

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 et Santé Nouvelle-Écosse. En tant que ressource sur la santé publique, les guides **Tendres soins** permettront aux jeunes familles de protéger et d'améliorer leur santé, ainsi que de prévenir les maladies, les blessures et les handicaps.

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



Rédactrice : Janis Wood Catano, Easy-to-Read Writing
Conception : John Thomson

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, 2026.

ISBN: 978-1-0692479-7-1

Droit d'auteur de Santé Nouvelle-Écosse, 2009, révisé 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2019, 2020, 2021, 2023, 2024, 2025 et 2026.

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.

Introduction

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

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

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

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

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

Le saviez-vous?

Certaines personnes utilisent le terme « seins » et d'autres « poitrine » pour parler de leur corps. De même, le terme « allaitement maternel » peut être utilisé pour désigner une méthode d'alimentation des nourrissons, mais certaines personnes utilisent plutôt les termes « donner le sein », « allaitement naturel » ou simplement « allaitement ». Vous pouvez décider de vos préférences et les communiquer à votre équipe soignante.



Introduction

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.

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

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

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.



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.

Le saviez-vous?

Le contenu des guides intitulés **Tendres soins** s'applique principalement aux bébés à terme en bonne santé.

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.

Table des matières

Attachement 7

Développer l'amour et la confiance dans les autres et en soi	8
Tempérament.....	10
Différents tempéraments.....	11

Développement 15

Développer des habiletés	16
Nouvelles capacités à surveiller entre 6 et 9 mois	18
Nouvelles capacités à surveiller entre 10 et 12 mois	20
Aidez votre bébé à se développer.....	22
Vous aidez chaque jour votre bébé à se développer	24
Quand dois-je me poser des questions sur le développement de mon bébé?	26
Il est trop tôt pour apprendre à votre bébé à être propre	28

Jouer 31

Jouer est important.....	32
Temps passé devant un écran	33
Jeux et activités pour vous et votre bébé	34
De 6 à 9 mois.....	36
De 10 à 12 mois.....	39
Jouets	44

Comportement 47

Signes.....	48
Ce à quoi s'attendre	50
Il se peut que votre bébé veuille toujours vous voir.....	51
Votre bébé peut devenir timide et avoir peur des personnes qu'il ne connaît pas ..	52
Votre bébé peut se mettre en colère quand il n'arrive pas à faire quelque chose qu'il veut faire	53
Discipline : guider avec amour	54

Dormir 59

Sommeil	60
Aidez votre bébé à dormir.....	61
Un sommeil plus sécuritaire	63
Mettez votre bébé dans une autre chambre	67

Manger 71

Est-il trop tôt pour lui donner des aliments solides?	72
Comment introduire les aliments solides? ..	74
Comment offrir de la nourriture solide à votre bébé pour la première fois?	77
Comment savoir si mon bébé a faim et n'a plus faim?	80



Aliments à offrir à votre bébé.....	82
Aliments riches en fer	86
Aliments à manger avec les doigts	87
Quelles quantités de nourriture mon bébé mangera-t-il?.....	88
Apprendre à boire avec une tasse	89
Boissons pour bébés.....	90
Exemple de menu	93
Aliments et boissons à éviter	96
Attendez-vous à des dégâts!	98
Réflexe nauséeux (haut-le-cœur) et étouffements	99
Nourrissez votre bébé en toute sécurité.....	101
Allergies alimentaires	103
Manger ensemble est important	108

Santé 111

Se laver les mains	112
Vaccins	113
Vaccin contre la grippe.....	114
Des questions que votre fournisseur de soins de santé pourrait poser	115
Quand devez-vous aller voir un fournisseur de soins de santé?	116
Préoccupations fréquentes.....	117
Donner des médicaments	117
Déshydratation.....	117
Santé des dents	118
Poussée des dents	122
Sucer son pouce et sucettes	123
Une maison et une voiture sans fumée	124

Sécurité 127

La sécurité à la maison	128
Mobilier	128
Gigoteuses.....	131
Porte-bébés en bandoulière	131
Jouets	132
Assurez-vous très tôt que votre maison est sécuritaire.....	133
Liste pour rendre votre maison sécuritaire	134
Intoxication par le plomb.....	141
La sécurité en voiture	143
La sécurité dans le bain	144

Ressources 147

Santé publique	148
Programme de vaccination pour les enfants, les jeunes et les adultes.....	149
Soins de santé - Enfant couvert par l'assurance-maladie provinciale (MSI)	150

Merci! 153







Attachement

Développer l'amour et la confiance dans les autres et en soi	8
Tempérament	10
Différents tempéraments	11



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.

