

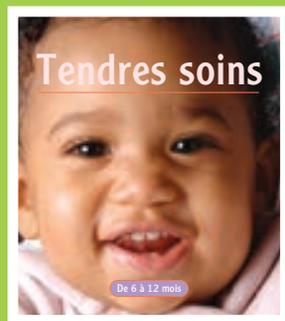
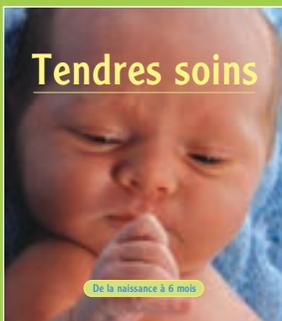
Tendres soins

De 6 à 12 mois

Tendres soins : De 6 à 12 mois

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

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



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

Conception : Derek Sarty, GaynorSarty

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

Mises à jour de la conception graphique : Matt Reid

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

Groupe de travail sur les ressources éducationnelles en matière de santé parentale. **Tendres soins : De 6 à 12 mois**, Halifax, Santé Nouvelle-Écosse, 2021.

réimpression (Fredericton): province du Nouveau-Brunswick, 2021.

ISBN: 978-1-4605-0671-4 (édition imprimée)

ISBN: 978-1-4605-0672-1 (PDF: française)

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

Tous droits réservés. Adapté avec permission par la province du Nouveau-Brunswick.

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

Adapté avec la permission de Santé Nouvelle-Écosse © 2021.

Tendres soins

De 6 à 12 mois

Introduction



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

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

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

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

Les enfants sont élevés dans toutes sortes de familles. En effet, il se peut que vous soyez jeune ou plus âgée, non handicapée ou handicapée. Il se peut que vous soyez gay, lesbienne, bisexuelle ou hétérosexuelle. Il se peut que vous soyez un homme, une femme ou transgenre. Vous êtes peut-être un autochtone, un nouvel immigrant ou venez d'une famille qui vit ici depuis des générations, avec des racines acadiennes, africaines, asiatiques, européennes ou du Moyen-Orient.

Infos complémentaires...

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

Ce guide a été conçu pour tous les parents et toutes les familles qui font du Nouveau-Brunswick un merveilleux endroit pour vivre.

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

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

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

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

Il ou elle?

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



À consulter

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

Les services de santé publique et beaucoup d'autres ressources communautaires et professionnelles sont également à votre disposition pour des conseils et du soutien.

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



À consulter

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



Table des matières

Attachement

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

Développement

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

Jouer

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



Comportement

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

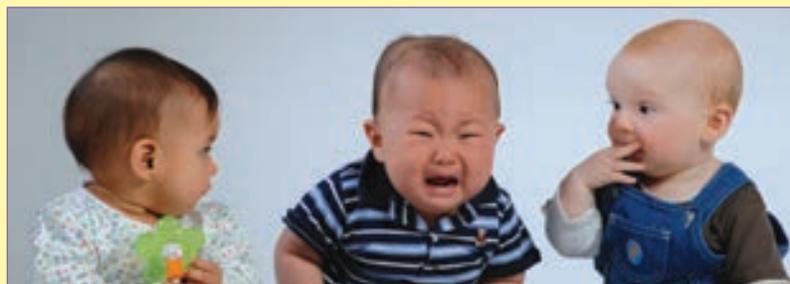
Dormir

Sommeil.....	52
Aidez votre bébé à dormir.....	53
Des endroits sécuritaires pour dormir.....	54
• Partager son lit.....	55
Mettez votre bébé dans une autre chambre.....	56
Réduire les risques du SMSN.....	58

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

Manger

Comment introduire les aliments solides?	62
Comment savoir si mon bébé est prêt à manger des aliments solides?	65
Comment offrir de la nourriture solide à votre bébé pour la première fois?	66
Comment savoir si mon bébé a faim et n'a plus faim?	68
Aliments sains à offrir à votre bébé	69
Aliments riches en fer	72
Aliments à manger avec les doigts	73
Quelles quantités de nourriture mon bébé mangera-t-il?	74
Apprendre à boire avec une tasse	75
Boissons bonnes pour la santé de votre bébé	76
Exemple de menu	79
Aliments et boissons à éviter	82
Attendez-vous à des dégâts!	84
Réflexe nauséux (haut-le-cœur) et étouffements	85
Nourrissez votre bébé en toute sécurité	87
Allergies alimentaires	89
Manger ensemble est important	90



Santé

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

Sécurité

Assurez-vous très tôt que votre maison est sécuritaire	108
Liste pour rendre votre maison sécuritaire	109
Intoxication par le plomb	114
La sécurité en voiture	115
La sécurité dans le bain	116

Soutien et information

Services provinciaux	120
Autres ressources et services	124

Merci!

Merci!	132
--------------	-----

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

Attachement



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

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



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

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

Votre bébé vous montre son amour et sa confiance en :

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

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

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

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

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

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



Infos complémentaires...

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

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

Infos complémentaires...

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

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

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

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

Tempérament

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

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

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

ATTENTION

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

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

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

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



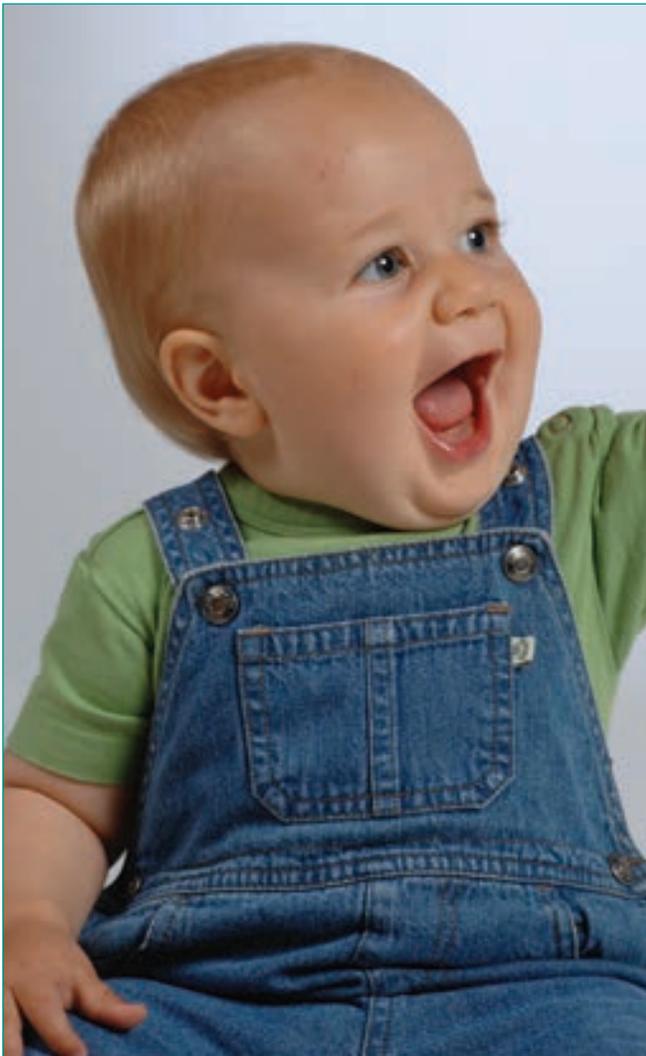
Différents tempéraments

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

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

Les pages suivantes présentent trois différents tempéraments.

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



Tempérament 1

Si votre bébé...

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

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

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

Tempérament 2

Si votre bébé...

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

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

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

Tempérament 3

Si votre bébé...

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

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

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



Votre bébé veut que vous sachiez...

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

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

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

Infos complémentaires...

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

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

Développement



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

Développer des habiletés



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

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

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

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

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



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

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



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

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

Observez comment votre bébé se développe.

Entre 6 et 9 mois, votre bébé apprendra à :



Se lever sur ses mains et ses genoux.



Manger avec les doigts.



S'asseoir tout seul.



Se mettre debout avec de l'aide.



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



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



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



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



Babiller (on dirait presque qu'il parle).

Observez comment votre bébé se développe.

Entre 6 et 9 mois, votre bébé apprendra à :



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



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



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



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



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



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



Se tourner et regarder quand il entend son nom.



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

Observez comment votre bébé se développe.

Entre 10 et 12 mois, votre bébé apprendra à :



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



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



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



Frapper des mains.



Sortir des choses d'une boîte.

Observez comment votre bébé se développe.

Entre 10 et 12 mois, votre bébé apprendra à :



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



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



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



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



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

Aidez votre bébé à se développer

Pour aider votre bébé à développer ses muscles :

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



À consulter

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

- Pour savoir comment rendre votre maison sécuritaire, consultez les pages 109 à 113.
- Pour la sécurité alimentaire, allez à la page 70.

Infos complémentaires...

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

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

Pour que l'ouïe et la parole se développent :

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



Infos complémentaires...

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

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

Pour que votre bébé puisse développer ses aptitudes sociales :

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



Vous aidez chaque jour votre bébé à se développer

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

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

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



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

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

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

Infos complémentaires...

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

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



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

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

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

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

Ayez confiance en votre instinct. Si le développement de votre bébé vous préoccupe, vous pouvez contacter votre fournisseur des soins de santé ou une agence de Famille et la petite enfance ([coordonnées, page 125](#)).





À consulter

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

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

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



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

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

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

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

Votre bébé veut que vous sachiez...

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

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

Jouer



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

Jouer est important

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

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

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

- **En jouant, les bébés ont la possibilité d'avoir du plaisir avec les gens qui les aiment.** Ils apprennent de nouveaux mots, imitent vos sourires et vos actions, et commencent à apprendre à s'entendre avec les autres.

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

Jouez avec votre bébé. Suivez bien ses petits signes.

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

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





Infos complémentaires...

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

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

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

Jeux et activités

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

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

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

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

Infos complémentaires...

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

« Bravo, tu as réussi! »

« Tu as mis la balle dans le panier. »

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

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



Les bébés aiment faire des jeux différents à différents moments.

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

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

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

Infos complémentaires...

