles sortent.

Que faire?

- Essuyez les dents de votre bébé avec une débarbouillette propre et mouillée à la fin de chaque journée.
- Limitez les aliments riches en sucre.
- NE LAISSEZ PAS votre bébé s'endormir avec un biberon dans la bouche.
- Apprenez à votre bébé à se servir d'une tasse vers l'âge de six à neuf mois.
- Ne mettez pas la tétine de votre bébé dans votre bouche pour la nettoyer.



Le jeu et l'apprentissage

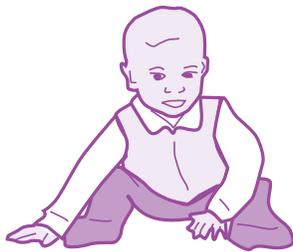
Maintenant, votre bébé peut vraiment se déplacer! Il découvre de nouvelles façons de bouger et touche tout ce qu'il voit. Laissez-le explorer sans risque le monde qui l'entoure. C'est comme cela qu'il apprend.

Votre bébé commence aussi à comprendre des mots, à faire des nouveaux sons et à se servir davantage de ses mains.

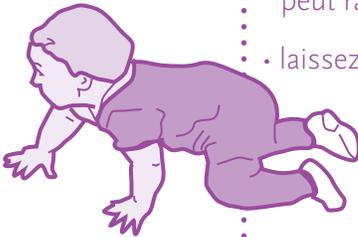
Voici comment vous pouvez aider votre bébé à explorer, à découvrir et à apprendre :

- Créez un environnement sans danger pour que votre bébé puisse l'explorer.
- Surveillez votre bébé quand il se déplace et explore.
- Jouez à des jeux qui plaisent à votre bébé.
- Donnez à votre bébé de nouvelles choses à voir et à entendre.
- Emmenez votre bébé dans des endroits nouveaux.
- Passez du temps en présence d'autres personnes.

Les stades de développement – 7 mois

Capacité	Que peut faire bébé?	Comment pouvez-vous l'aider?
Mouvements	<ul style="list-style-type: none"> • il se lève en se tenant aux meubles • il reste assis sans aide 	<ul style="list-style-type: none"> • entourez votre bébé d'objets solides auxquels il peut s'accrocher pour se lever 
Réflexion	<ul style="list-style-type: none"> • il suit des yeux les objets qui bougent vite 	<ul style="list-style-type: none"> • mettez votre bébé à un endroit où il peut vous voir vous déplacer
Ouïe et langage	<ul style="list-style-type: none"> • il copie les sons qu'il entend 	<ul style="list-style-type: none"> • lisez des histoires à votre bébé – montrez l'image quand vous dites le mot (« chien », par exemple) 
Sentiments	<ul style="list-style-type: none"> • il a peur de choses qui ne l'ennuyaient pas auparavant • il joue à donner et à reprendre 	<ul style="list-style-type: none"> • restez près de votre bébé quand il a peur 

8 mois

Capacité	Que peut faire bébé?	Comment pouvez-vous l'aider?
Mouvements	<ul style="list-style-type: none"> il rampe vers l'avant et vers l'arrière 	<ul style="list-style-type: none"> donnez à votre bébé un endroit où il peut ramper et jouer sans danger laissez votre bébé explorer
Réflexion	<ul style="list-style-type: none"> il tend la main par-dessus des objets pour attraper quelque chose 	<ul style="list-style-type: none"> aidez votre bébé à ramasser, à presser les jouets et à les amener à sa bouche
Ouïe et langage	<ul style="list-style-type: none"> il fait des gazouillis qui ressemblent à des mots 	<ul style="list-style-type: none"> chantez-lui des chansons apprenez-lui des mots simples qui ressemblent à des gazouillis : mama, papa, dodo, par exemple 
Sentiments	<ul style="list-style-type: none"> il veut que sa mère soit la seule à faire des choses pour lui il passe facilement du rire aux larmes 	<ul style="list-style-type: none"> soyez positive quand vous êtes avec votre bébé

9 mois

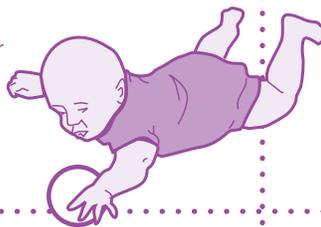
Capacité	Que peut faire bébé?	Comment pouvez-vous l'aider?
Mouvements	<ul style="list-style-type: none"> il montre les choses du doigt il reste debout pendant un petit moment en se tenant 	<ul style="list-style-type: none"> emmenez-le faire une promenade et montrez-lui du doigt les choses intéressantes que vous voyez entourez votre bébé d'objets solides auxquels il peut s'accrocher pour se lever 
Réflexion	<ul style="list-style-type: none"> il jette les choses il comprend le mot « Non » 	<ul style="list-style-type: none"> donnez-lui des choses à ramasser et à laisser tomber dans des contenants (des cubes, par exemple)
Ouïe et langage	<ul style="list-style-type: none"> il réagit en entendant son nom <p>« Comment vas-tu, Sarah? »</p> 	<ul style="list-style-type: none"> dites son nom souvent
Sentiments	<ul style="list-style-type: none"> il a peur quand on le laisse seul, surtout à l'heure du coucher 	<ul style="list-style-type: none"> restez à portée de vue créez un ensemble d'habitudes pour le mettre au lit

10 mois

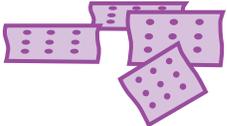
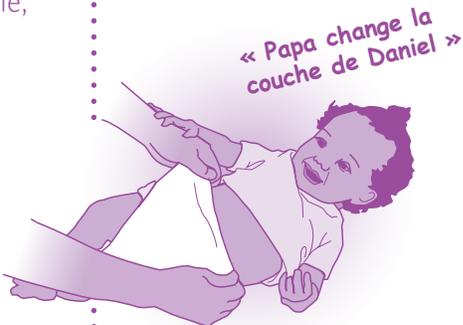
Capacité	Que peut faire bébé?	Comment pouvez-vous l'aider?
Mouvements	<ul style="list-style-type: none"> il fait des pas quand on le tient 	<ul style="list-style-type: none"> tenez-le debout pendant des petits moments
Réflexion	<ul style="list-style-type: none"> il fait au revoir de la main 	<ul style="list-style-type: none"> aidez-le à faire au revoir de la main
Ouïe et langage	<ul style="list-style-type: none"> il imite les sons 	<ul style="list-style-type: none"> apprenez-lui des mots nouveaux (par exemple en montrant un chien du doigt et en disant « chien ») parlez-lui et écoutez quand il vous répond 
Sentiments	<ul style="list-style-type: none"> il vous montre les choses nouvelles qu'il a apprises (éclabousser dans la baignoire, par exemple) 	<ul style="list-style-type: none"> exprimez votre plaisir et votre fierté lorsqu'il vous montre ce qu'il a appris

11 mois

Capacité	Que peut faire bébé?	Comment pouvez-vous l'aider?
Mouvements	<ul style="list-style-type: none"> • il marche lorsqu'on lui tient les deux mains pour l'aider • il se déplace en s'accrochant aux meubles • il ramasse les choses et les laisse tomber dans des contenants 	<ul style="list-style-type: none"> • tenez votre bébé par les mains pour l'aider à marcher pendant quelques moments • jouez à des jeux avec votre bébé – donnez-lui des jouets colorés à déplacer et différents contenants pour les mettre dedans (des balles qu'il peut faire rouler, des voitures qu'il peut pousser, par exemple)
Réflexion	<ul style="list-style-type: none"> • il se souvient des gens qui ont quitté la pièce • il essaie d'attraper des choses qui sont loin 	<ul style="list-style-type: none"> • jouez à cache-cache • jouez à cacher des jouets à moitié
Ouïe et langage	<ul style="list-style-type: none"> • il dit « mama » ou « papa » quand il voit l'un ou l'autre 	<ul style="list-style-type: none"> • répondez à votre bébé en répétant ses mots et en faisant des phrases simples (par exemple « mama joue »)
Sentiments	<ul style="list-style-type: none"> • il participe aux habitudes établies 	<ul style="list-style-type: none"> • créez un ensemble d'habitudes pour votre bébé (par exemple, lisez-lui une histoire avant qu'il aille se coucher)



12 mois

Capacité	Que peut faire bébé?	Comment pouvez-vous l'aider?
Mouvements	<ul style="list-style-type: none"> • il reste debout pendant un tout petit moment sans soutien • il ramasse des choses entre le pouce et l'index 	<ul style="list-style-type: none"> • laissez-le ramasser et manger de la nourriture en petits morceaux avec les doigts 
Réflexion	<ul style="list-style-type: none"> • il pousse ses jouets dans la pièce • il comprend la notion de couleur • il comprend la notion de taille 	<ul style="list-style-type: none"> • donnez-lui des jouets de formes, de tailles et de textures différentes • donnez-lui des jouets à pousser ou à tirer avec une ficelle
Ouïe et langage	<ul style="list-style-type: none"> • il explore avec des adultes dans les environs • il comprend les instructions ou les questions simples (par exemple, « Est-ce que Louise a faim? ») 	<ul style="list-style-type: none"> • donnez-lui des instructions simples • Quand vous faites quelque chose, dites-lui ce que vous faites 
Sentiments	<ul style="list-style-type: none"> • il se sert de sons pour vous dire ce qu'il veut 	<ul style="list-style-type: none"> • laissez-le jouer tout seul quand vous êtes dans la pièce

Veiller à la sécurité de votre bébé

À cet âge, votre bébé est plein de curiosité. Il marche à quatre pattes, tire sur les choses et attrape tout ce qu'il voit. Il peut se déplacer sans aide, mais a tout de même besoin que vous le protégiez.