« 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? »



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.

Le saviez-vous?

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.

Le saviez-vous?

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.



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.



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.

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.





Le saviez-vous?

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

Développer des habiletés	16
Nouvelles capacités à surveiller entre 6 et 9 mois	18
Nouvelles capacités à surveiller entre 10 et 12 mois	20
Aidez votre bébé à se développer	22
Vous aidez chaque jour votre bébé à se développer.....	24
Quand dois-je me poser des questions sur le développement de mon bébé?.....	26
Il est trop tôt pour apprendre à votre bébé à être propre	28



« 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 26**.

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.



Nouvelles capacités à surveiller entre 6 et 9 mois

Votre bébé apprendra à :



Se lever sur ses mains et ses genoux.



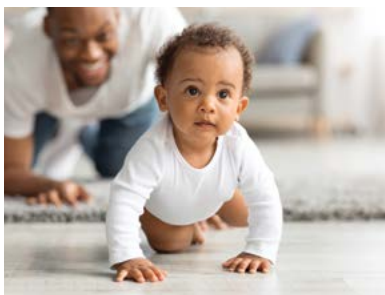
Manger avec les doigts.



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).



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.



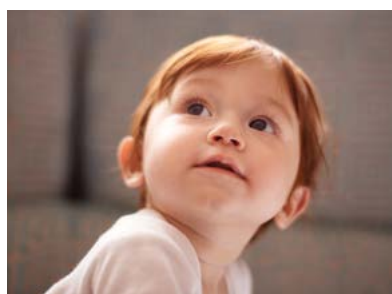
Chercher des objets que vous lui montrez; laissez-le vous regarder quand vous les cachez, par exemple sous un coussin. Si vous cachez un objet derrière votre dos, votre bébé peut alors ramper pour aller le chercher.



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.

Nouvelles capacités à surveiller 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.



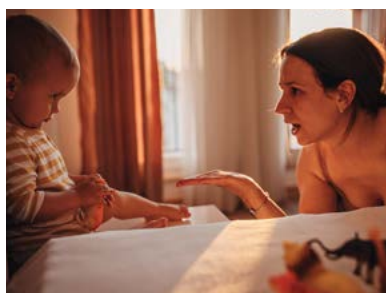
Sortir des choses d'une boîte.



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



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



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



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



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



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 133 à 140**.
- Pour la sécurité alimentaire, allez à la **page 101**.

Aidez votre bébé à se développer

Le saviez-vous?

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 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.



Pour que l'ouïe et la parole se développent :

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

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. Imiter 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.

Le saviez-vous?

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.



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 :

- 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.



Le saviez-vous?

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

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

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

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

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

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

Ayez confiance en votre instinct. Si le développement de votre bébé vous préoccupe, vous pouvez contacter le bureau de la Santé publique de votre région (voir les coordonnées, **page 148**), un fournisseur de soins de santé ou Early Intervention Nova Scotia. (Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles.**)



À consulter

N'oubliez pas :



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

Vous avez le droit d'obtenir des informations sur la santé et le développement de votre bébé.

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.

Le saviez-vous?

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

Ainsi, vous n'aurez pas besoin de changer les mots que vous utiliserez lorsqu'il sera plus grand.

Connaître les bons mots pour les parties du corps permet à votre enfant d'avoir une meilleure image de son corps et confiance en soi et de mieux communiquer avec vous. Cela permet de plus aux enfants d'avoir les bons mots s'ils doivent dire à un adulte de confiance qu'ils ont été agressés sexuellement.



Votre bébé veut que vous sachiez...

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





Jouer

Jouer est important	32
Temps passé devant un écran.....	33
Jeux et activités pour vous et votre bébé.....	34
De 6 à 9 mois.....	36
De 10 à 12 mois.....	39
Jouets	44

Jouer est important

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

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

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

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

Jouez avec votre bébé. Suivez bien ses petits signes.

« 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? »



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.

Temps passé devant un écran

Les bébés apprennent le mieux et s'amuse^{nt} lorsqu'ils jouent avec d'autres personnes et explorent leur environnement. Les bébés ne comprennent PAS ce qui se passe sur un écran. Ils peuvent être intéressés par les couleurs et les sons, mais les écrans ne les aident pas à apprendre. Les bébés apprennent surtout par des interactions directes avec leurs parents et les personnes qui s'occupent d'eux. Pour se développer, votre bébé a besoin d'expériences interactives réelles avec de vraies personnes dans des situations réelles.