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

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

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



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

Ramper

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

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



Grimper et ramper

Pour aider votre bébé à ramper :

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



Collectionnez les couvercles

Pour aider votre bébé à utiliser ses mains :

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

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

Infos complémentaires...

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

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

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



Ramer dans un bateau

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

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

Infos complémentaires...

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

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



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

Tunnels en carton

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

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

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



Faites de la lecture à votre bébé

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

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

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

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

Infos complémentaires...

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

Allez à la page 124 pour les coordonnées.



Si tu as d'la joie au cœur...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Infos complémentaires...

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

Frapper des mains

Pour aider votre bébé à utiliser ses mains :

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

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



Faire et défaire

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

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

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



Faire rouler une balle

Pour aider votre bébé à jouer avec les autres :

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

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



Infos complémentaires...

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

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

Jouets

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

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

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

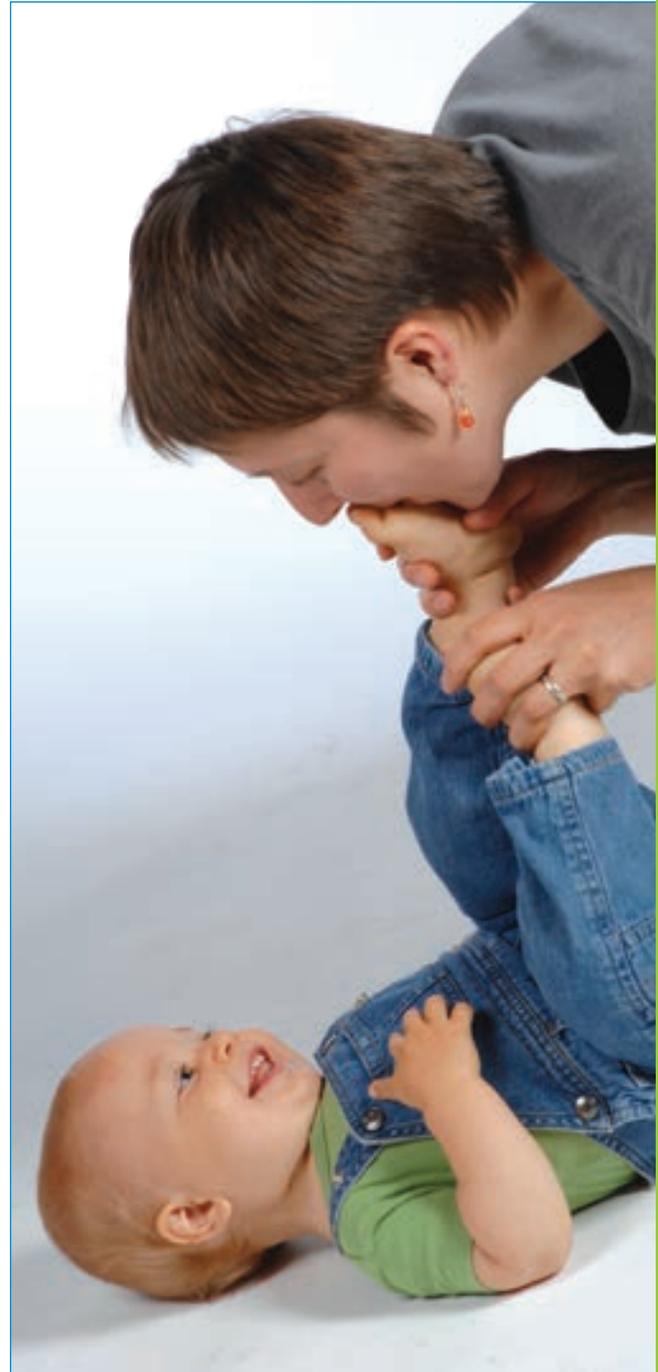
À cet âge, votre bébé veut tout découvrir. Il veut tout voir, tout sentir, tout entendre et tout goûter. Il veut faire et provoquer des choses. Il a donc besoin de jouets qui l'aident à explorer.

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

Infos complémentaires...

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

Beaucoup de centres de ressources pour les familles ([coordonnées, page 124](#)) peuvent prêter des jouets. Ainsi, vous pouvez permettre à votre bébé de s'amuser avec toutes sortes de jouets.



Votre bébé aimera :

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

ATTENTION

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

Les jouets sécuritaires pour enfants :

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

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

Si vous achetez des jouets d'occasion ou si l'on vous donne des jouets, vérifiez auprès de la Sécurité des produits de consommation (coordonnées, page 126) que les jouets en question n'ont pas fait l'objet d'un rappel.

Allez à la **page 113** pour en savoir plus sur la sécurité des jouets.





Votre bébé veut que vous sachiez...

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

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

Comportement



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

Signes

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

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

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

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

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

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



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

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



Ce à quoi s'attendre



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

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

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

Infos complémentaires...

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

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

Parler à d'autres parents peut également être très utile. Pour obtenir des informations sur les aides disponibles pour les familles, consultez la partie intitulée « *Bienvenue* » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.

Il se peut que votre bébé veuille toujours vous voir

Ce que votre bébé ressent

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

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

Infos complémentaires...

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

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



Ce que vous pouvez faire

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

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

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

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

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

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

- **Ne partez pas en cachette.**

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

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

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

Ce que votre bébé ressent

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

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

Ce que vous pouvez faire

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



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

Ce que votre bébé ressent

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

Ce que vous pouvez faire

Restez calme.

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

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

Votre bébé peut se frustrer pour plusieurs raisons :

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

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

ATTENTION

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

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

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

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

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

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

Discipline – guider avec amour

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

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

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

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

- **Soyez patient.**

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

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

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

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

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



Infos complémentaires...

Pour votre bébé, vous êtes son premier enseignant.

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

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

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

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

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



À consulter

Contrôlez-vous!

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

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



À consulter

Pour savoir comment rendre votre maison sécuritaire, consultez la [page 108](#).



À consulter

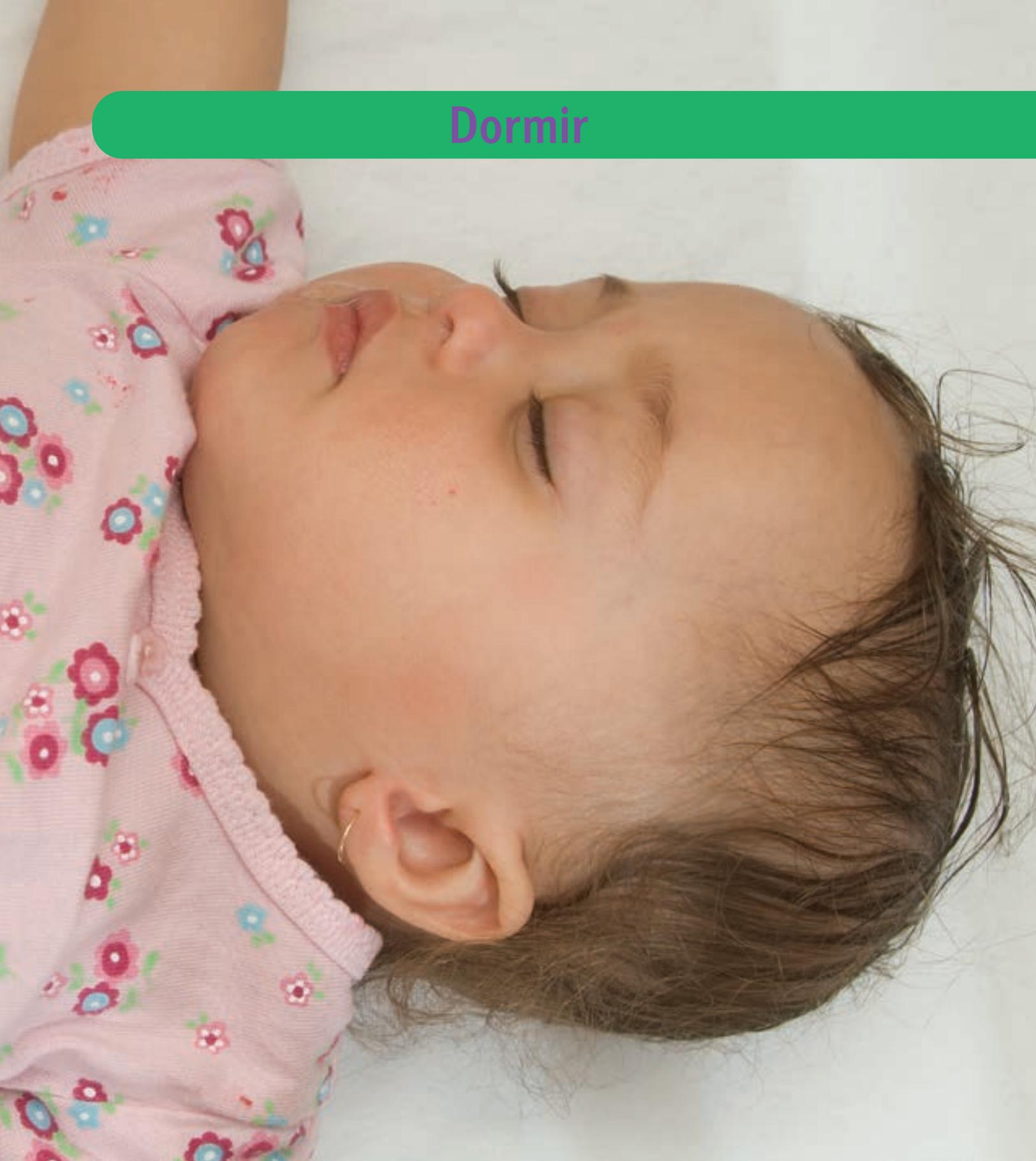
Pour obtenir des informations sur la sécurité avec les animaux domestiques, consultez la partie intitulée « *Familles* » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.



Votre bébé veut que vous sachiez...

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

Dormir



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

Sommeil

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

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

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

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

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

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



ATTENTION

Prenez votre bébé dans vos bras quand vous le nourrissez.

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

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

Aidez votre bébé à dormir

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

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

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



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

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

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

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

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

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

Infos complémentaires...

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

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

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

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

Infos complémentaires...