Vous pouvez prendre les mesures ci-dessous pour que votre bébé puisse apprendre et jouer en toute sécurité :

- Organisez votre maison de façon à ce qu'elle soit à l'épreuve des enfants (voir « Liste des mesures de sécurité à prendre chez vous », page 98).
- Donnez à votre bébé des jouets adaptés à son âge.
- Rangez les petits objets hors de portée de votre bébé. Si l'objet peut entrer dans sa bouche, votre bébé peut s'étouffer avec.
- Accrochez les cordons de stores et de rideaux en hauteur pour que votre bébé ne puisse pas les attraper.
- Rangez les fils des lampes et du téléphone derrière les tables.
- Mettez des capuchons de sécurité sur toutes les prises électriques.
- Mettez des verrous de sécurité sur vos tiroirs et vos portes d'armoire.
- Mettez des protections sur les coins des meubles.
- Verrouillez toutes les fenêtres
- Bloquez le haut et le bas des escaliers en installant des barrières fixées à l'aide de boulons.
- Faites le nettoyage après une fête. L'alcool est nocif pour les petits enfants, même en petite quantité.
- Gardez les détergents, les médicaments et les objets pointus hors de portée des enfants.
- Accrochez les décorations de Noël hors de portée de votre bébé pour éviter les coupures ou l'empoisonnement au plomb.
- Ne vous servez pas de nappes qui pendent si votre bébé peut les attraper.
- Ne laissez jamais votre bébé seul **SAUF** dans son berceau ou son parc pour enfant.

Liste des mesures de sécurité à prendre chez vous

Servez-vous de la liste ci-dessous pour faire de votre logement un milieu sûr pour votre bébé.

Cuisine

- Placez les casseroles à l'arrière de la cuisinière.
- Tournez les manches vers l'intérieur.
- Ne mettez rien sur la cuisinière qui puisse s'enflammer.
- Veillez à ce que les chaises et les tabourets soient loin des comptoirs et de la cuisinière.
- Vérifiez que les appareils électriques soient débranchés et loin de l'eau.
- Rangez les cordons et fils hors de portée du bébé.
- Rangez les couteaux et ustensiles pointus hors de portée du bébé.
- Rangez les produits d'entretien et les produits chimiques en hauteur dans une armoire ou un placard fermé à clé.
- Vérifiez que l'extincteur fonctionne.
- Rangez la planche et le fer à repasser.
- Gardez les sacs de plastique hors de portée du bébé.

Salle de bain

- Veillez à ce que la porte soit toujours fermée.
- Installez un verrou sur le siège des toilettes.
- Utilisez des serrures à l'épreuve des enfants sur les armoires.
- Soyez prudente en utilisant des appareils électriques.
- Installez des disjoncteurs de fuite de terre sur les prises situées près des lavabos ou des baignoires.
- Mettez un tapis ou des bandes antidérapants dans la baignoire.
- Veillez à ce que le chauffe-eau soit réglé à 48° C (120° F) afin que l'eau du robinet soit à 43° C (110° F) ou moins chaude, ce qui est sans danger.
- Ne laissez jamais un petit enfant seul dans la salle de bain.

Chambre d'enfant

- Placez les cordons de stores et de rideaux en hauteur.
- Utilisez de la peinture non toxique sur les murs et les meubles.
- Ne vous servez pas de lits superposés pour des enfants de moins de six ans.

Chambre d'adulte

- Mettez les produits de soins personnels hors de portée du bébé (le maquillage, le déodorant, les épingles à cheveux, les élastiques, etc.).
- Mettez les appareils électriques hors de portée du bébé.

Corridors et escaliers

- Veillez à ce que les barrières de sécurité soient bien installées en haut et en bas de l'escalier.
- Veillez à ce que les escaliers soient bien éclairés.
- Veillez à ce qu'il n'y ait ni petits tapis, ni objets accumulés près des escaliers, pour éviter que l'on trébuche.
- Mettez une veilleuse dans le corridor entre les chambres et les salles de bain.

Sous-sol et salle d'entreposage

- Placez les produits à lessive hors de portée du bébé.
- Placez la peinture, les produits chimiques et les poisons en hauteur ou mettez-les sous clé.
- Placez les outils en hauteur ou mettez-les sous clé.
- Vérifiez que les outils électriques soient débranchés et mis sous clé.
- Enlevez les portes et les étagères des réfrigérateurs et des congélateurs qui ne servent pas.

Balcon

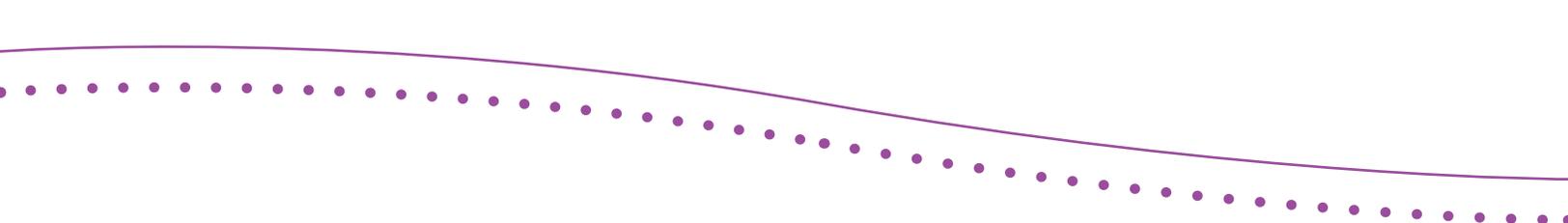
- Veillez à ce que les objets sur lesquels un enfant peut monter (par exemple les chaises, les jouets, les pots de fleurs) soient loin des balustrades de balcon.
- Veillez à ce que les barreaux de la balustrade soient verticaux (position debout) et rapprochés.
- Veillez à ce que les enfants soient toujours surveillés par un adulte lorsqu'ils sont sur le balcon.
- Fermez à clé les fenêtres et les portes qui donnent accès au balcon.

Les bilans de santé de votre bébé

Votre médecin ou votre fournisseur de soins de santé voudra voir votre bébé régulièrement entre six et 12 mois pour vérifier son développement. Il ou elle vérifiera comment votre bébé évolue et observera s'il peut tendre la main vers les choses, imiter, écouter et rire.

Votre bébé peut attraper un rhume ou une grippe avant d'avoir un an. Demandez au médecin ou au fournisseur de soins quels sont les signes de ces maladies et quoi faire si votre bébé est malade



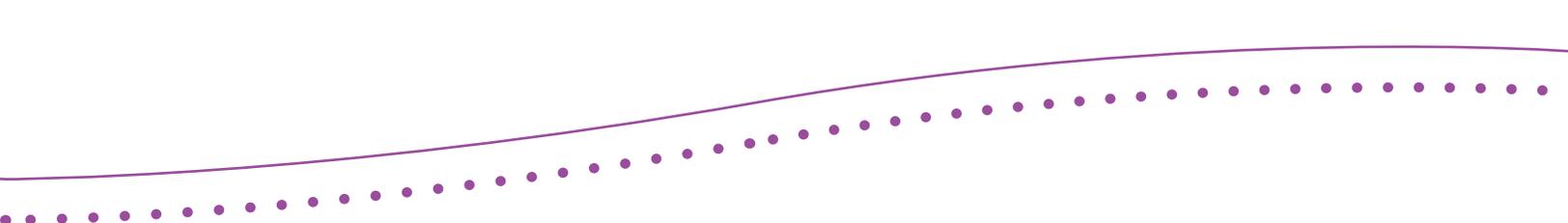


Votre bébé grandit

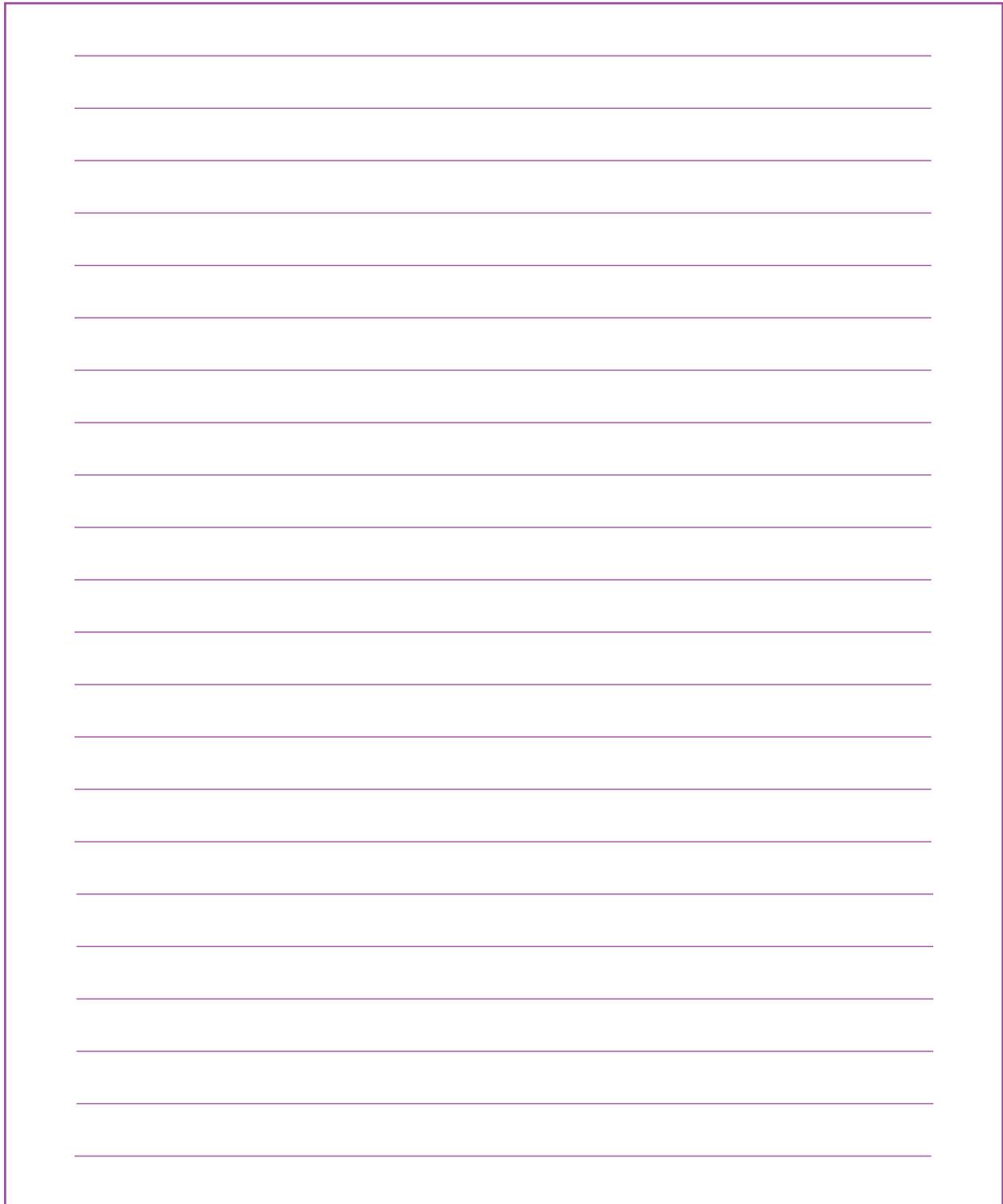
Mon bébé grandit comme ceci :

Ce que j'ai fait pour aider mon bébé à grandir...