À cet âge, il est inutile d'installer votre bébé devant la télévision qui ne lui apprendra rien. Votre bébé apprendra par l'exploration de son environnement ainsi qu'en vous observant et en jouant avec vous. Lorsque vous avez des occupations, votre bébé apprendra davantage dans un parc ou sur une chaise haute, d'où il pourra observer ce que vous faites.

Le temps passé devant l'écran (télévision, tablette, téléphone ou ordinateur) ne peut pas remplacer votre amour et votre attention.

Le temps passé devant l'écran ne peut pas non plus offrir les bienfaits que votre bébé tire du jeu.

La seule utilité positive des écrans est la fonction d'appel vidéo (p. ex. sur FaceTime ou WhatsApp) qui peut aider à renforcer et à entretenir des relations à distance avec la famille et des amis.

Pour aider votre enfant à se développer

- **Ne laissez pas les enfants de moins de 2 ans utiliser des écrans**, sauf pour les appels vidéo.
- **Évitez d'exposer votre bébé à des écrans en arrière-plan.** Éteignez la télévision et les autres appareils électroniques dans la pièce où est votre bébé, surtout si personne ne les regarde.
- **Faites attention à votre utilisation des écrans.** Accordez toute votre attention à votre bébé afin qu'il se développe dans les meilleures conditions possibles. Désactivez les notifications ou posez votre téléphone plus loin pendant que vous êtes ensemble.

Vous trouverez plus d'informations sur la limitation du temps d'écran dans la section « **Familles** » de **Tendres soins : Parents et familles**.



Jeux et activités pour vous et votre bébé

Le saviez-vous?

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.

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.



Les bébés aiment faire des jeux différents à différents moments.

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

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

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



Le saviez-vous?

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 et activités 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.

Le saviez-vous?

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.

Le saviez-vous?

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 et activités 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.

Le saviez-vous?

Pour obtenir des livres ou des programmes pour bébés, allez à la bibliothèque ou au bibliobus. Les bibliothécaires pourront vous faire des suggestions. Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**.

Si tu as d'la joie au cœur...

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

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

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

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

Si tu as d'la joie au cœur,

Si tu as d'la joie au cœur

Si tu as d'la joie au cœur,

FRAPPE DES MAINS

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

Si tu as d'la joie au cœur,

TOUCHE TON NEZ

Si tu as d'la joie au cœur,

TAPE TES 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



Le saviez-vous?

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.

Le saviez-vous?

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.

Le saviez-vous?

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

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

Votre bébé 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.

Jouets

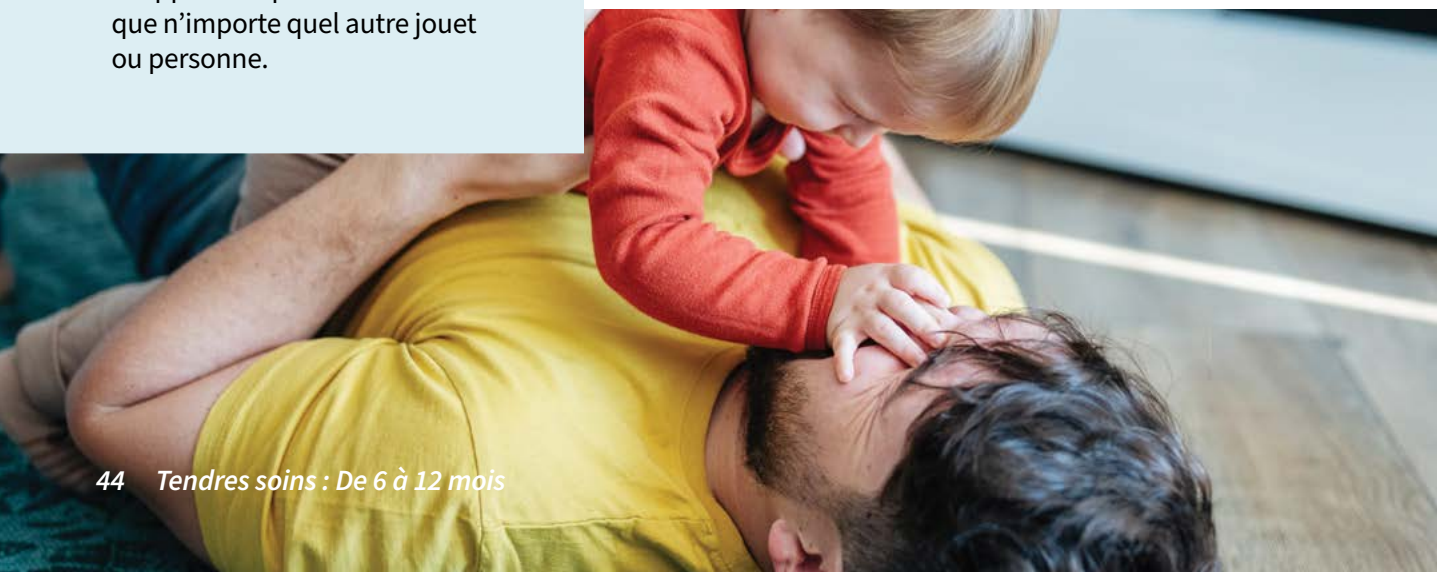
Pour votre bébé, vous êtes le « jouet » le plus amusant.