Les siestes sont importantes.

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

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

Des endroits sécuritaires pour dormir

Selon la Société canadienne de pédiatrie, pour un bébé de 6 mois et plus, l'endroit le plus sûr pour dormir est une couchette, installée soit dans sa propre chambre, soit dans celle de ses parents.

Si vous êtes habitué à mettre la couchette dans votre chambre, vous pouvez continuer. Vous pouvez également placer la couchette dans une autre chambre. Dans ces deux cas, votre bébé sera en sécurité. Choisissez les choses avec lesquelles vous êtes, ainsi que votre bébé, le plus à l'aise.

Infos complémentaires...

Le partage de la chambre signifie que votre bébé est près de vous mais dans sa couchette. Les recherches ont montré que le partage de la chambre est sécuritaire et peut réduire le risque du SMSN.

Partager son lit signifie avoir votre bébé avec vous au lit.



Partager son lit

Beaucoup de mères qui allaitent aiment partager leur lit avec leur bébé et trouvent que cela facilite l'allaitement pendant la nuit.

De nombreuses recherches ont été faites pour savoir si dormir avec son bébé est sécuritaire ou augmente le risque de développer le SMSN (syndrome de la mort subite du nourrisson). Ces recherches ont montré que si vous avez fumé pendant votre grossesse ou si vous fumez maintenant, partager votre lit avec votre bébé augmente le risque du SMSN.

La méthode la plus sécuritaire est d'installer la couchette de votre bébé près de votre lit. Vous pouvez ainsi le prendre pour l'allaiter puis le remettre dans la couchette une fois l'allaitement terminé.

Si vous allaitez et si vous ne fumez pas, et si vous n'avez pas fumé pendant votre grossesse, vous pouvez partager votre lit avec votre bébé et rendre la situation la plus sécuritaire possible en vous assurant que :

- votre matelas est ferme : pas de lit d'eau, de matelas mous ou de coussins;
- votre bébé ne peut pas tomber du lit ou se coincer entre le matelas et le mur ou sous les draps, les couvertures ou les coussins;
- votre partenaire sait que le bébé est dans votre lit;
- votre bébé dort sur le dos après avoir été allaité.

Il n'est PAS SÉCURITAIRE de partager votre lit avec votre bébé si vous pouvez avoir des difficultés à lui donner votre pleine attention. Par exemple, il se peut que vous (ou que votre partenaire) :

- soyez trop fatigué pour entendre votre bébé pleurer;
- ayez une maladie qui vous empêche d'être pleinement attentif à votre bébé;
- ayez pris des médicaments qui vous font dormir;
- ayez bu de l'alcool ou pris d'autres drogues.

Il n'est PAS SÉCURITAIRE de partager votre lit avec votre bébé si vous (ou votre partenaire) fumez – même si vous ne fumez jamais au lit. Si vous avez fumé pendant votre grossesse ou après la naissance de votre bébé, cela augmente le risque du SMSN. Si vous fumez, partager votre lit avec votre bébé augmente ce risque.

Il n'est PAS SÉCURITAIRE de dormir avec votre bébé sur un sofa, un fauteuil ou encore un fauteuil inclinable. Votre bébé peut en effet se coincer entre les coussins et le dos du sofa.

Il n'est PAS SÉCURITAIRE pour votre bébé de dormir avec des animaux domestiques.



Mettez votre bébé dans une autre chambre

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

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

Vous pouvez faire plusieurs choses pour aider votre bébé à s'habituer à dormir seul.

- **Apprenez-lui à s'endormir par lui-même.**

Mettez-le dans sa couchette quand il s'endort. Donnez-lui la possibilité de s'endormir tout seul en vous assurant que la chambre est calme et que la lumière est faible. Certains bébés aiment écouter de la musique douce ou avoir un mobile accroché à la couchette pour pouvoir s'endormir.

Les bébés s'endorment souvent en suçant leurs doigts.

Tout le monde se réveille plusieurs fois pendant la nuit. La plupart du temps cependant, on se rendort si vite que l'on ne se souvient même pas de s'être réveillé. Si votre bébé apprend à s'endormir quand vous le couchez, il est plus probable qu'il soit capable de se rendormir s'il se réveille pendant la nuit.



ATTENTION

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

- **Si votre bébé se réveille et fait du bruit ou vous appelle, donnez-lui quelques minutes pour se rendormir.**

S'il est toujours réveillé après 5 minutes, allez le voir. N'allumez pas la lumière. Réconfortez-le sans le prendre. Vous pouvez lui parler doucement, lui caresser la tête ou bien le ventre. Faites en sorte qu'il sache que vous êtes là et que vous l'aimez avant de sortir. Si vous jouez avec lui ou si vous faites quelque chose d'amusant ou d'intéressant, vous lui donnerez une bonne raison de rester réveillé.

Si votre bébé vous appelle une deuxième fois et refait la même chose, allez de nouveau le voir et recommencez ce que vous avez fait la première fois. S'il se réveille encore un peu plus tard, allez le voir puis reconfortez-le avant de partir. Vous passerez bientôt, ainsi que votre bébé, des nuits plus reposantes. Si vous avez suivi cette routine pendant deux semaines et si votre bébé à toujours du mal à dormir, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

- **Si votre bébé se réveille en poussant des cris, allez le reconforter immédiatement.**

Quand un bébé pleure beaucoup, il ne peut pas se rendormir par lui-même et a besoin de votre reconfort. Plus ses pleurs durent longtemps, plus il a du mal à se rendormir. Soyez attentif aux pleurs de votre bébé. Vous saurez vite quand il faut aller le voir.

Infos complémentaires...

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

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

Infos complémentaires...

Apprenez à reconnaître les signes de votre bébé.

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

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



ATTENTION

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

Réduire les risques du SMSN

Le SMSN – syndrome de la mort subite du nourrisson – est la mort soudaine d'un bébé qui a l'air en bonne santé. Le SMSN est la première cause des décès chez les bébés pendant leur première année. Le SMSN se produit généralement quand un bébé dort.

Personne ne sait ce qui cause la mort subite du nourrisson, et personne ne sait comment l'éviter.

Mais nous savons que les parents peuvent faire certaines choses pour **réduire les risques** du SMSN. Depuis que les parents ont commencé à suivre ces suggestions, le nombre de bébés qui sont décédés du SMSN a presque diminué de moitié au Canada.

Il y a MOINS DE RISQUES du SMSN quand :

- les bébés dorment sur le dos;
- les bébés vivent dans une maison où personne ne fume;
- les bébés sont allaités;
- les bébés n'ont pas trop chaud;
- le matelas de la couchette est ferme. Il ne devrait **pas** y avoir d'oreillers, de duvets, de jouets en peluche ou de bordures de protection dans les couchettes. Si votre bébé a besoin d'une couverture, choisissez une couverture faite au tricot ou au crochet.



À consulter

Allez à la [page 104](#) pour obtenir plus d'information sur une maison et une voiture sans fumée.

Votre bébé veut que vous sachiez...

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

Manger



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

Comment introduire les aliments solides?



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

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

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

Infos complémentaires...

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

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

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

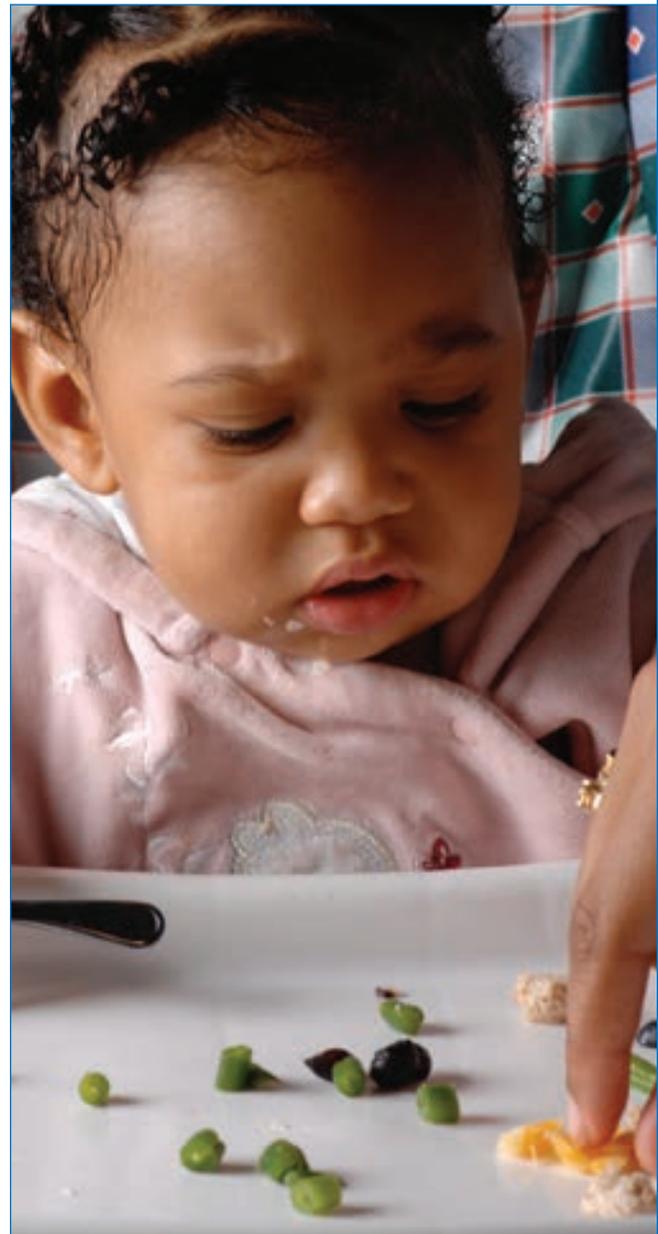
- sait quand il a faim;
- sait quand il n'a plus faim;
- sait qu'il décide de la quantité qu'il veut manger.

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

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

Infos complémentaires...

Continuez à allaiter aussi longtemps que l'expérience sera agréable pour vous et votre bébé. Le ministère de la Santé du Nouveau-Brunswick, Santé Canada, la Société canadienne de pédiatrie et l'Organisation mondiale de la Santé recommandent tous l'allaitement jusqu'à deux ans et plus, tant que la mère et le bébé veulent continuer.