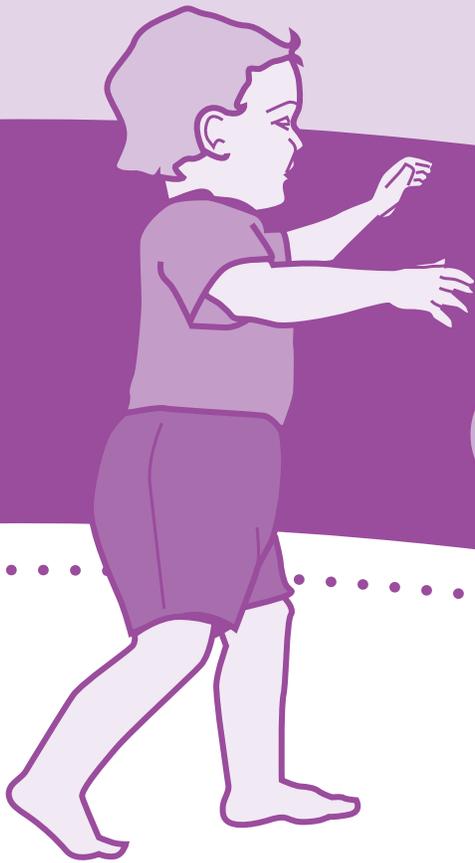
Les souvenirs spéciaux...



Notes



A large rectangular box with a thin black border, containing 20 horizontal lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.



De 1 à 2 ans

Votre bébé grandit si vite! En tant que parent, vous ferez face à de nombreux défis nouveaux et intéressants quand votre tout-petit commencera à marcher. Il essaiera bien des comportements différents. À un moment, il sera joyeux, et tout à coup il se mettra à pleurer et à donner des coups de pied. Votre rôle est de rester patiente et d'apprendre comment conserver les rapports chaleureux que vous avez eus jusqu'à maintenant.

Cette section du livre décrit ce qui arrive quand votre bébé commence à marcher. Vous y trouverez des réponses aux questions suivantes :

- Comment aider mon tout-petit qui a du mal à dormir?
- Que donner à manger à mon tout-petit?
- Le comportement de mon tout-petit est-il normal?
- Comment aider mon tout-petit à faire face au stress et à la peur?
- Quand et comment commencer à lui apprendre à être propre?
- Quelle discipline appliquer à mon tout-petit?
- Quelles aptitudes mon tout-petit va-t-il acquérir cette année?
- Comment veiller à sa sécurité?
- Comment protéger sa santé?

Le sommeil

La plupart des enfants de un à deux ans ont besoin de 10 à 13 heures de sommeil par jour. Votre tout-petit fera encore des siestes pendant la journée, surtout après une activité, comme une promenade au parc. Souvent, les parents ont du mal à faire dormir leur tout-petit pendant la nuit. D'autre part, celui-ci peut avoir des cauchemars. C'est aussi le moment de le faire passer du berceau à un lit.

Dormir la nuit

Votre tout-petit aura peut-être du mal à s'endormir, parce qu'il est difficile pour lui de se calmer après avoir eu une journée remplie d'activités intéressantes.

Que faire?

- Créez un ensemble d'habitudes pour l'heure du coucher (15 à 30 minutes).
- Respectez ces habitudes même si votre tout-petit est agité.
- Donnez-lui un jouet pour faire des câlins quand il est au lit.

Les cauchemars

Votre tout-petit peut se réveiller en pleurant à cause d'un cauchemar. Il est important de le réconforter pour qu'il se sente en sécurité et qu'il puisse se rendormir.

Que faire?

- Faites-lui des câlins.
- Montrez-lui qu'il n'y a pas de danger dans sa chambre.
- Parlez-lui de choses agréables.
- Donnez-lui un jouet pour faire des câlins.
- Laissez une lumière allumée dans sa chambre ou dans le corridor.

Le passage du berceau au lit

Si votre tout-petit peut sortir de son berceau, il est sans doute temps de le faire dormir dans un lit. Il s'agit d'un grand changement et il aura besoin de temps pour s'adapter.

Que faire?

- Prenez votre temps et parlez de ce changement à votre tout-petit.
- Respectez les habitudes établies pour aller se coucher (lire un livre, prendre un bain, etc.).
- Laissez votre tout-petit dormir par terre sur un matelas, pour essayer.
- Emmenez votre tout-petit choisir son lit, qu'il soit neuf ou d'occasion.
- Gardez le berceau dans sa chambre pendant un certain temps.
- Si le berceau n'est plus là, mettez le nouveau lit à l'endroit où était le berceau.
- Installez une barrière de sécurité pour que votre tout-petit ne tombe pas.

L'alimentation

Les repas sont une occasion d'interaction avec votre tout-petit. Il est nécessaire, pour que votre enfant se nourrisse et grandisse bien, que vous établissiez des bons rapports pendant les repas. De plus, les rapports que vous avez avec votre enfant pendant les repas ont un effet puissant sur son image de lui-même et du monde. L'atmosphère qui règne pendant les repas dépend des capacités et des tempéraments des parents et de l'enfant.



Les bébés grandissent vite et mangent beaucoup. Les enfants qui commencent à marcher grandissent moins vite et ont tendance à manger moins. Votre tout-petit est en train d'établir des habitudes qui dureront toute sa vie, en matière d'alimentation. C'est pour cela qu'il est très important qu'il apprenne à aimer manger différents types d'aliments. Vous trouverez ci-dessous des conseils pour lui apprendre à manger sainement dès maintenant et pour l'avenir.

Pour nourrir un enfant, la règle d'or est la suivante :

Les parents décident quelle nourriture lui présenter, et quand et où la présenter.
L'enfant décide s'il veut manger et quelle quantité.

Les parents décident quelle nourriture présenter à l'enfant :

- Les parents font les achats et décident quelle nourriture ramener à la maison et présenter aux repas.
- Essayez de nouveaux aliments, en présentant d'abord de petites quantités. Un nouvel aliment sera peut-être accepté au bout de 15 à 20 essais.
- Servez la nourriture sous une forme qui convient à votre enfant. Il est acceptable de manger avec les doigts.
- Offrez des choix sains à votre enfant. Pour plus de renseignements sur les aliments sains à choisir, consultez « Bien manger avec le Guide alimentaire canadien ». Ce guide vous aidera, ainsi que votre famille, à savoir quels types d'aliments sont recommandés et en quelles quantités. Pour en obtenir un exemplaire gratuit, composez le 1-866-225-0709, ou consultez le site : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>.

Les parents décident quand présenter la nourriture :

- Pour une bonne croissance, les enfants ont besoin de repas et de goûters réguliers (en général, trois repas et deux ou trois goûters par jour).
- Prévoyez les repas et les goûters à des heures régulières afin que votre enfant sache à quoi s'attendre.

Les parents décident où présenter la nourriture

- Les enfants devraient prendre leurs repas et leurs goûters à table.
- Asseyez-vous et mangez avec votre enfant.
- Faites du moment du repas une expérience agréable, avec de la bonne nourriture et une bonne atmosphère.
- Éteignez la télévision et la radio pendant les repas.

L'enfant décide s'il veut manger :

- L'appétit des enfants change de jour en jour. Certains jours, votre enfant ne mangera pas beaucoup, et d'autres jours, il mangera plus. C'est normal.
- Faites du moment des repas un moment agréable et ne forcez pas votre enfant à manger.
- Les enfants peuvent refuser ou ignorer les aliments qu'ils ne veulent pas manger. Ne forcez pas un enfant à manger ce qu'il ne veut pas manger.

L'enfant décide combien il veut manger :

- Les enfants savent quand ils ont faim et quand ils ont assez mangé. Ne forcez pas votre enfant à finir son assiette et ne lui dites pas de manger encore une bouchée.
- Les portions pour enfants sont en général plus petites que les portions pour adultes. Les enfants ont de petits estomacs et ont besoin de manger de petites quantités plus souvent pendant la journée.
- Si votre enfant a une croissance régulière, c'est signe qu'il mange suffisamment.

N'oubliez pas de faire du repas un moment agréable!

Allaiter votre tout-petit

Santé Canada recommande que vous continuiez à allaiter votre enfant jusqu'à ce qu'il ait deux ans.

Les enfants à qui on permet de prendre le sein jusqu'à ce qu'ils arrêtent d'eux-mêmes continuent en général pendant au moins deux ans. Les enfants qui commencent à marcher prennent le sein pour bien des mêmes raisons que les bébés : pour se nourrir, pour se reconforter, pour se sentir en sécurité, pour se calmer et pour se rassurer.

Les mères donnent le sein à leurs enfants à cet âge-là pour bien des mêmes raisons qu'elles ont de donner le sein à leurs bébés : pour satisfaire les besoins de l'enfant, pour le plaisir d'être proche de l'enfant, pour le reconforter, et pour des raisons de santé.

Souvent, un enfant de cet âge demandera le sein en tirant sur votre chemise ou en se mettant en position d'allaitement.

Conseils pour allaiter votre tout-petit

- Inventez un mot pour désigner l'allaitement afin que votre enfant puisse vous demander discrètement de prendre le sein.
- Gardez sur vous de petites quantités de nourriture pour distraire votre enfant quand il a faim et que vous préférez lui donner le sein en privé.