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

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

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

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



Votre bébé aimera :

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



Attention

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

Les jouets sécuritaires pour enfants :

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

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

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

Allez aux **pages 132 et 140** pour en savoir plus sur la sécurité des jouets.







Comportement

Signes	48
Ce à quoi s'attendre	50
Il se peut que votre bébé veuille toujours vous voir	51
Votre bébé peut devenir timide et avoir peur des personnes qu'il ne connaît pas	52
Votre bébé peut se mettre en colère quand il n'arrive pas à faire quelque chose qu'il veut faire	53
Discipline : guider avec amour	54

Signes

« 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. »

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.

Le saviez-vous?

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

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

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

Tendres soins : Parents et familles.

Vous pouvez également communiquer avec le service d'assistance téléphonique pour connaître les services de soutien offerts dans votre communauté (voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**).



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.



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.

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.

Le saviez-vous?

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

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

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 gâter de cette façon. Quand votre bébé reçoit l'amour dont il a besoin, il se sent en sécurité. Et quand il se sent en sécurité, il peut devenir plus indépendant.
- **Aidez-le à s'attacher à d'autres personnes.** Votre bébé a besoin d'autres personnes, même s'il ne le sait pas encore. Encouragez les personnes avec lesquelles votre bébé se sent à l'aise à lui donner beaucoup d'amour et d'attention.
- **Ne partez pas en cachette.** Il peut être très difficile de sortir de la maison quand votre bébé vous appelle en pleurant. Il est parfois plus facile de partir quand il ne s'en aperçoit pas pour éviter une colère. N'agissez pas de cette façon, car vous lui montrerez qu'il ne peut pas vous faire confiance. Il sera encore plus inquiet quand il ne pourra pas vous voir. Il sera encore plus collant. Quand vous devez laisser votre bébé, assurez-vous qu'il connaît la personne qui reste avec lui. Faites-lui « bye-bye » et dites-lui que vous serez bientôt de retour. Il continuera à pleurer mais il apprendra aussi, lentement, à vous faire confiance et saura que vous **allez** revenir.

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

Ce que votre bébé ressent

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

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

Ce que vous pouvez faire

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



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

Ce que votre bébé ressent

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

Ce que vous pouvez faire

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

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

Votre bébé peut se frustrer pour plusieurs raisons :

- **Il veut faire quelque chose mais il n'en est pas encore capable.** Par exemple, il a appris à s'asseoir tout seul, mais il ne sait pas encore comment se mettre à ramper quand il est assis. Il est donc obligé de rester dans la même position. Si c'est le cas, apprenez-lui à faire ce dont il a besoin. Aidez-le à passer de la position assise à la position allongée pour ramper.

- **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.

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**.



À consulter

Contrôlez-vous!

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

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



À consulter

Pour savoir comment rendre votre maison sécuritaire, consultez les **pages 133 à 140**.

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**.

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.

- **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.

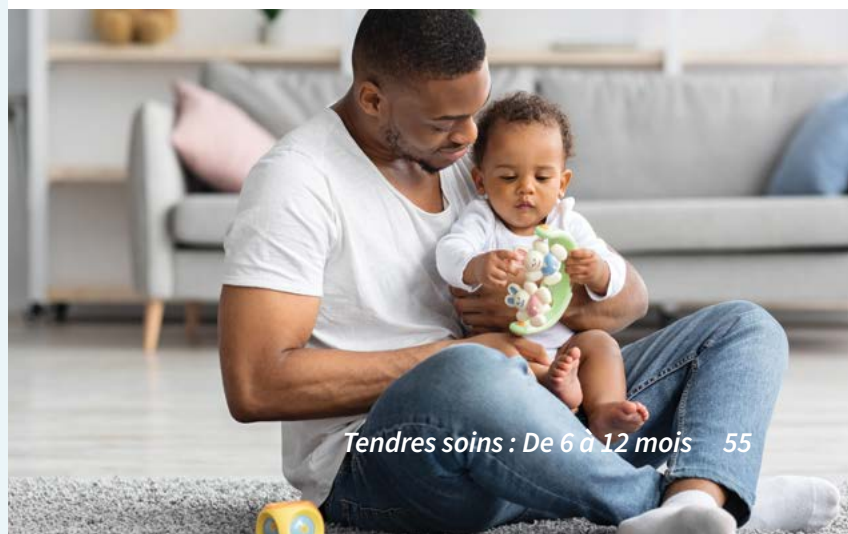
Le saviez-vous?