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

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

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

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

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

Comment savoir si mon bébé est prêt à manger des aliments solides?

Autour de six mois, vous pourrez commencer à rechercher les signes indiquant que votre bébé est prêt à essayer des aliments solides.

- Il tient sa tête droite.
- Il s'assoit dans une chaise haute.
- Il saisit les aliments avec ses mains et essaie de les mettre dans sa bouche.
- Il montre qu'il veut manger en ouvrant grand la bouche quand vous lui donnez de la nourriture à la cuillère.

- Il referme ses lèvres sur la cuillère.
- Il garde la nourriture dans sa bouche et l'avale au lieu de la recracher.
- Il montre qu'il ne veut pas de nourriture en se détournant, en fermant la bouche ou en repoussant la nourriture.

Quand votre bébé peut faire la plupart de ces choses, il est prêt à commencer les aliments solides.



Infos complémentaires...

Essayez de ne pas comparer votre bébé à d'autres bébés.

Les bébés en bonne santé peuvent avoir des formes, des tailles et des poids différents.

Ils grandissent et prennent du poids à des rythmes différents.

Parlez à votre fournisseur de soins de santé si vous ne savez pas si votre bébé est prêt à essayer des aliments solides ou si vous vous inquiétez parce qu'il ne mange pas d'aliments solides.

Infos complémentaires...

Votre bébé n'a pas besoin d'avoir des dents pour être prêt à essayer les aliments solides.

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

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

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

Infos complémentaires...

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

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

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



Infos complémentaires...

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

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

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

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

Pour nourrir votre bébé :

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



À consulter

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

Pour en savoir plus sur le réflexe nauséux et les étouffements, allez à la [page 86](#).

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

Infos complémentaires...

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

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

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



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

Signes indiquant que votre bébé a faim

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



Signes indiquant que votre bébé n'a plus faim

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

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

Aliments sains à offrir à votre bébé

En purée



Avec des grumeaux



En petits morceaux



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

Infos complémentaires...

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

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

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

Infos complémentaires...

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

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



Manger



Aliments à base de grains entiers

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

Aliments protéinés

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

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

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

Légumes et fruits

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

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



À consulter

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

Infos complémentaires...

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

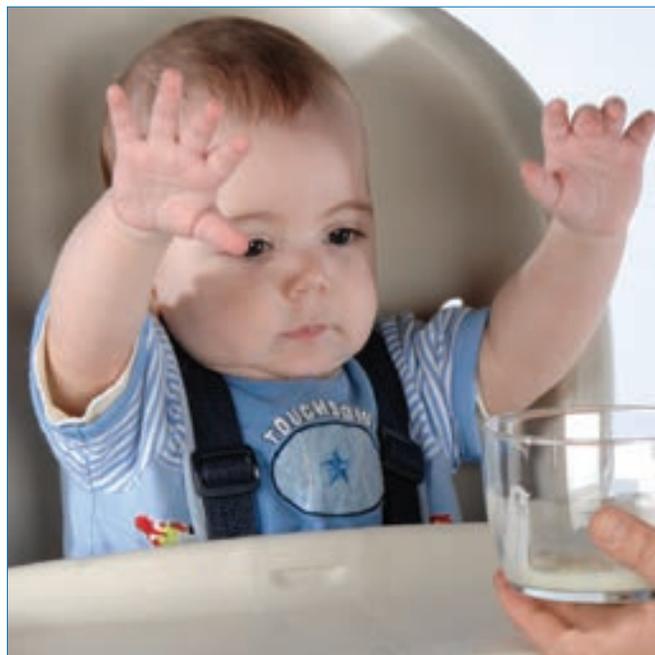
Consultez un diététiste immatriculée au sujet de la planification des repas pour votre bébé afin que ce dernier ait toutes les vitamines et tous les minéraux dont il a besoin.

ATTENTION

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

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

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



Infos complémentaires...

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

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

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

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

Aliments riches en fer

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

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

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



Aliments à manger avec les doigts

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

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

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



Aliments sécuritaires à manger avec les doigts

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

Infos complémentaires...

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

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

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



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

En grandissant, il en mangera de plus en plus.

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

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

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

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

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

Infos complémentaires...

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

Apprendre à boire avec une tasse



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

Infos complémentaires...

Gobelets avec un bec

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

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

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

Pour enseigner à votre bébé à boire avec une tasse :

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

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

Boissons bonnes pour la santé de votre bébé

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

Boissons nutritives pour les bébés de 6 à 12 mois

Lait maternel	<p>Continuez à allaiter votre bébé. Pour en savoir plus sur l'allaitement, lisez le document intitulé Allaiter votre bébé.</p> <p>Si vous nourrissez votre enfant avec de la préparation commerciale pour nourrissons, soyez attentif quand il essaie de vous faire comprendre qu'il a faim ou qu'il n'a plus faim. Pour en savoir plus sur les préparation commerciale pour nourrissons, lisez le livret intitulé Comment nourrir votre bébé avec des préparations commerciales pour nourrissons.</p>
Eau	<p>Vous pouvez donner de l'eau à boire à votre bébé pendant la journée, y compris avec les goûters et les repas. L'eau gardera votre bébé hydraté et le désaltérera. Donner du lait ou du jus entre les repas peut causer des caries dentaires.</p>
Autre lait	<p>Les bébés peuvent être introduits au lait de vache entier entre 9 et 12 mois. Assurez-vous que votre bébé mange une variété d'aliments riches en fer avant de lui offrir du lait de vache.</p> <p>Avant 2 ans, donnez à votre bébé du lait entier à 3,25 % de matières grasses. Utilisé comme principale source de lait, le lait écrémé, à 1 % et à 2 % de matières grasses, ne donnera pas à votre bébé les éléments nutritifs dont il a besoin.</p> <p>Le lait de chèvre pasteurisé riche en matières grasses additionné d'acide folique et de vitamine D peut être utilisé sans danger pour remplacer le lait de vache.</p> <p>Les laits de soja, d'amandes, de riz et de noix de coco ne contiennent pas les mêmes types de nutriments que le lait de vache ou de chèvre entier. Ils ne peuvent pas être utilisés comme source principale de lait pour votre bébé.</p>



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

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

ATTENTION

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

Jus

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

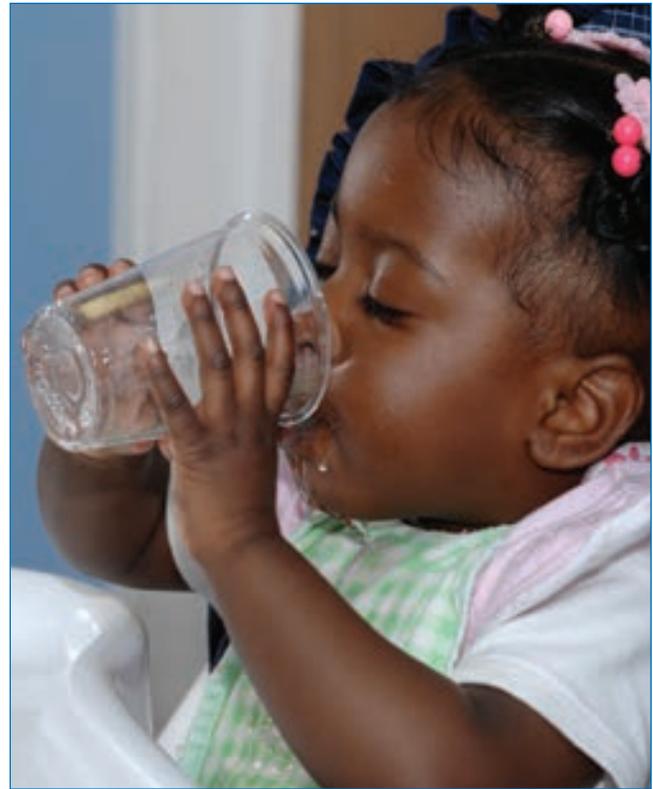
Infos complémentaires...

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

Infos complémentaires...

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

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



Infos complémentaires...

Il est important que vous pensiez à la qualité de l'eau que votre bébé et votre famille boivent. Assurez-vous que votre eau est propre à la consommation. Vous trouverez des renseignements sur la présence de plomb dans l'eau à la [page 114](#).

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

Pour obtenir plus d'information sur l'eau de puits sécuritaire, communiquez avec votre Bureau régional de la protection de la santé ([coordonnées, page 120](#)).

Exemple de menu

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

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

Infos complémentaires...

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



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

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

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

Exemple de menu

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

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

Aliments et boissons à éviter

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

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

- Ils ne fournissent pas les éléments nutritifs dont votre bébé a besoin pour grandir et se développer.
- Si votre bébé consomme des aliments sucrés et salés, il peut apprendre à les aimer et les préférer aux aliments qui sont bons pour la santé. Les mauvais aliments peuvent causer des problèmes de santé et des problèmes dentaires.



À consulter

Le miel est dangereux pour les bébés âgés de moins de 12 mois. Pour en savoir plus à ce sujet, allez à la [page 89](#).

Ne donnez pas à votre bébé :

Des aliments trop sucrés

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

Ne donnez pas à votre bébé :

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

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

Ne donnez pas à votre bébé :

Des aliments trop salés

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

Infos complémentaires...

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

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



À consulter

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

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

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

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



Attendez-vous à des dégâts!

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

Laissez votre bébé explorer sa nourriture avec ses mains.

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

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

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

Infos complémentaires...

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



Réflexe nauséux (haut-le-cœur) et étouffements



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

ATTENTION

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

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

Apprenez ce que vous devez faire si votre bébé s'étouffe. Vous trouverez les coordonnées pour les cours de premiers soins à la page 126. Placez les numéros d'urgence près du téléphone.

ATTENTION

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

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

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

Aliments qui peuvent provoquer des étouffements

Aliments lisses et épais —
comme le beurre d'arachides et de noix

Aliments durs —
comme des légumes et des fruits crus

Petits aliments ronds —
comme les raisins et les cerises

Aliments en forme de tube —
comme des mini-carottes cuites

Aliments à fils ou difficiles à manger —
comme la viande, des pâtes longues et fines, du fromage fondu et des ananas frais

Comment rendre ces aliments plus sûrs

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

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

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

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

- Coupez ces aliments en petits morceaux.