L'apprentissage de la propreté

L'apprentissage de la propreté est une étape importante de la vie de votre tout-petit. Celui-ci sera prêt vers deux ans ou plus.

Quand commencer

Voici certains signes qui montrent que votre tout-petit est prêt à ne plus porter de couches :

- il mouille moins de couches – il se réveille à la sieste sans avoir mouillé sa couche, mais la mouille encore la nuit
- il peut indiquer qu'il a besoin de faire pipi
- il peut aller jusqu'au pot et s'asseoir dessus
- il peut baisser et remonter son pantalon

Comment apprendre la propreté à votre tout-petit

- Montrez-lui un siège percé d'enfant et expliquez-lui à quoi cela sert.
- Faites-lui porter des pantalons faciles à baisser et à remonter.
- Demandez-lui de vous dire quand il a besoin d'aller sur le pot.
- Restez avec lui quand il est sur le pot.
- Lisez-lui des livres ou racontez-lui des histoires quand il est sur le pot.
- Félicitez-le pour avoir utilisé le pot ou avoir essayé.
- Apprenez-lui à se laver les mains après avoir été sur le pot.



IMPORTANT

- N'essayez pas d'apprendre la propreté à votre tout-petit à un moment où il y a de gros changements dans sa vie (un nouveau bébé, le commencement de la garderie, etc.).
- Si l'apprentissage de la propreté NE RÉUSSIT PAS, arrêtez et recommencez quelques semaines plus tard.
- Ne vous fâchez pas et ne le punissez pas s'il a des accidents. C'est normal, surtout la nuit.

Le comportement des tout-petits

Votre tout-petit est en train d'apprendre qui il est et ce qu'il peut faire. Ces « découvertes » peuvent entraîner des comportements difficiles. Votre rôle est de rester patiente lorsqu'il s'extériorise et met ses nouvelles compétences à l'épreuve.

Il s'enfuit

Il est nécessaire pour votre tout-petit de s'habituer à être loin de vous. Il apprendra cela en s'enfuyant pendant des petits moments.

Que faire?

- Faites-en un jeu et permettez-lui de s'enfuir jusqu'à un endroit sûr et de revenir.
- Surveillez-le de près et rappelez-lui où il peut aller. Il oubliera rapidement les règles du jeu.
- Portez votre tout-petit ou donnez-lui la main dans les endroits dangereux : sur le trottoir, dans le parc de stationnement, près des escaliers, dans les centres commerciaux, etc.



Il fait des crises de colère

Votre tout-petit veut intervenir dans ce qui se passe autour de lui, mais ne sait pas comment le dire, ce qui peut entraîner de la frustration, de la colère et des crises. Les crises de colère sont une façon naturelle pour votre tout-petit d'exprimer sa frustration. Ne vous affolez pas s'il se jette par terre, tape des pieds, donne des coups de pied, pleure, crie, mord, frappe et jette des choses. Avec votre aide, il apprendra peu à peu à maîtriser ses émotions.

Que faire?

- Restez avec votre tout-petit jusqu'à ce que la crise soit passée.
- Restez calme.
- N'essayez pas de raisonner.
- N'essayez pas de le calmer en lui donnant ce qu'il veut.
- Tenez-le pour le protéger des dangers physiques (il peut, par exemple, se cogner la tête).
- Félicitez-le quand il arrête.
- Distrayez-le avec un jeu ou une activité quand la crise est passée.
- Évitez les crises en veillant à ce qu'il soit bien nourri et reposé.
- Aidez-le à exprimer ses sentiments par des mots (en disant, par exemple : « Je vois que tu es en colère »)



« NON! »



Il dit Non

Votre tout-petit a son caractère et veut le montrer.
Il dira Non à tout.

Que faire?

- Offrez-lui des choix pour que ce soit lui qui décide (en disant, par exemple : « Tu veux manger la pomme ou la banane? »).
- Ne lui posez pas de questions auxquelles il peut répondre par Oui ou par Non (dites : « Tu t'habilles maintenant » et NON : « Veux-tu t'habiller? »).
- Félicitez-le quand il fait ce que vous lui demandez (dites, par exemple : « Maman est fière de toi parce que tu t'es habillée si vite »).

Il refuse de partager

C'est vers l'âge de deux ans et demi qu'il apprendra à partager. Pour le moment, il fera ce que font les enfants de son âge et ne partagera pas. Il dira souvent « À moi ».

Que faire?

- S'il prend le jouet de quelqu'un d'autre, dites-lui doucement de le rendre.
- Déplacez-le s'il continue à prendre les jouets des autres.

Les peurs

La peur fait partie du développement normal de votre tout-petit. Voici les choses les plus courantes qui lui font peur :

- les chiens
- les monstres
- les insectes
- les bruits forts
- les inconnus

Que faire?

- Soyez compréhensive et dites-lui qu'il a le droit d'avoir peur.
- Montrez-lui qu'il n'y a rien d'effrayant.
- Veillez à ce qu'il n'y ait pas de choses effrayantes autour de lui.
- Dites-lui que vous le protégerez.
- Donnez-lui le temps de surmonter ses frayeurs. Ne le forcez pas à les affronter.

Le stress

Votre tout-petit devient indépendant et il y a bien des changements dans sa vie. Ceci peut causer du stress. Le stress est normal chez les tout-petits. Cela les aide à apprendre à réagir.

Signes de stress

- il fait plus de crises
- il a mal au ventre sans raison
- il perd l'appétit
- il a plus de cauchemars
- il a des accidents, bien qu'il soit déjà propre

IMPORTANT

Il peut être malsain d'avoir trop de stress. Si votre tout-petit montre deux signes de stress ou plus, essayez de comprendre quel est le problème. Vérifiez s'il y a eu des changements dans ses habitudes ou s'il a d'autres raisons d'être stressé. Si les signes de stress persistent, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

La discipline

Votre tout-petit veut être indépendant, adore explorer et ne sait pas ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas. Votre rôle est d'établir des limites claires et cohérentes pour qu'il soit en sécurité. Son rôle est de tester ces limites afin d'apprendre ce qu'il doit faire. Il est plus facile d'être patiente quand vous savez à quoi vous attendre de sa part et que vous comprenez que s'il se conduit mal, c'est pour une raison particulière (par exemple, il a soif, il est fatigué, il a peur).

IMPORTANT

Votre tout-petit commencera à respecter vos règles autour de l'âge de trois ans.

Comportements courants chez les enfants de cet âge

- Il fait des choses sans y penser (par exemple, il laisse tomber une tasse sans se rendre compte qu'elle peut se casser).
- Il ne comprend que les règles simples (par exemple, « Mets tes mitaines pour sortir. »)
- Il ne se souvient pas de ce que vous lui avez dit.
- Il ne fait attention que pendant des périodes courtes.

Comment faire la discipline

- Prenez des mesures de sécurité pour protéger votre enfant chez vous (voir « Liste des mesures de sécurité à prendre chez vous », page 98).
- Prenez votre tout-petit dans vos bras pour l'éloigner du danger.
- Surveillez-le toujours.
- Essayez de le distraire s'il se comporte mal.
- Expliquez-lui pourquoi son comportement est inacceptable (en disant, par exemple « Tu peux être en colère, mais tu ne peux pas crier dans le magasin. »).
- Donnez-lui des choix et faites bien ce que vous dites que vous allez faire (« Veux-tu me donner la main dans le magasin ou veux-tu qu'on rentre à la maison? »).
- Félicitez-le quand il se comporte bien.
- Soyez patiente avec votre tout-petit.

La fessée

Certains parents pensent que la fessée est une bonne façon de faire la discipline.
CECI N'EST PAS VRAI.

Il existe bien des raisons de ne pas donner la fessée aux enfants.

Quand vous donnez une fessée à votre enfant :

- Vous lui faites comprendre qu'il est acceptable de frapper, surtout quand on est plus grand.
- Vous pouvez le frapper trop fort et le blesser gravement.
- Vous ne lui apprenez pas comment se comporter.
- Vous endommagez vos rapports avec votre enfant.
- Plutôt que de réfléchir à ce qu'il a fait, votre enfant perd un peu de son estime personnelle.

Les mauvais traitements envers les enfants

Les mauvais traitements consistent à faire du mal à un enfant exprès ou à ne pas le protéger. Les principales formes de mauvais traitements sont les suivantes :

Violence physique

- Toute blessure non accidentelle subie par un enfant (si on le secoue, on le bat, on le brûle, par exemple).

Violence sexuelle

- Tout acte sexuel entre un adulte et un enfant (attouchements, pornographie, par exemple).

Négligence

- Défaut de répondre aux besoins d'un enfant (en le privant de nourriture, de vêtements ou de soins, par exemple).

Violence affective

- Tout comportement qui nuit à la santé mentale ou au développement social d'un enfant (menaces verbales, injures, refus de faire attention, par exemple).

IMPORTANT

Si vous pensez que votre enfant est victime de mauvais traitements, communiquez avec le All Nations Coordinated Response Network (ANCR), en composant le 204-944-4200 ou le 1-866-345-9241 (appel sans frais).

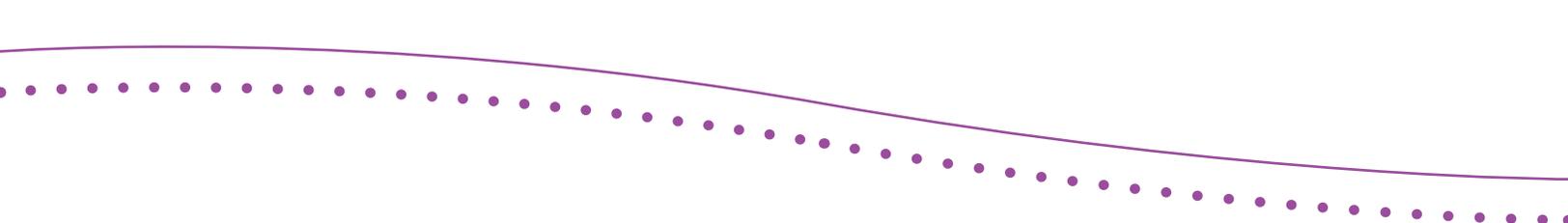
La peur de faire du mal à votre enfant

Être parent est stressant. Bien des parents passent par des jours où ils ont l'impression d'être à bout. Si vous pensez que vous pourriez faire du mal à votre tout-petit :

- mettez-le dans une pièce sans danger, sortez et fermez la porte derrière vous;
- exprimez vos sentiments d'une façon qui ne fera mal à personne (par exemple, en pleurant, ou en frappant un oreiller);
- demandez à une personne à qui vous faites confiance de venir s'occuper de votre tout-petit pour que vous puissiez prendre une pause;
- expliquez vos sentiments à une amie, un membre de votre famille, votre fournisseur de soins ou l'infirmière de la santé publique.