ATTENTION

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

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

Nourrissez votre bébé en toute sécurité



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

ATTENTION

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

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

Pas de nourriture chaude

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

S'asseoir en toute sécurité

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

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

Salubrité des aliments

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

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

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



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



Allergies alimentaires



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

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

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

ATTENTION

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

Signes d'allergie grave :

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

Infos complémentaires...

Voici des signes d'allergie.

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

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

À consulter

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

Manger ensemble est important



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

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

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

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

À consulter

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

Infos complémentaires...

Les familles peuvent être très différentes les unes des autres.

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

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



Votre bébé veut que vous sachiez...

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

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

Infos complémentaires...

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

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

Santé



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

Se laver les mains

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

Tout le monde doit se laver les mains :

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



Infos complémentaires...

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

Infos complémentaires...

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

Vaccins

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

Votre bébé aurait dû recevoir des vaccins à la naissance, à 2 et à 4 mois.

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

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

Si un ou plusieurs de ces vaccins n'ont pas été administrés, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé pour prendre rendez-vous afin de faire vacciner votre enfant. Vous pouvez également communiquer avec le bureau de la santé publique de votre région pour déterminer à quel endroit votre enfant peut recevoir ses vaccins.

Vous trouverez le calendrier de vaccination complet sur le site Web du ministère de la Santé.



Infos complémentaires...

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

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

Pour obtenir des renseignements sur la façon de réduire la douleur de votre enfant pendant la vaccination, communiquez avec le bureau local de la santé publique de votre région.

(Coordonnées, page 120)

Infos complémentaires...

C'est à vous que revient la responsabilité de mettre à jour le dossier de vaccination de votre bébé. Il aura d'ailleurs besoin de son dossier de vaccination pour entrer en garderie et à l'école. Vous pouvez utiliser **le carnet de vaccination vert**. Ce carnet contient un tableau indiquant tous les vaccins que votre enfant doit recevoir. Le fournisseur de soins de santé qui immunise votre bébé devrait vous fournir le carnet de vaccination vert.

Les vaccins administrés à votre enfant par un médecin, une infirmière praticienne ou une infirmière de la santé publique ont été consignés dans la Solution d'information sur la santé publique du Nouveau-Brunswick, un système de dossiers électroniques. Si vous avez besoin d'une copie du dossier de vaccination de votre enfant, vous pouvez communiquer avec le bureau de Santé publique de votre région.

Vaccin contre la grippe



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

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

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

Le vaccin contre la grippe est offert gratuitement à tous les résidents du Nouveau-Brunswick. Le fait de vous faire vacciner contre la grippe aide à protéger votre bébé. C'est aussi une bonne idée pour toute personne qui vit avec votre bébé ou s'en occupe de se faire vacciner contre la grippe.

La meilleure période de l'année pour faire vacciner votre bébé contre la grippe est de la mi-octobre à décembre. Une piqûre contre la grippe protège

seulement pendant six mois; vous devrez donc faire vacciner votre bébé tous les ans. Vous pouvez vous faire vacciner contre la grippe par votre fournisseur de soins de santé. Dans certaines régions de la province, vous pouvez obtenir le vaccin antigrippal auprès de la santé publique, certaines pharmacies et des cliniques communautaires.

Infos complémentaires...

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

Infos complémentaires...

Pour en savoir plus sur la grippe et le vaccin contre la grippe, contactez votre fournisseur de soins de santé ou votre bureau local de la santé publique de votre région. (**Coordonnées, page 120**)

Des questions que votre fournisseur de soins de santé pourrait poser

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

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

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

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

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

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

Infos complémentaires...

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

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

Infos complémentaires...

Si vous cherchez un médecin qui accepte de nouveaux patients, vous pouvez vous inscrire au programme Accès Patient NB. Vous pouvez téléphoner à Télé-Soins 811 pour vous inscrire au registre Accès Patient NB.

Infos complémentaires...

Le Nouveau-Brunswick possède un Plan de médicaments sur ordonnance, lequel permet d'aider à payer les médicaments sur ordonnance pour les enfants à besoins spéciaux.

Certaines familles sont également admissibles au Plan de médicaments sur ordonnance pour les enfants de familles à faible revenu à la page 123).

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

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

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

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



À consulter

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



Infos complémentaires...

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

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

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

Préoccupations fréquentes

Donner des médicaments

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

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

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

Si vous pensez que votre bébé a trop pris de médicaments, contactez votre fournisseur de soins de santé, 911 ou Télé-Soins en composant le 811.

ATTENTION

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

Infos complémentaires...

Examen de la vue

Peu de temps après la naissance, un fournisseur de soins de santé a vérifié les yeux de votre bébé. Si ce test a montré que votre bébé a un problème, il aura été envoyé chez un ophtalmologiste pour un examen de suivi.

Votre enfant devrait subir un examen de la vue d'ici l'âge de 3 ans. Cet examen est particulièrement important s'il y a des antécédents de problèmes de vision dans votre famille.

Si vous vous inquiétez des yeux de votre enfant, demandez à votre fournisseur de soins de santé s'il pense que vous devriez l'emmener chez un optométriste.

Déshydratation

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

Certains symptômes de la déshydratation :

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

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

À consulter

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

Infos complémentaires...

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

Santé des dents

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

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

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

1

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

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

Après que la première dent est sortie :

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

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

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



Infos complémentaires...

Facteurs de risque de caries dentaires

Votre bébé peut avoir des caries si :

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

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

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

ATTENTION

Rangez la pâte dentifrice hors de la portée des enfants.



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

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



À consulter

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

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

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

3

Consultez un dentiste régulièrement.

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

Si les coûts des soins dentaires vous préoccupent...

De beaux sourires et une bonne vision est le programme de soins dentaires et de vision du Nouveau-Brunswick pour les enfants de familles à faible revenu. Le programme couvre les services dentaires de base pour les enfants âgés de 0 à 18 ans.

Vous trouverez des renseignements sur le programme *De beaux sourires et une bonne vision* à la page 122.



Infos complémentaires...

Qu'est-ce qui cause les caries?

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

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

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

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

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

Poussée des dents



ATTENTION

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

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

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

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

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

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

Si votre bébé continue à être agité, parlez-en à votre dentiste ou à votre fournisseur de soins de santé.

Sucer son pouce et sucettes

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

Si vous donnez à votre bébé une sucette :

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

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

Si vous avez des questions ou des préoccupations à ce sujet, contactez votre dentiste ou votre fournisseur de soins de santé.

ATTENTION

Ne mettez pas de miel sur une sucette.

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

Une maison et une voiture sans fumée

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

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

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

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

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

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

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

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



À consulter

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

Vous pouvez également communiquer avec le service *Téléassistance pour fumeurs* (coordonnées, page 127).



Votre bébé veut que vous sachiez...

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

Assurez-vous très tôt que votre maison est sécuritaire.....	108
Liste pour rendre votre maison sécuritaire	109
Intoxication par le plomb	114
La sécurité en voiture	115
La sécurité dans le bain	116

Sécurité



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

Assurez-vous très tôt que votre maison est sécuritaire

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

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

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

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

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

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

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



À consulter

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



À consulter

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

ATTENTION

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

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

Liste pour rendre votre maison sécuritaire

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

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

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

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

Tomber

REGARDEZ si certaines choses peuvent provoquer des chutes.

○ *Mettez une barrière en haut et en bas des escaliers.* Assurez-vous que la barrière du haut est vissée au mur. N'utilisez jamais une porte à pression en haut des marches.

○ *Assurez-vous que la chaise haute, le chariot, la balançoire et la poussette que vous possédez sont munis de sangles de sécurité.* Attachez votre bébé à l'aide de ces sangles chaque fois que vous utilisez ces objets. Ne laissez jamais sans surveillance votre bébé dans une chaise haute, un chariot, une balançoire ou une poussette.

○ *Assurez-vous qu'il n'y a rien près des fenêtres ou des barreaux du balcon que votre bébé pourrait utiliser pour grimper* – par exemple des meubles ou des pots de fleurs.

○ *Installez des grilles de protection sur les fenêtres situées aux étages.* Vous pouvez aussi faire en sorte que la fenêtre ne puisse pas s'ouvrir plus de 10 cm (4 pouces). Les moustiquaires ne permettent pas d'éviter les chutes.

○ *Regardez bien si vos meubles ont des coins pointus.* Recouvrez ces coins avec de la mousse ou mettez les meubles en question dans une autre pièce.

○ *Ne laissez pas les gros jouets ou les gros animaux en peluche dans la couchette ou le parc de votre bébé :* il pourrait les utiliser pour grimper et tomber.

○ *Mettez le matelas de la couchette au niveau le plus bas pour que votre bébé ne puisse pas sortir ou tomber.*

○ *Gardez les tiroirs fermés pour que votre bébé ne puisse pas grimper.*

○ *Nettoyez vite les liquides que vous avez renversés.* Votre bébé pourrait glisser et tomber.

○ *Mettez un tapis antidérapant dans la baignoire,* ainsi que dans la salle de bains.

ATTENTION

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

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

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

Se brûler et s'ébouillanter

CHERCHEZ les choses qui peuvent brûler ou ébouillanter votre bébé.

Assurez-vous que l'eau du robinet ne dépasse pas 49°C (120°F). Vous pouvez installer un dispositif sur le robinet d'eau chaude de votre baignoire pour éviter que votre bébé ne s'ébouillante. Ce dispositif permet de fermer le robinet quand l'eau devient trop chaude. Pour savoir comment régler la température de l'eau, contactez Child Safety Link ou SécuritéJeunes Canada. (Voir les coordonnées, page 126)

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

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

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

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

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

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

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



À consulter

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

ATTENTION

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

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

Suffoquer

CHERCHEZ les choses qui pourraient faire suffoquer votre bébé.

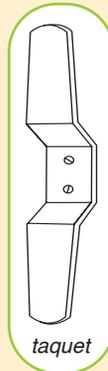
- *Utilisez une boîte à jouets sans couvercle.* Si la boîte que vous utilisez a un couvercle que vous ne pouvez pas enlever, assurez-vous d'y percer des gros trous pour que votre bébé puisse continuer à respirer s'il s'enferme à l'intérieur.

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

S'étrangler et s'étouffer

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

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



taquet

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

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

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

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

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

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

ATTENTION

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

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

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

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

Empoisonnement

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



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

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



Ne laissez pas les plantes à portée de la main de votre bébé. Certaines plantes renferment des poisons. Si votre enfant mange une plante, appelez 911 ou Télé-Soins en composant le 811.



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

Infos complémentaires...

En cas d'urgence, appelez le 911.

Meubles pour bébés

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



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



Les couchettes doivent avoir été fabriquées après 1986.



Les poussettes doivent avoir été fabriquées après 1985.



Les parcs doivent avoir été fabriqués après 1976.

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

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

Infos complémentaires...

Pour savoir si certains jouets ont fait l'objet d'un rappel, visitez le site sur la Sécurité des produits de consommation ou contactez un centre de ressources pour les familles. (Coordonnées, page 124.)

Infos complémentaires...

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

Pour éviter ces problèmes :

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

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

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

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

Intoxication par le plomb

Peinture à base de plomb

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

La peinture à base de plomb est surtout dangereuse :

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

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

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

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

Si selon vous votre maison contient des peintures à base de plomb, contactez bureau de la Protection de la santé de votre région. ([Coordonnées, page 120.](#))

Pour en savoir plus sur la peinture à base de plomb, contactez Santé Canada. ([Coordonnées, page 126.](#))

Plomb dans les jouets

Le Canada possède des lois qui réglementent les quantités de plomb présentes dans les jouets pour enfants. Vous pouvez vous renseigner auprès de la Sécurité des produits de consommation pour savoir quels jouets ont été retirés du marché parce qu'ils contenaient des niveaux élevés de plomb. ([Coordonnées, page 126.](#)) Les centres de ressources pour les familles peuvent également vous renseigner sur ces produits. ([Coordonnées, page 124.](#))

Plomb dans l'eau

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

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



La sécurité en voiture



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

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

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

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

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

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

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

ATTENTION

Achetez votre siège de voiture au Canada.

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

Regardez pour cette marque de sécurité :



ATTENTION

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

La sécurité dans le bain



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

Pour que votre bébé soit en sécurité pendant son bain :

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

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

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

ATTENTION

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

ATTENTION

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

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

Infos complémentaires...

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

Votre bébé veut que vous sachiez...

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

Soutien et information



Services Provinciaux

Bureaux régionaux de la protection de la santé

Pour trouver des renseignements et des ressources en matière de protection de la santé au Nouveau-Brunswick.

Site Web : www.gnb.ca/santepublique

- Bathurst 506-549-5550
- Fredericton 506-453-2830
- Moncton 506-856-2814
- Saint John 506-658-3022

Bureaux de santé publique

Site Web : www.gnb.ca/santepublique

- Bathurst 506-547-2062
- Blackville 506-778-6102
- Boiestown 506-453-5200
- Campbellton 506-789-2266
- Caraquet 506-726-2025
- Chipman 506-453-5200
- Dalhousie 506-789-2266
- Edmundston 506-735-2065
- Fredericton 506-453-5200
- Grand-Sault 506-475-2441
- Grand Manan 506-662-7024
..... 506-755-4022
- Kedgwick 506-284-3422
- Miramichi 506-778-6102
- Moncton 506-856-2401
- Néguaç 506-776-3824
- Oromocto 506-453-5200
- Perth-Andover 1-888-829-6444
- Plaster Rock 1-888-829-6444
- Richibucto 506-523-7607

- Sackville 506-364-4080
- Saint John 506-658-2454
- Shédiac 506-533-3354
- Shippagan 506-336-3061
- St. George 506-755-4022
- St. Stephen 506-466-7504
..... 1-888-476-3555
- Sussex 1-800-545-8008
..... 506-432-2003
- Tracadie-Sheila 506-394-3888
- Woodstock 1-888-829-6444

Cabinet du procureur général

Visitez ce site Web pour des renseignements de base au sujet du droit de la famille au Nouveau-Brunswick.

https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/securite-publique/procureur_general.html



Centre d'excellence du spectre de l'alcoolisation foetale (TSAF) du Nouveau-Brunswick

506-862-3783

Centre d'information juridique sur le droit de la famille du Nouveau-Brunswick

Ce site Web fournit des renseignements généraux et des ressources au sujet du droit de la famille au Nouveau-Brunswick, tels que sur la garde d'enfants et les droits de visite. Si vous avez des questions sur le fonctionnement des tribunaux, les règles de procédure et le déroulement des instances judiciaires, veuillez joindre la Ligne d'information sur le droit de la famille au numéro sans frais.

Téléphone: 1-888-236-2444.

Site Web: www.familylawnb.ca/

Centres de santé communautaire des Premières nations

Toutes les communautés autochtones du Nouveau-Brunswick disposent d'un centre de santé communautaire des Premières nations.

- Centre de santé Neqotkuk de la Première nation de Tobique 506-273-5430
- Centre de santé et de mieux-être de la Première nation d'Elsipogtog 506-523-8227
- Centre de bien-être de la Première nation Esgenoôpetitj (Burnt Church) 506-776-1246
- Centre de santé et de mieux-être de la Première nation d'Eel Ground..... 506-627-4664
- Centre de santé de la Première nation d'Eel River Bar 506-684-6277
- Centre de santé de la Première nation de Fort Folly 506-379-3400
- Centre de santé de la Première nation d'Indian Island 506-523-9795
- Centre de santé et de bien-être de la Première Nation de Kingsclear 506-363-4001
- Centre de santé communautaire de la Première Nation Pabineau 506-548-9211
- Centre de santé de la Première nation de Bouctouche 506-743-2537
- Centre de santé de la Première nation malécite du Madawaska 506-735-0676
- Centre de santé, Première nation de Woodstock. 506-325-3570
- Centre de santé de la Première nation Metepenagiag (Red Bank) 506-836-6130
- Centre de santé Wel-A-Mook-Took de la Première nation d'Oromocto 506-357-1027
- Centre de santé de la Première nation St. Mary's 506-452-2760

Centres de santé mentale

Site Web : www.gnb.ca/0055/mental-health-f.asp

- Bathurst 506-547-2110
- Campbellton 506-789-2440
- Caraquet 506-726-2030
- Edmundston 506-735-2070
- Fredericton 506-453-2132
- Grand Manan 506-662-7023
- Grand-Sault 506-475-2440
- Kedgwick 506-284-3431
- Miramichi 506-778-6111
- Moncton (Horizon)..... 506-856-2444
- Moncton (Vitalité) 506-862-4144
- Perth-Andover 506-273-4701
- Richibucto 506-523-7620
- Sackville 506-856-2444
- Saint John 506-658-3737
- Shediac 506-533-3354
- Shippagan 506-336-3367
- St.-George 506-755-4044
- St. Stephen 506-466-7380
- Sussex 506-432-2090
- Tracadie-Sheila 506-394-3760
- Woodstock 506-325-4419

Cours du Nouveau-Brunswick

Ce site Web offre de l'information sur les questions qui touchent le tribunal de la famille.

Site Web: www.gnb.ca/cour

De beaux sourires et une bonne vision

Le ministère du Développement social dirige le régime de soins dentaires et de la vue.

Site Web : www.gnb.ca/enfants

Cliquer sur « De beaux sourires et une bonne vision ».

Ministère du Développement social

Site Web : www.gnb.ca/developpementsocial

Ce site vous permet d'accéder aux bureaux régionaux du ministère du Développement social.

Bureaux régionaux de Développement social :

- 1-833-733-7835

Mieux-être: pour des renseignements sur les programmes et les services offerts dans votre localité : <https://www.mieux-etrenb.ca/>

Ministère de la Santé

Pour trouver des renseignements et des ressources en matière de santé au Nouveau-Brunswick.

Site Web : www.gnb.ca/santé

Ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance

Vous trouverez des informations et des ressources sur le développement de la petite enfance au Nouveau-Brunswick.

Site Web : <https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education.html>

Services de garderie éducatifs

Pour vous renseigner sur les services de garderie éducatifs agréés offerts dans votre collectivité, accédez au « Portail des parents » du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance au

Site Web : www.nbed.nb.ca/parentportal/fr/

Pour plus d'informations sur le programme de Subvention pour parents, vous pouvez contacter le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance.

Site Web : <https://www.nbed.nb.ca/parentportal/fr/>

Téléphone : 1-833-221-9339

Courriel : ELCGP-PSCPE@gnb.ca

Services de garderie éducatifs - Bureaux régionaux

- Moncton (506) 533-3712
- Saint John (506) 658-2604
- Fredericton (506) 453-3005
- Bathurst (506) 394-4696

Parle-moi

Parle-moi est un programme de développement du langage qui offre de la formation et des informations gratuites aux parents et aux partenaires communautaires de la petite enfance. Des orthophonistes sont disponibles pour répondre aux questions et une variété d'activités et de services sont offerts dans les communautés. Parle-moi a pour mission d'aider les enfants à atteindre leur plein potentiel en matière de langage et de communication avant leur entrée à l'école.

Pour en connaître davantage sur les services et les activités qui ont lieu dans votre région, communiquez avec votre district scolaire.

- District scolaire francophone nord-ouest :
Edmundston 506-739-2863
Grand-Sault 506-475-2863
Saint-Quentin/Kedgwick 506-235-2863
- District scolaire francophone nord-est :
..... 1-833-560-8679
- District scolaire francophone sud :
..... 1-877-869-2040
- Anglophone School District North:
(Miramichi and area) 1-888-623-6363
- Anglophone School District East:
(Moncton and area) 1-888-746-1333
- Anglophone School District South:
(Saint John and area) 1-877-492-8255
- Anglophone School District West:
Fredericton 1-877-691-8800
Woodstock 1-866-423-8800

Plan de médicaments sur ordonnance

Site Web : www.gnb.ca/0051/0212/index-f.asp
 Pour vérifier quels médicaments sont admissibles :
 Téléphone : 1-800-332-3692

Régies régionales de la santé

Les régies régionales de la santé sont de bonnes sources de renseignements sur les programmes et les services offerts dans chaque région.