IMPORTANT

Demander de l'aide est un signe de force.



Le jeu et l'apprentissage

Votre tout-petit apprend en explorant. Entre l'âge de un et deux ans, il sera plus mobile (il marchera), il commencera à faire des choses tout seul et exprimera toutes sortes de sentiments. Les jouets à pousser lui apprennent l'équilibre et la marche. La lecture lui apprend de nouveaux mots. L'empilage de blocs lui apprend les mouvements, les formes et les poids. Il est important de lui offrir des activités qui encouragent l'apprentissage.

Comment encourager l'apprentissage

- Fournissez à votre tout-petit des endroits sûrs pour jouer, à l'intérieur et à l'extérieur.
- Parlez-lui et écoutez quand il vous parle.
- Lisez-lui des livres et montrez les images qui correspondent aux mots.
- Aidez-le à mettre ses nouvelles capacités à l'épreuve (par exemple, en lui montrant comment empiler des blocs).
- Laissez-le passer du temps en présence d'autres enfants.
- Soyez patiente quand il est frustré.

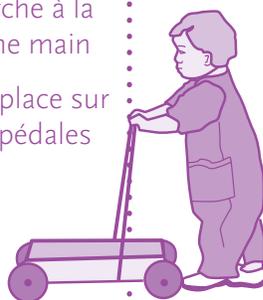
Les stades de développement – 14 mois

À cet âge, la vie est pleine d'étapes importantes, comme le début de la marche, l'apprentissage du langage et du dessin. Il est fascinant d'observer votre tout-petit alors qu'il apprend une chose, puis passe rapidement à une autre. Vous pouvez l'aider à acquérir de nouvelles aptitudes si vous savez ce qu'il est en train d'apprendre. Les pages suivantes expliquent à quoi s'attendre à différents âges.

Capacité	Que peut faire bébé?	Comment pouvez-vous l'aider?
Mouvements	<ul style="list-style-type: none"> • il marche tout seul • il peut empiler trois blocs 	<ul style="list-style-type: none"> • emmenez-le faire des promenades à pied • donnez-lui des blocs et des anneaux à empiler
Réflexion	<ul style="list-style-type: none"> • il amène la cuillère à sa bouche et la tourne pour manger • il montre les choses du doigt 	<ul style="list-style-type: none"> • donnez-lui une cuillère et un bol • demandez-lui de montrer des choses du doigt, dans la maison, dehors et dans des livres
Ouïe et langage	<ul style="list-style-type: none"> • il dit un ou deux mots • il fait des bruits quand il montre les choses du doigt 	<ul style="list-style-type: none"> • nommez les gens, les endroits et les choses • parlez clairement • énoncez bien les mots
Sentiments	<ul style="list-style-type: none"> • il fait des câlins et donne des baisers • il se sert de sons et de mots pour exprimer ses sentiments 	<ul style="list-style-type: none"> • demandez-lui comment il va

18 mois

Capacité	Que peut faire bébé?	Comment pouvez-vous l'aider?
Mouvements	<ul style="list-style-type: none"> • il descend l'escalier une marche à la fois quand on le tient par une main • il pousse des jouets et se déplace sur des jouets qui roulent sans pédales 	<ul style="list-style-type: none"> • aidez-le à s'entraîner à descendre l'escalier • donnez-lui des jouets sans pédales
Réflexion	<ul style="list-style-type: none"> • il fait semblant • il aime les activités salissantes 	<ul style="list-style-type: none"> • montrez-lui comment jouer à faire semblant, avec des aliments et des téléphones pour enfant • donnez-lui des seaux et des pelles pour jouer dans un bac à sable
Ouïe et langage	<ul style="list-style-type: none"> • il dit non • il essaie de chanter des chansons 	<ul style="list-style-type: none"> • chantez avec lui • apprenez-lui à faire des gestes en chantant des chansons qu'il connaît bien
Sentiments	<ul style="list-style-type: none"> • il aime avoir des habitudes • il peut enlever certains vêtements (par exemple, ses bas, son pantalon) 	<ul style="list-style-type: none"> • créez un ensemble d'habitudes et respectez-les • encouragez-le à prendre des décisions • demandez-lui de participer à certaines tâches (par exemple, s'habiller et se laver)



« NON! »



24 mois

Capacité	Que peut faire bébé?	Comment pouvez-vous l'aider?
Mouvements	<ul style="list-style-type: none"> • il monte l'escalier en tenant la rampe • il essaie de dessiner des lignes et des cercles 	<ul style="list-style-type: none"> • surveillez votre tout-petit dans l'escalier • donnez-lui des fournitures pour dessiner (par exemple, des gros crayons de cire, de la peinture pour peindre avec les doigts)
Réflexion	<ul style="list-style-type: none"> • il montre du doigt les parties de son corps • il joue à côté d'autres enfants, mais pas avec eux 	<ul style="list-style-type: none"> • nommez les parties de son corps • laissez-le passer du temps en présence d'autres enfants • donnez-lui le temps de jouer seul 
Ouïe et langage	<ul style="list-style-type: none"> • il dit Mama ou Papa quand il voit l'un de ses parents 	<ul style="list-style-type: none"> • regardez des livres d'images avec votre tout-petit • faites des phrases avec les mots que prononce votre tout-petit (par exemple, quand il dit « ballon », dites « le gros ballon roule ») • répondez avec des phrases simples à ses questions
Sentiments	<ul style="list-style-type: none"> • il fait preuve d'affection et essaie de réconforter les autres • il se frustre facilement 	<ul style="list-style-type: none"> • encouragez votre tout-petit à penser aux autres (il peut donner à manger à une poupée ou faire un câlin à un animal en peluche, par exemple) • aidez-le à surmonter ses crises de colère (voir « Il fait des crises », page 108) • respectez sa frustration et sa colère • apprenez-lui à exprimer sa frustration et sa colère avec des mots et des expressions du visage

Veiller à la sécurité de votre tout-petit

Votre tout-petit est très curieux et plein d'énergie. Il veut se servir de ses nouvelles capacités et faire les choses par lui-même – marcher, grimper, ouvrir des tiroirs et explorer sans votre aide. La meilleure chose à faire pour qu'il soit en sécurité est de le surveiller tout le temps, mais ce n'est pas facile, quand il est constamment en mouvement. Vous pouvez éviter les accidents en prenant des mesures de sécurité chez vous (voir « Liste des mesures de sécurité à prendre chez vous », page 98); ainsi votre tout-petit peut jouer dedans et dehors sans risque.

Les renseignements ci-dessous expliquent les dangers qui existent et ce que vous pouvez faire pour rendre plus sûr le milieu dans lequel se trouve votre tout-petit.

Poisons

- Mettez tous les médicaments et les produits d'entretien sous clé.
- Ne dites jamais qu'un médicament est un bonbon.
- Mettez les produits pour la salle de bain hors de portée de votre tout-petit.
- Ne laissez jamais de pilules dans votre sac ou votre poche.
- Gardez les numéros de téléphone des services d'urgence sur le réfrigérateur ou près du téléphone.

Terrains de jeu

- Surveillez votre tout-petit en tout temps.
- Vérifiez que l'équipement du terrain de jeu est adapté à la taille et aux capacités de votre tout-petit.
- Vérifiez que l'équipement du terrain de jeu est sécuritaire (sans angle pointu ou écharde).
- Sur un terrain de jeu, les blessures les plus graves se produisent quand un enfant tombe sur une surface dure. Assurez-vous qu'il y a une zone à surface moins dure autour de l'équipement (sable, copeaux de bois, etc.).
- Mettez à votre tout-petit des vêtements adaptés, sans cordon ni ficelle.
- Attachez ses lacets bien serrés et rentrez son écharpe dans son manteau.
- Ne le laissez JAMAIS descendre la tête la première sur un toboggan (glissoire).

Chutes

- Vérifiez que les sols ne sont pas glissants.
- Enlevez les choses qui peuvent faire trébucher votre tout-petit.
- Placez des barrières de sécurité fixées avec des boulons en haut et en bas des escaliers.
- Mettez des bandes de protection sur les coins des meubles et couvrez les angles pointus avec du rembourrage.
- Verrouillez toutes les fenêtres et éloignez les meubles pour que votre tout-petit ne puisse pas grimper dessus.

Les bilans de santé de votre tout-petit

Après l'âge d'un an, votre tout-petit devra aller chez le médecin ou le fournisseur de soins pour d'autres piqûres. Il s'agit de vaccinations et elles protègent votre tout-petit contre les maladies suivantes :

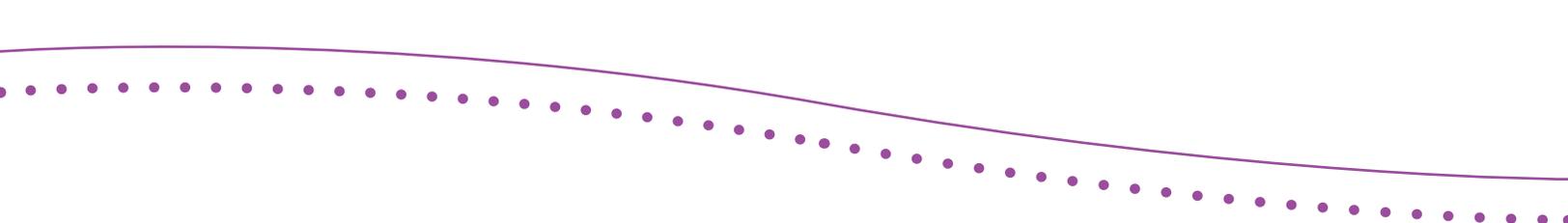
- Rougeole
- Oreillons
- Rubéole

À 18 mois, votre tout-petit devra être vacciné contre les maladies suivantes :

- Diphthérie
- Tétanos
- Coqueluche
- Poliomyélite
- Haemophilus influenzae de type B
- Infection pneumococcique

IMPORTANT

- Gardez un dossier sur les vaccinations de votre tout-petit.
- Allez voir votre médecin ou votre fournisseur de soins si vous avez des questions ou des préoccupations sur la santé de votre tout-petit.



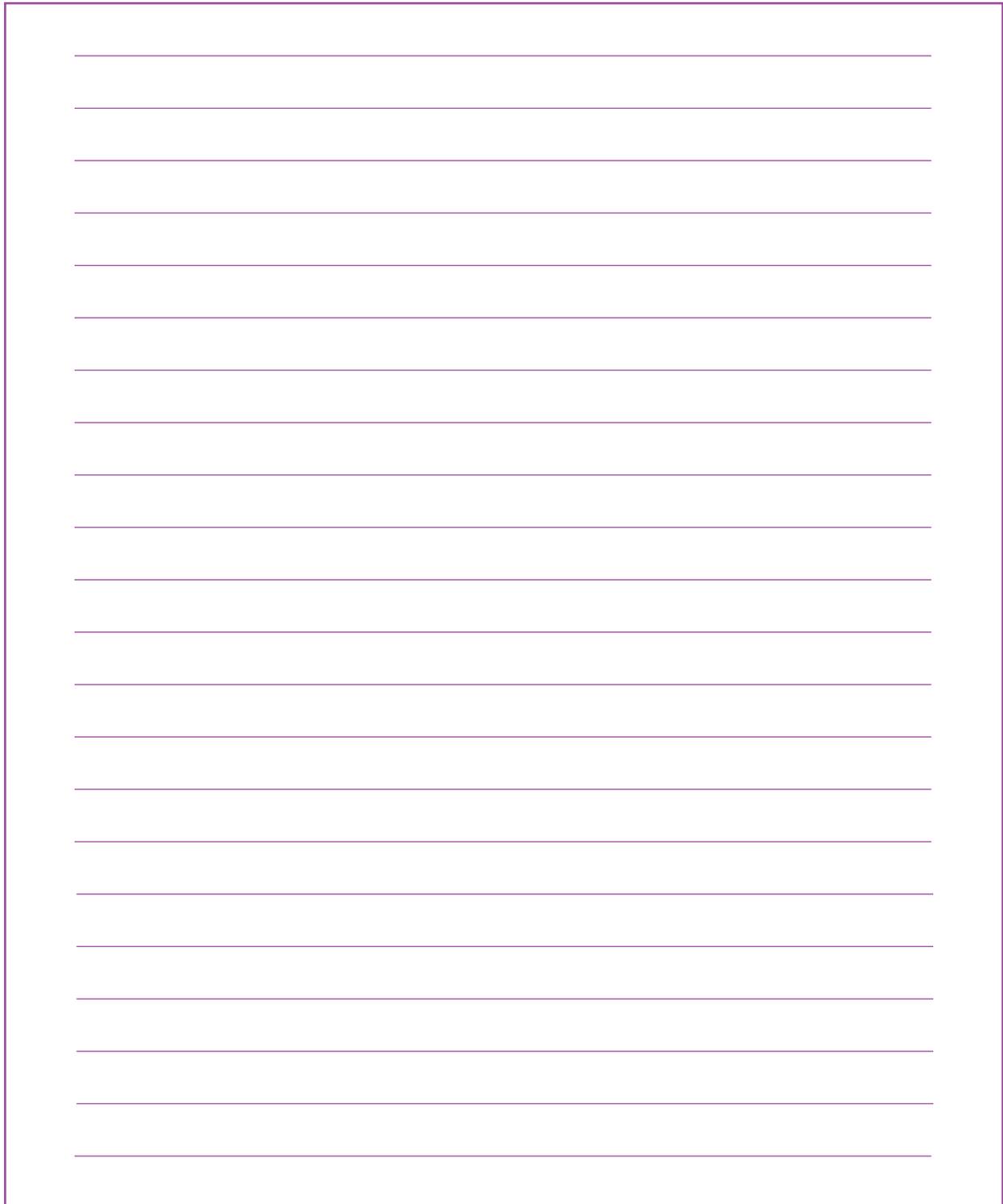
Votre tout-petit

Mon tout-petit grandit comme ceci :

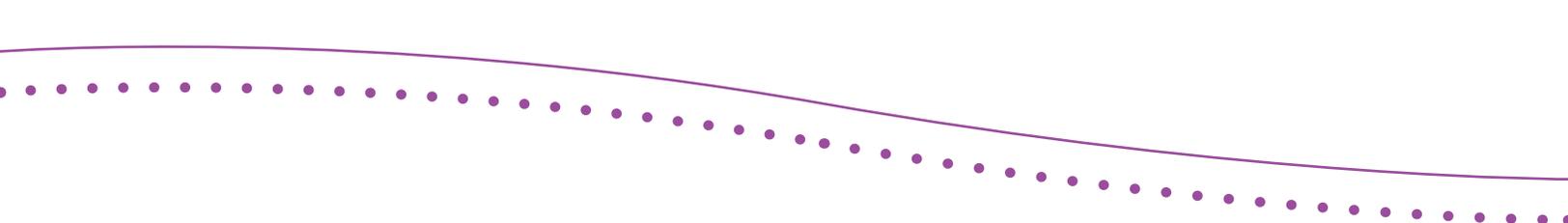
Ce que j'ai fait pour aider mon tout-petit à grandir...

Les souvenirs spéciaux...

Notes



A large rectangular box with a thin black border, containing 25 horizontal lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.



En conclusion

Félicitations pour vos succès parentaux au cours de ces années où votre nouveau-né s'est transformé en un petit enfant. Nous espérons que ce livre a répondu à vos questions sur les soins à apporter à votre bébé et la façon de lui faire connaître le monde. Le métier de parent est rempli de joies, d'émotions fortes et de défis à relever. Il est extrêmement important d'être informé et de savoir à quoi s'attendre. Continuez à apprendre et n'oubliez pas qu'il y a bien des ressources et des personnes qui peuvent vous aider à prendre soin de votre enfant avec amour.

Références bibliographiques

BabyCenter, L.L.C. *Your 1-month-old's development*, [En ligne], 2007. [<http://www.babycentre.co.uk/baby/development/01mth/>] [28 août 2007].

California Children and Families Partnership. *Your Healthy Baby* [En ligne], sans date. [http://www.cafc.ca.gov/PDF/Kit/57809_KeepYourBabyHealthy.pdf] [18 septembre 2007].

Société canadienne de pédiatrie. *Le bien-être des enfants : Un guide sur la santé en milieu de garde*, 2^e édition, 2008.

Committee on Injury and Poison Prevention, American Academy of Pediatrics. *Injury Prevention and Control for Children and Youth*, 3^e édition, 1997.

Duggan, Deborah. *Children and Play*, [En ligne], sans date. [<http://www.thenewparentsguide.com/article-children-and-play-debduggan.htm>] [25 septembre 2007].

Furuno, S., K.A. O'Reilly, T.T. Inatsuka, C.M. Osaka, et B. Falbey-Zeisloft. *Helping Babies Learn, Development Profiles and Activities for Infants and Toddlers*, Arizona, Communication Skill Builders, 1993.

Girvan, S. (rédaction dirigée par). *Baby's Best Chance: Parent's Handbook of Pregnancy and Baby Care*, 5^e édition, Colombie-Britannique, MacMillan Canada, 1998.

Healey, J.M. « Your Child's Growing Mind », *A Guide to Learning and Brain Development From Birth to Adolescence*, New York, Doubleday, 1997.

Santé Canada. *Safety Book: Nobody's Perfect*. Ministère des Travaux publics et des Services gouvernementaux du Canada, 1997.

Santé Canada, Enfants en santé Manitoba et Santé Manitoba. *La garde d'enfants, ça compte*, sans date.

Santé Canada. *Sudden Infant Death Syndrome*, [En ligne], 2007. [http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/activit/marketoc/camp/sids_e.html] [6 juin 2007].

Langlois, C. *Growing With Your Child: Pre-Birth To Age Five*, Mississauga, Ballantine Books, 1998.

Leach, P. *Your Baby and Child: From Birth to Age Five*, 3^e édition, New York, Alfred A. Knopf, 1997.

Services à la famille et Logement Manitoba. *A Parent's Guide to Quality Child Care*, [En ligne], 2007. [http://www.direct.gov.mb.ca/cdhtml/html/internet/en/quality_child_care.html] [11 mai 2007].

Santé Manitoba. *Les craintes des tout-petits*, 2000.

Santé Manitoba. *L'apprentissage de la propreté*, 2000.

Santé Manitoba. *Manitoba Immunization Schedules Reference Guide for Health Professionals Communication Disease control*, [En ligne], 2008. [<http://www.gov.mb.ca/health/public health/cdc/irg.pdf>].

National Network for Child Care - NNCC, Malley, C. « Toddler development », *Family Day Care Facts series*, Amherst, MA, University of Massachusetts, 1991.

Parenting Magazine. *Hands-on Learning*, [En ligne], 2007. [<http://www.parenting.com/parenting/baby/article/0,19840,1631517,00.html>] [15 septembre 2007].

Agence de la santé publique du Canada. *Chez vous : Votre enfant est-il en sécurité?* [En ligne], 2003. [http://www.phac-aspc.gc.ca/dca-dea/allchildren_touslesenfants/she_security_e.html] [4 juin 2007].

Reiner Foundation. *The First Years Last Forever: I Am Your Child*, 1997

Robledo, S. Jhoanna. *Developmental Milestone: Self-care*, [En ligne], sans date. [http://parentcenter.babycenter.com/o_developmental-milestone-self-care_63974.pc] [15 septembre 2007].

Satter, Ellyn. *Child of Mine Feeding With Love and Good Sense*, Boulder Colorado, Bull Publishing Co, 2000, www.Ellynsatter.com

Shore, R. *Rethinking the Brain: New Insights Into Early Development*, New York, Families and Work Institute, 1997.