Réseau de santé Horizon

Site Web : www.horizonnb.ca/
 Téléphone : 506-623-5500; 1-888-820-5444

Réseau de santé Vitalité

Site Web : www.vitalitenb.ca
 Téléphone : 506-544-2133; 1-888-472-2220

Services de protection de l'enfance

Si vous avez des inquiétudes au sujet d'un enfant, veuillez téléphoner à votre bureau régional de Développement social. Voir le ministère du Développement social.

Pour signaler un cas soupçonné de mauvais traitements : 1-888-992-2873

Site Web : www.gnb.ca/enfants.

Cliquer sur « Soyez vigilant, signalez toute violence faite aux enfants ».

Services de traitement des dépendances

Site Web : <https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/sante/dependance-consommation-substances.html.html>

- Bathurst 506-547-2086
- Campbellton 506-789-7055
- Edmundston 506-735-2092
- Fredericton 506-453-2132
- Miramichi 506-778-6111
- Moncton 506-856-2444
- Saint John 506-674-4300
- Tracadie-Sheila 506-394-3615

Autres ressources et services

Activité physique

Actif pour la vie

Site Web : <http://activeforlife.com/fr/>

Audition et langage

Les services d'audiologie du Nouveau-Brunswick sont situés dans les hôpitaux.

Bibliothèques

Service des bibliothèques publiques du Nouveau-Brunswick

Site Web : www.gnb.ca/bibliotheques

Centres de ressources familiales

Site Web : <https://frc-crf.com/?lang=fr>

- Bathurst, Centre de ressources Chaleur pour parents 506-545-6608
- Campbellton, Centre de ressources pour parents du Restigouche 506-753-4172
- Caraquet, Centre de ressources familiales de la péninsule acadienne 506-727-1860
- Chipman, Centre de ressources familiales Care 'N Share 506-339-6726
- Grand-Sault, Centre de ressources familiales Madawaska-Victoria 506-473-6351
- Fredericton, Centre de ressources familiales de Fredericton 506-474-0252
- Miramichi, Le cercle familial 506-622-5103
- Moncton, Centre de ressources familiales à la petite enfance de Westmorland-Albert 506-384-7874
- Richibucto, Centre de ressources familiales de Kent 506-524-9192
- Saint John, Centre de ressources familiales de Saint John 506-633-2182
- St. Stephen, Centre de ressources familiales du Comté de Charlotte 506-465-8181
- Sussex, Centre de ressources familiales du comté de Kings 506-433-2349
- Woodstock, Centre de ressources familiales de la Vallée 506-325-2299

Centres de ressources pour les familles de militaires

Centre de ressources pour les familles des militaires de Gagetown

Téléphone : 506-422-3352; 1-800-866-4546

Familles adoptives et familles d'accueil

Les parents adoptifs peuvent obtenir du soutien et des conseils auprès du bureau de Développement social de leur collectivité, dont les coordonnées figurent à l'adresse suivante :

Site Web : www.gnb.ca/enfants

Fondation du Nouveau-Brunswick pour l'adoption

Site Web : www.nbadoption.ca/fr

Téléphone : 506-832-0676

Conseil d'adoption du Canada

Site Web : <https://www.adoption.ca/?lang=fr>

Sans frais : (613) 680-2999

Familles de naissances multiples

Moncton

Site Web : <https://www.facebook.com/monctonmultiples>

Téléphone : 506-204-2203

Familles de nouveaux arrivants et d'immigrants

Site Web : www.bienvenueb.ca/

Cliquer sur « Immigration et établissement ».

Conseil multiculturel du Nouveau-Brunswick

Site Web : <https://nbmc-cmnb.ca/fr/>

Téléphone : 506-453-1091

Famille et la petite enfance

Pour vous renseigner sur les services offerts par Famille et la petite enfance, adressez-vous à l'agence située dans votre district scolaire.

District scolaire francophone Nord-Est :
Agence famille et petite enfance Nord-Est :
1-855-993-0993

District scolaire francophone Nord-Ouest :
Agence famille et petite enfance Nord-Ouest :
1-855-480-4060

District scolaire francophone Nord-Ouest :
Agence famille et petite enfance Sud : 1-855-840-6269

Anglophone School District South:
Family and Early Childhood South : 1-855-383-5437

Anglophone School District West:
Family and Early Childhood West : 1-855-454-3762

Anglophone School District North:
Family and Early Childhood North : 1-855-778-6532

Anglophone School District East:
Family and Early Childhood East : 1-855-238-3694

Maisons de transition

Vous pouvez vous renseigner sur les maisons de transition en consultant le site Web du Nouveau-Brunswick ou en vous adressant au bureau de Développement social de votre collectivité.

Site Web : www.gnb.ca/0012/violence/PDF/Freeshelter.pdf

- Bathurst, Maison de Passage 506-546-9540
- Campbellton, Maison Notre Dame 506-753-4703
- Edmundston, Escale Madavic 506-739-6265
- Fredericton, Maison de transition Gignoo 506-458-1236
..... 1-800-565-6878 (numéro d'urgence)
- Fredericton, Liberty Lane 506-451-2120
..... 506-458-9774 (aide sociale)
- Fredericton, Maison pour femmes en transition 506-459-2300

- Miramichi, Centre d'urgence pour les femmes de Miramichi 506-622-8865
- Moncton, Carrefour pour femmes 506-857-4184
..... 506-853-0811 (numéro d'urgence)
- Saint John, Maison de seconde étape de Saint John 506-632-9289
- Saint John, Maison Hestia 506-634-7571
..... 506-634-7570 (numéro d'urgence)
- Ste-Anne-de-Kent, Maison Sérénité 506-743-1530
- St. Stephen, Maison de transition de la région de Fundy 506-466-4590
- Sussex, Maison de transition Sussex Vale 506-433-1649
..... 506-432-6999 (numéro d'urgence)
- Tracadie-Sheila, Accueil Ste-Famille 506-395-1500
- Woodstock, Maison sanctuaire de Woodstock 506-325-9452

Maladies transmissibles

Pour des informations sur les maladies transmissibles :

Site Web : www.gnb.ca/santépublique

Cliquer sur « Maladies et conditions de A-Z »

Nutrition

Pour des informations sur l'interprétation du tableau de la valeur nutritive :

Site Web : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/comprendre-etiquetage-aliments/tableau-valeur-nutritive.html>

Programme préscolaire en autisme

L'intervention, appelée Intervention comportementale intensive précoce (ICIP) est offert à chaque enfant d'âge préscolaire ayant un de trouble du spectre de l'autisme (TSA)

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec le :

Ministère de l'Éducation et du Développement de la
petite enfance
Programme préscolaire en autisme du Nouveau-
Brunswick
C.P. 6000
Fredericton (Nouveau-Brunswick) E3B 5H1 CANADA
Téléphone : 1-844-377-3819 (sans frais)
Courriel : autism.autisme@gnb.ca

Ressources en matière d'alphabétisation

Conseil pour le développement de l'alphabétisme et
des compétences des adultes du Nouveau-Brunswick
(CODACNB)

Site Web : www.codacnb.ca
Téléphone : 1-866-473-4404

Literacy Coalition of NB (LCNB)

Site Web : www.nbliteracy.ca
Téléphone : (506) 457-1227, 1-800-563-2211

Programme « Le goût de lire »
Site Web : www.legoutdelire.ca

Ressources en matière de sécurité

TraumaNB

Site Web : <https://nbtrauma.ca/?lang=fr>

Assistance téléphonique pour les jeunes

Site Web : www.jeunessejecoute.ca
Téléphone : 1-800-668-6868

Ambulance Saint-Jean

Site Web : www.asj.ca.
Choisir « Nouveau-Brunswick ».
Téléphone : 1-800-563-9998

Child Safety Link

Site Web : <https://childsafetylink.ca/french-resources/>
Téléphone : 1-866-288-1388

Parachute

Site Web : www.parachute.ca/fr/
Téléphone : 1-888-537-7777

Sécurité des produits de consommation
(Santé Canada)

Site Web : www.canadiensensante.gc.ca
Cliquer sur « Produits de consommation ».
Téléphone : 1-866-662-0666

Santé Canada

Renseignements sur la peinture à base de plomb
Site Web : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-domicile/peinture-base-plomb.html>

Société canadienne de la Croix-Rouge, N.-B.

Site Web : www.croixrouge.ca
Téléphone : 506-674-6200

Transport Canada

Renseignements sur la sécurité des sièges d'auto.
Site Web : <https://tc.canada.ca/fr>.
Cliquer sur « Sécurité des sièges d'autos pour enfants ».
Téléphone : 1-800-333-0371

Ressources en matière de salubrité des aliments

Le site de Santé Canada propose des informations
sur la sécurité des aliments.

Site Web : www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/safety-salubrite/index-fra.php

Le site de Santé Canada propose de nombreuses
informations sur les taux de mercure dans le poisson.

Site Web : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/contaminants-chimiques/contaminants-environnementaux/mercure/mercure-poisson.html>

Ressources sur le cancer

Service d'information sur le cancer
Téléphone : 1-888-939-3333
(lundi au vendredi de 9h à 18h)

Société canadienne du cancer
Site Web : <https://cancer.ca/fr/>

Réseau du cancer du Nouveau-Brunswick
Site Web : www.gnb.ca/0051/cancer/index-f.asp

Ressources sur le tabagisme

Site Web : www.teleassistancepourfumeurs.ca

Téléphone : 1-866-366-3667

Coalition antitabac du Nouveau-Brunswick

Site Web : www.nbatc.ca/fr/

Téléphone : 506-381-6438

Santé Canada

Site Web : www.canada.ca/fr/sante-canada/services/preoccupations-liees-sante/tabagisme.html

Services de garderie éducatifs

Soins et éducation à la petite enfance Nouveau-Brunswick:

Téléphone : 506-454-4765

Services pour les femmes

Bureau du conseil exécutif : Égalité des femmes

Site Web : www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/femmes/Prevention_de_la_violence_et_partenariats_communautaires.html.

Cliquer sur « Services de soutien ».

Soutien à l'allaitement

Renseignements sur l'allaitement et le cours prénatal sur l'allaitement :

Site Web : www.gnb.ca/allaitement

www.facebook.com/breastfeedingnb.allaitementnb

Information sur la grossesse et l'allaitement

Site Web : www.nb.unvanl.ca

Ligue La Leche Canada

Site Web : <https://allaitement.ca/>

Soutien aux familles des Premières nations

Conseil des peuples autochtones du N.-B. :
506-458-8422

Centre d'amitié autochtone de Fredericton :
506-459-5283

Maison de transition Gignoo :

506-458-1224

et ligne téléphonique d'urgence 24 heures :
1-800-565-6878

Habitation Skigin-Elnoog : 506-459-7161

Garderie « Under One Sky » : 506-458-9269

Télé-Soins

Télé-Soins est un service téléphonique gratuit, bilingue et confidentiel qui offre des réponses à vos préoccupations non urgentes en matière de santé. Accessibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Site Web : www.gnb.ca/santé.

Cliquer sur « 811 Télé-Soins ».

Téléphone : 811



Merci!..... 132

Merci!



Merci!

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

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

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

- **Jennifer Macdonald**, (coprésidente), éducatrice en santé, niveau provincial, ministère de la Santé et du Mieux-être
- **Rose Couch**, (coprésidente), coordonnatrice, petite enfance, ministère de la Santé et du Mieux-être
- **Bonnie Anderson**, nutritionniste pour la santé publique, régie de la santé Capital
- **Kim Arcon**, visiteuse à domicile, régies régionales de la santé Southwest Nova, Annapolis Valley et South Shore
- **Sue Arsenault**, infirmière de la santé publique, régie régionale de la santé Pictou County
- **Audrey Caldwell**, infirmière de la santé publique, régie de la santé Capital
- **Alice de la Durantaye**, travailleuse communautaire, régie régionale de la santé Southwest Nova
- **Susan DeWolf**, travailleuse en soutien familial, Extra Support for Parents Volunteer Service, IWK Health Centre
- **Sherry MacDonald**, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé Guysborough Antigonish Strait et Cape Breton
- **Sarah Melanson**, consultante, petite enfance, Services de la santé publique, régie de la santé Capital
- **Annette Ryan**, infirmière-conseil en soins périnataux, Reproductive Care Program of Nova Scotia
- **Tina Swinamer**, coordonnatrice, nutrition de la petite enfance, ministère de la Santé et du Mieux-être
- **Shelley Thompson**, coordonnatrice, élaboration de politiques et de programmes pour les centres de soins pour enfants, ministère des Services communautaires

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

- Amy MacAulay, coordonnatrice des services à la petite enfance, Services de la santé publique, régie de la santé Capital
- Shannon O'Neill, hygiéniste dentaire de la santé publique, Services de la santé publique, régie de la santé Capital
- Kathy Inkpen, coordonnatrice en santé familiale, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Vicki MacLean, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé Colchester/East Hants et Pictou County
- Kathy Penny, infirmière de la santé publique, régie de la santé Capital
- Trudy Reid, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale de la santé Cumberland
- Shelley Wilson, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale South West Nova
- Pauline Raven, consultante en photographie
- Geneviève Flynn, spécialiste des ressources, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Michelle Newman, spécialiste des ressources, ministère de la Santé et du Mieux-être

Groupe de travail spécial sur la nutrition

- Tina Swinamer, coordonnatrice, nutrition de la petite enfance, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Mary Daly, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale de la santé Cape Breton
- Brenda Leenders, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale de la santé Colchester East Hants
- Bonnie Anderson, nutritionniste pour la santé publique, régie de la santé Capital
- Joanne Llewellyn, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale de la santé Annapolis Valley

Nous remercions également très sincèrement les nombreux partenaires communautaires et ceux de la santé publique qui ont contribué à l'élaboration de la présente ressource.

Groupes de discussion

Nous tenons à remercier chaleureusement tous les parents qui ont participé aux groupes de discussion pour l'examen des versions préliminaires du guide **Tendres soins : De 6 à 12 mois**, notamment pour avoir su partager leurs expériences et leurs idées.

- Kids First Family Resource Centre, comté de Pictou
- Maggie's Place Family Resource Centre, Truro
- Supportive Housing for Young Mothers, Halifax
- Native Council of Nova Scotia, Liverpool
- Bayers Westwood Family Resource Centre, Halifax
- Parents acadiens et francophones de la région de Clare du comté de Digby
- Parents et visiteurs à domicile du Healthy Beginnings Enhanced Home Visiting Program de la Nouvelle-Écosse

Lecture critique

Nous remercions les personnes suivantes pour avoir consacré une partie de leur temps à la lecture critique de ce guide.

- Michelle Amero, coordonnatrice du programme alimentation saine, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Ross Anderson, D.D.S., FRCD(C), chef de la médecine dentaire, IWK Health Centre
- Michelle LeDrew, directrice promotion de la santé et évaluatrice de la National Baby Friendly Initiative, Services de la santé publique, régie de la santé Capital
- Steve Machat, directeur, Lutte contre le tabagisme, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Heather McKay, spécialiste de la promotion de la santé, Child Safety Link, IWK Health Centre
- Patricia Millar, responsable bénévole pour La Ligue de la Leche Canada, Dartmouth, Nouvelle-Écosse
- Kim Mundle, spécialiste de la sécurité des sièges pour voitures, Child Safety Link, IWK Health Centre
- Gaynor Watson-Creed, M.D., médecin conseil en santé publique, Services de la santé publique, régie de la santé Capital
- Tracey Williams, pédiatre, régie régionale de la santé Colchester East Hants
- Janelle Comeau, spécialiste des stratégies liées à l'enfance et à la jeunesse, région ouest, ministère des Services communautaires
- Sarah Blades, spécialiste en promotion de la santé, Child Safety Link, IWK Health Centre
- Robert Wright, directeur, Stratégies liées à l'enfance et à la jeunesse, ministère des Services communautaires
- Shari Ridgewell, agente de développement de la petite enfance, Central Region Children's Unit, ministère des Services communautaires

- Teri Cole, coordonnatrice, Prévention et contrôle des maladies transmissibles, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Kim McGill, coordonnatrice, Vaccination, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Dee Mombourquette, coordonnatrice, Prévention et contrôle des maladies transmissibles, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Robin Walker, v.-p., services médicaux, IWK Health Centre
- Carol Camfield, M.D., neurologie, IWK Health Centre
- Mary Anne Fraser, coordonnatrice des soins pour enfants, ministère des Services communautaires
- Beth Guptill, M.D., médecin de famille, Bridgewater, N.-É.
- UK Baby Friendly Initiative UNICEF
- Sandra Muir, coordonnatrice, Évaluation des acquis, Institute for Human Services Education
- Christine Ellsworth, psychologue, programme de pédiatrie préscolaire, IWK Health Centre
- Cornelia Melville, psychologue agréée pour enfants, régie régionale de la santé South West Nova
- Melissa Hum, directrice, Centre de ressources pour les familles Bayers Westwood
- Shelley Goodwin, psychologue agréée, services de santé mentale de Yarmouth, régie régionale de la santé South West Nova
- Marilyn MacPherson, M.D., pédiatre, régie régionale de la santé Colchester East Hants
- Kathy Venter, chef évaluatrice, initiative Hôpitaux amis des bébés de l'OMS/UNICEF
- Nancy Pasquet, chef et coordonnatrice, Pratiques professionnelles, nutrition clinique, IWK Health Centre
- Sandeep Kapur, M.D. pédiatre-allergologue, département de pédiatrie, Université Dalhousie
- Paula Canning, diététicienne, diabète/endocrinologie, IWK Health Centre
- Joyce Ledwidge, diététicienne, néonatalogie, IWK Health Centre
- Sharon Davis Murdoch, conseillère spéciale au sous-ministre délégué au sujet de la diversité et de l'inclusion sociale, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Charlotte Jesty, coordonnatrice Mijua'jij Aq'q Ni'n, programme Unama'ki Maternal Child Health, Eskasoni
- Beverley Madill, infirmière en santé communautaire, Centre de santé Potlotek, Chapel Island
- Tanya Poulette, infirmière en santé communautaire, Centre de mieux-être Membertou
- Confederacy of Mainland Mi'kmaq, Catherine Knockwood, coordonnatrice du programme de services de santé maternels et infantiles, chargée de la coordination d'une évaluation faite par des communautés membres

Familles ayant participé aux séances de photo

Nous remercions particulièrement les familles néo-écossaises dont les photos paraissent dans le présent livret. Vos beaux enfants rendent ce livret très spécial.

Remerciements spéciaux à :

SHYM, Supporting Housing for Young Mothers, Dartmouth, Nouvelle-Écosse

East Preston Day Care Family Health Resource Centre, East Preston, Nouvelle-Écosse

Remerciements

- Great Kids Inc. pour l'utilisation de leurs jeux et de leurs activités du programme Growing Great Kids
- Nous remercions le centre de ressources Meilleur départ et le Centre de ressources en nutrition de l'Ontario, ainsi que Alberta Health and Wellness dont les publications intitulées *Feeding Your Baby: From Six Months to One Year* et *Feeding Baby Solid Foods: from 6 to 12 months of age* nous ont fourni l'inspiration et le point de départ pour notre travail à ce sujet.



A series of horizontal blue lines for writing, starting from the top right of the image and extending across the page.



Tendres soins



*Les quatre livrets de la série
Tendres soins peuvent être
téléchargés à l'adresse :*

www.gnb.ca/santepublique



Le guide **Tendres soins** est remis **gratuitement** à tous les nouveaux parents du Nouveau-Brunswick.

Tendres soins



De 6 à 12 mois

2021



New Brunswick Department of Health
www.gnb.ca/santé

Adapté avec la permission de Santé Nouvelle-Écosse © 2021.

Also available in English.