Sparling, J. et Isabelle Lewis. *Learning Games For The First 3 Years*, United States, Walker Publishing Co. Inc. 1984.

Today's Parent Group et The Psychology Foundation of Canada. *Yes, You Can! Positive Discipline Ideas For You and Your Child*, 1995.

Toronto Public Health. *Breastfeeding Your Baby*, 2^e édition, 1998.

Toronto Public Health. *Feeding My Baby From Birth To 2 Years*, sans date.

Toronto Public Health. *Growing Healthy Together: Birth To Two Years*, 2^e édition, Toronto, 2000.

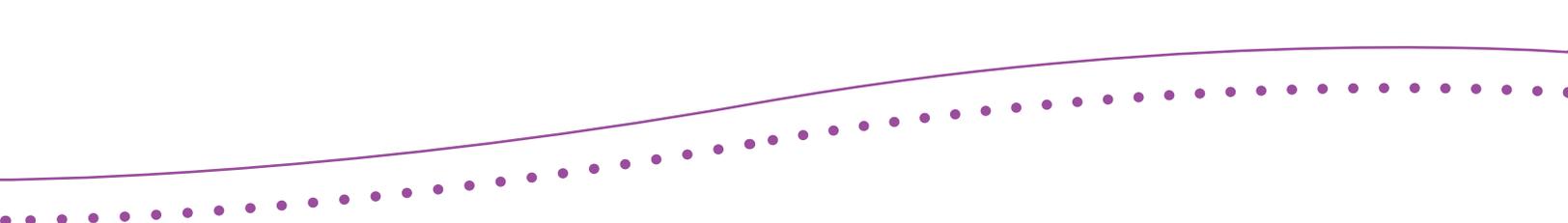
Voices for Children. *Why The Early Years Are So Important*, fiche de renseignement no 4, Toronto, sans date.

Whaley, L.F. et D.L. Wong. *Nursing Care of Infants and Children*, 4^e édition, Missouri, Mosby-Year Book Inc. 1991.

Office régional de la santé de Winnipeg, Healthy Start for Mom & Me, Enfants en santé Manitoba et Santé Manitoba. *Breast Milk...Your baby's first food*, [En ligne], mars 2009. [<http://www.gov.mb.ca/healthyliving/nutrition/pubs/milkbr.pdf>]

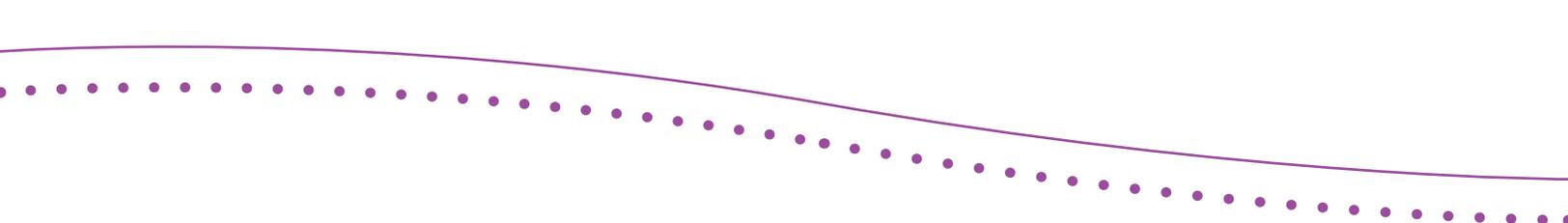
Office régional de la santé de Winnipeg, Healthy Start for Mom & Me, Enfants en santé Manitoba et Santé Manitoba. *Feeding Baby Solid Foods*, [En ligne], janvier 2006.

[<http://www.gov.mb.ca/healthyliving/nutrition/pubs/solidfoods.pdf>]

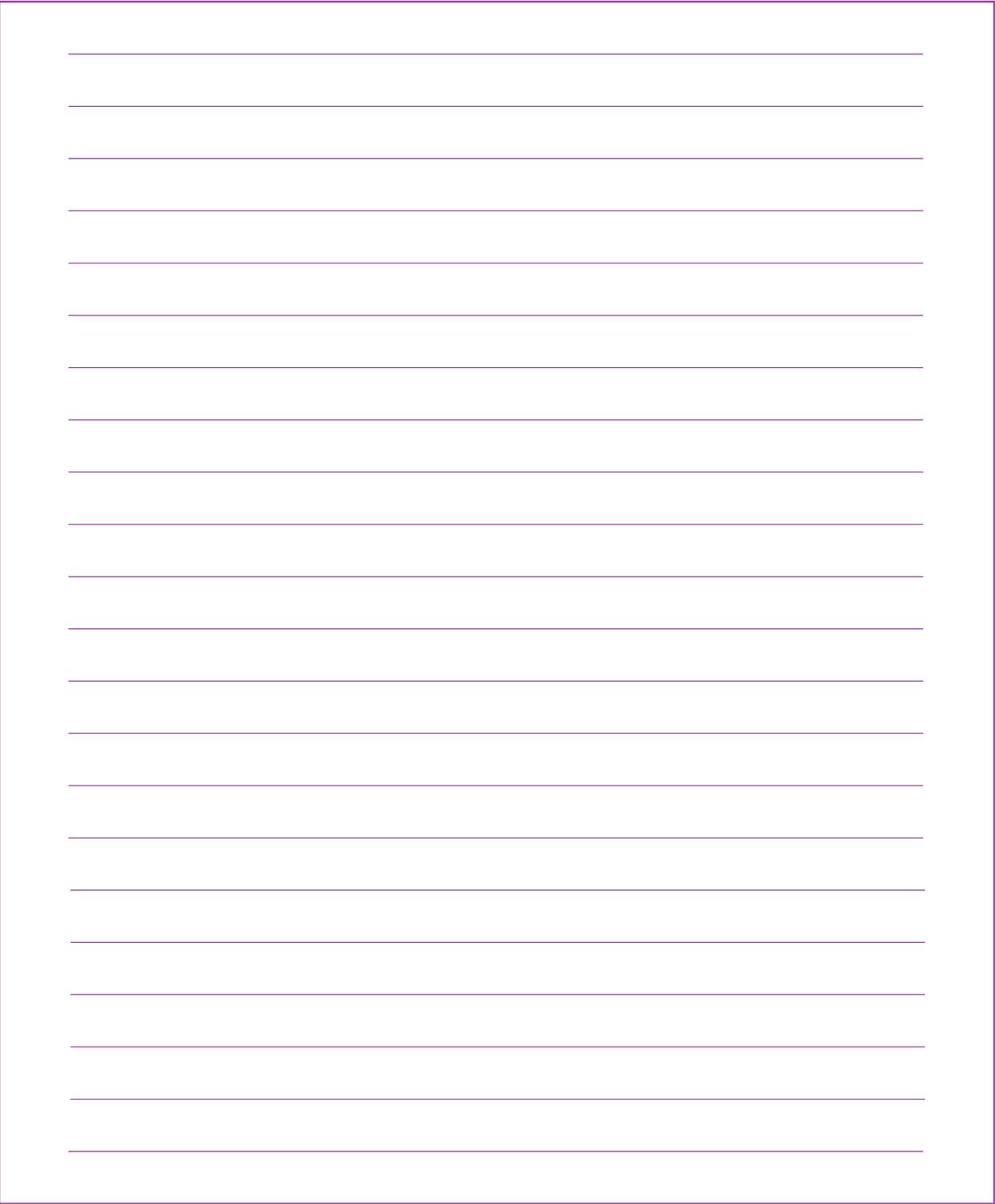


Remerciements

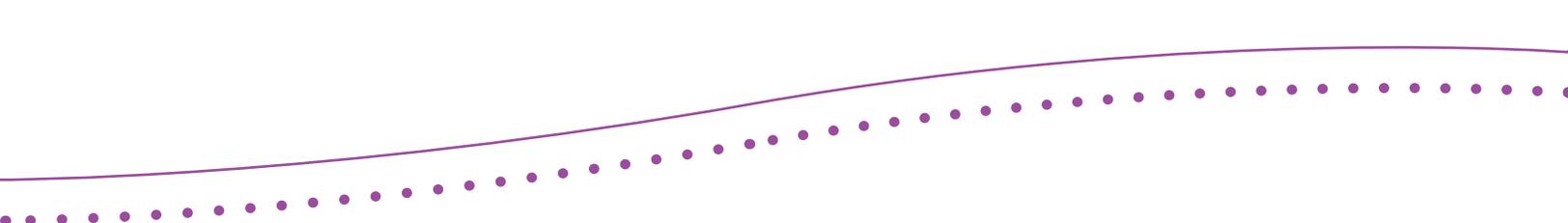
Nous tenons à remercier sincèrement ceux et celles dont les conseils et l'expertise nous ont aidés à créer ce livre. Nous sommes reconnaissants de votre généreuse contribution.



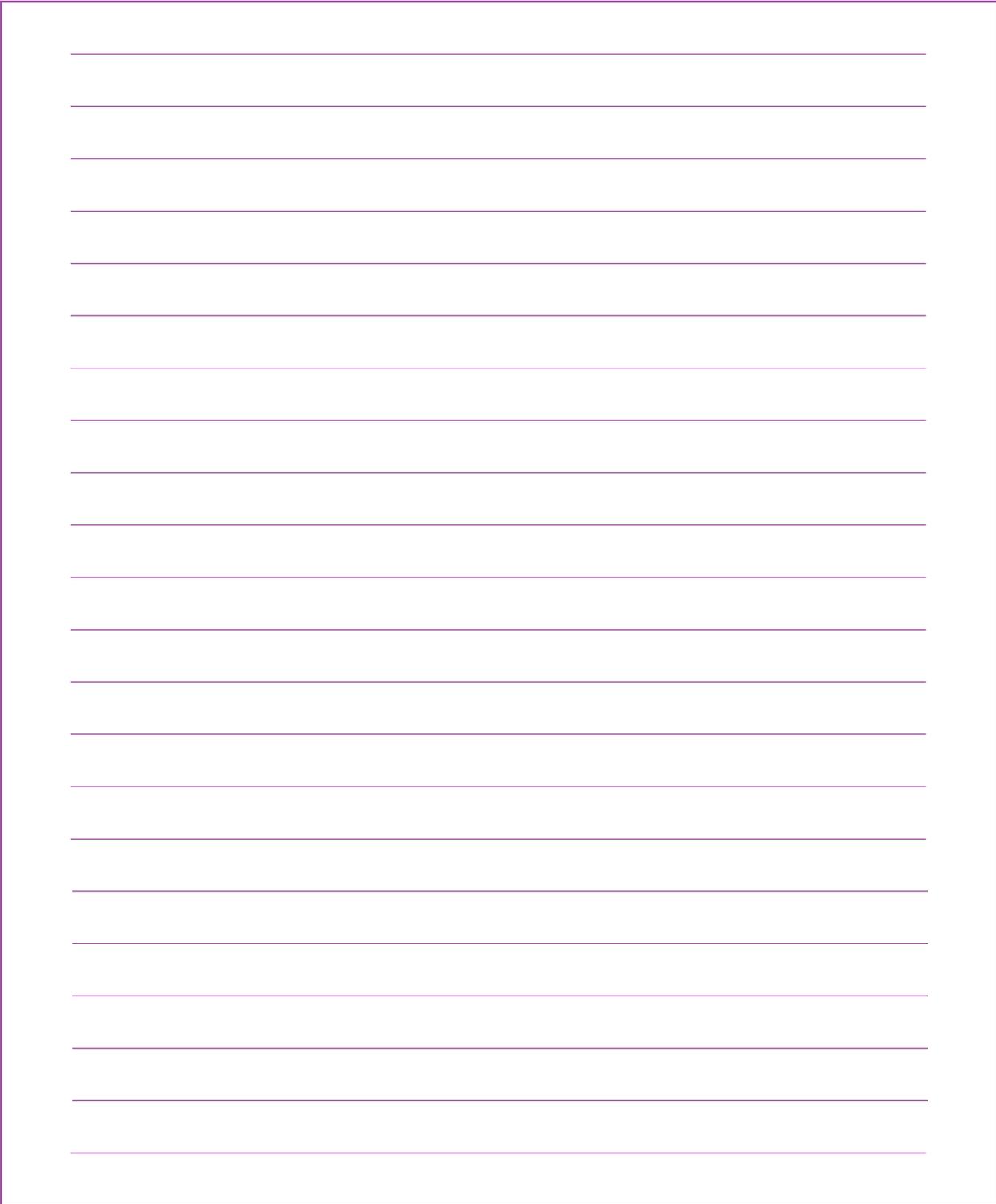
Notes

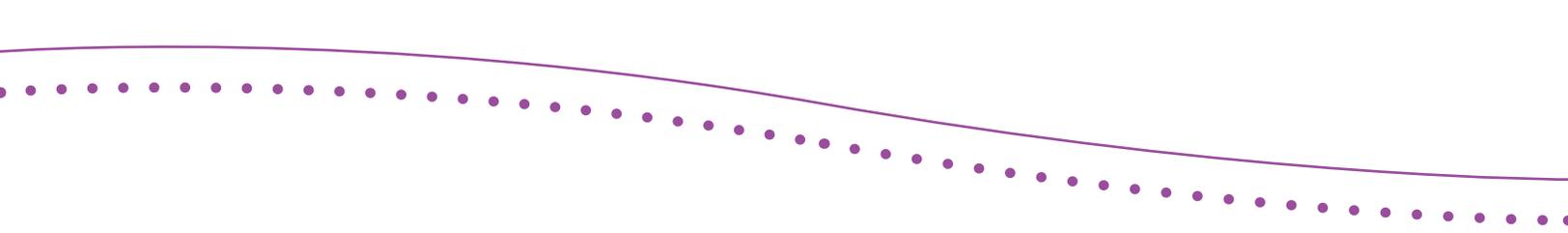


A large rectangular box with a thin black border, containing 25 horizontal lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.

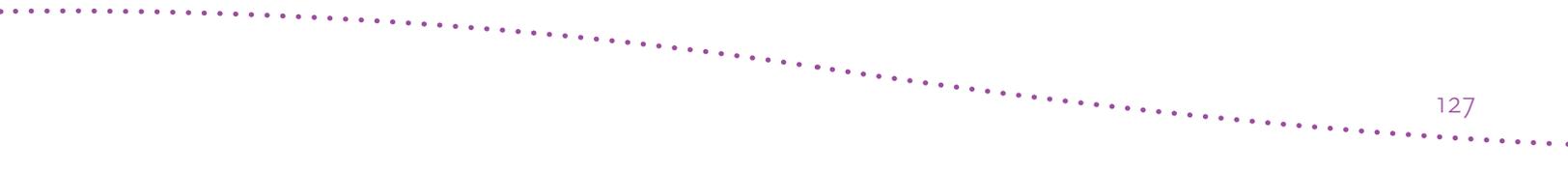


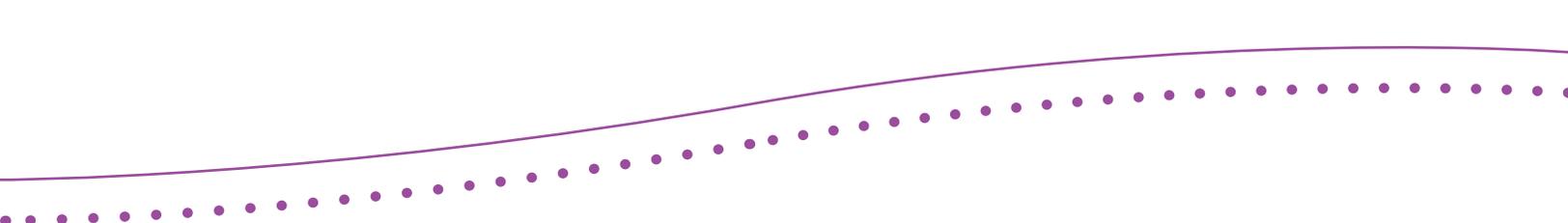
Notes



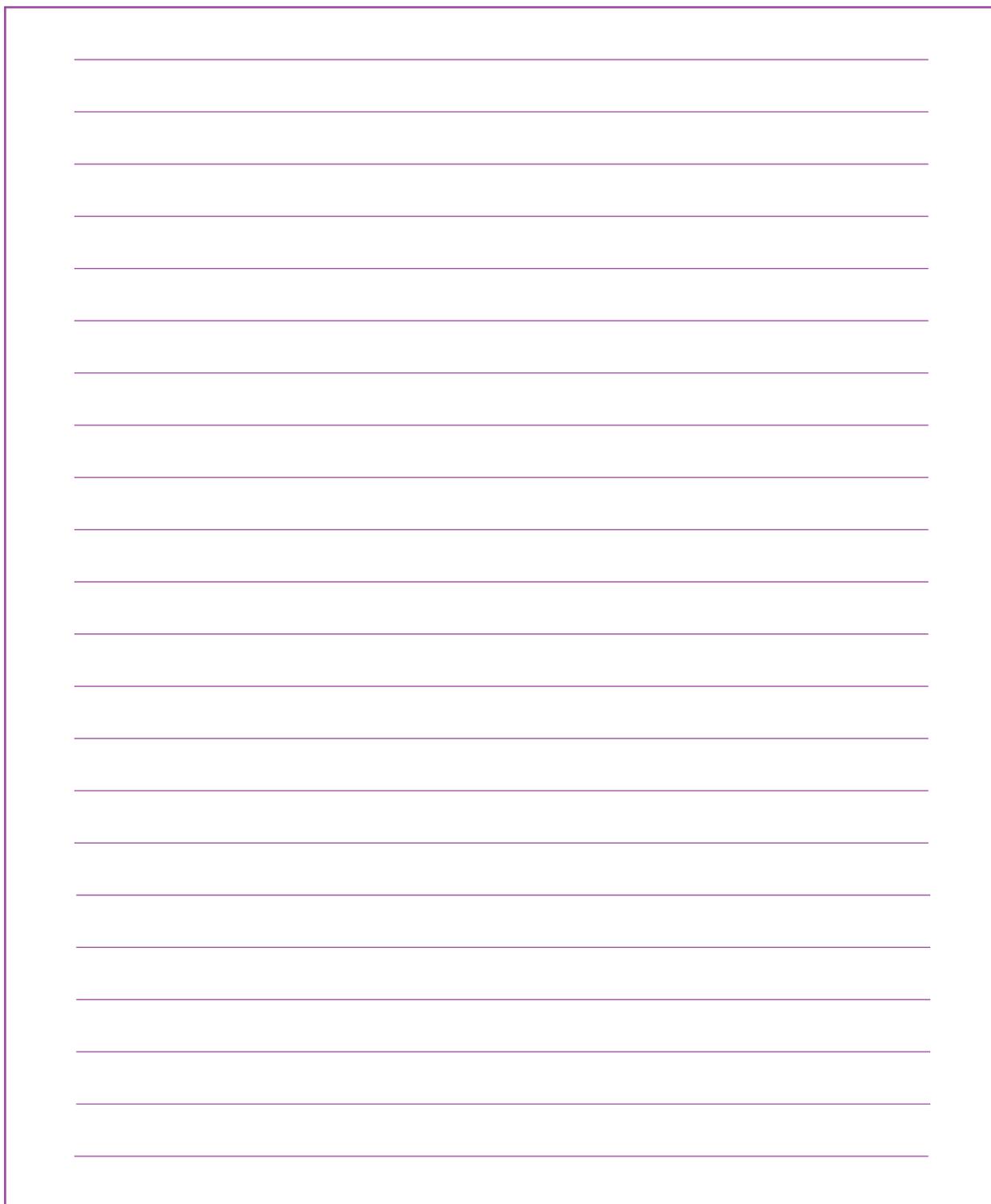


A large rectangular box containing 20 horizontal lines for writing.





Notes





Enfants en santé Manitoba
Les enfants et les familles d'abord



332, avenue Bannatyne, 3^e étage
Winnipeg (Manitoba)
R3A 0E2

Tél. : 204-945-2266
Appels sans frais : 1-888-848-0140

Courriel : healthychild@gov.mb.ca