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 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. »



Votre bébé veut que vous sachiez...

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



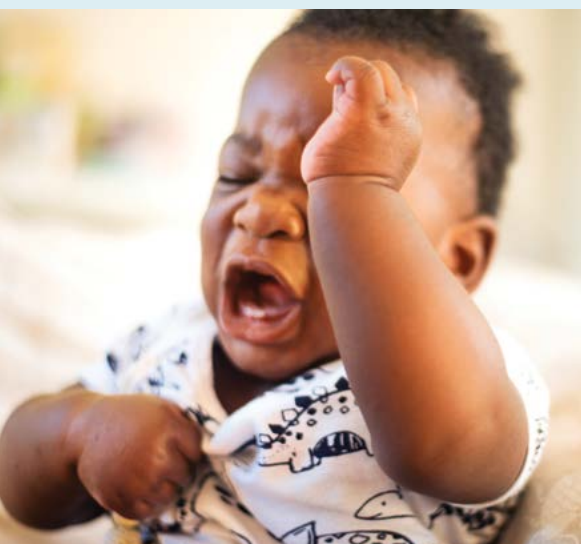




Dormir

Sommeil.....	60
Aidez votre bébé à dormir	61
Un sommeil plus sécuritaire	63
Mettez votre bébé dans une autre chambre.....	67

« 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? »



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 118 à 121.**)



Sommeil

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

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

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

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

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

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

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.

Le saviez-vous?

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.



- **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.

Le saviez-vous?

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.

- **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.



Un sommeil plus sécuritaire

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

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

Le SMSN est MOINS SUSCEPTIBLE de se produire lorsque :

- **les bébés dorment sur le dos.** Couchez toujours votre bébé sur le dos pour dormir.
- **les bébés dorment dans la chambre de leurs parents pendant les 6 premiers mois,** dans une couchette ou un lit d'enfant à portée de main.
- **le lit d'enfant ou la couchette a un matelas ferme.**
- **il n'y a rien dans le lit d'enfant ou la couchette à part le matelas et le bébé.** Les oreillers, couettes, jouets en peluche ou coussins de protection qui sont présents dans les lits d'enfant ou les couchettes peuvent augmenter les risques d'étouffement.

- **les bébés sont allaités.** Allaiter pendant au moins deux mois réduit le risque de SMSN d'environ la moitié. Votre bébé bénéficiera de l'effet protecteur du lait maternel même si vous ne l'allaitiez que de temps en temps. Plus vous allaitez votre bébé longtemps, plus il sera protégé.
- **les bébés ont une sucette à la sieste et au coucher.** Attendez de lui donner une sucette jusqu'à ce qu'il ait appris à téter avec une bonne prise du téton. Les bébés apprennent souvent à bien téter au cours des quatre à six premières semaines. C'est vous qui connaissez le mieux votre bébé. Donner à votre bébé une sucette pendant qu'il apprend à téter peut entraîner des problèmes. L'utilisation d'une sucette est également liée à un sevrage précoce.
- **les bébés vivent dans une maison sans fumée de tabac.**
- **les bébés ne sont pas recouverts par une couverture.** Une couverture peut recouvrir accidentellement la bouche et le nez de votre bébé, ce qui présente un risque d'étouffement.
- Au lieu de lui mettre une couverture, faites en sorte que votre bébé n'ait pas froid pendant la nuit en lui mettant **une couche de vêtements**, comme une dormeuse.

Dormir

- **les bébés n'ont pas trop chaud et ne sont pas trop habillés ou emmaillotés.** Il est préférable de ne pas emmailloter votre bébé pendant la nuit ou lorsqu'il est sans surveillance, car il risque de s'étouffer ou d'avoir trop chaud. Les gigoteuses sont plus sécuritaires, mais la façon la plus sûre de procéder est de mettre votre bébé dans une couche de vêtements, comme une dormeuse.

Attention

Si votre bébé s'endort dans un siège d'auto, une poussette, une balançoire, un transat, ou tout autre équipement pour bébé, ne le laissez jamais seul.

Si votre bébé s'endort en position assise, surveillez-le attentivement : sa tête risque de basculer vers l'avant et de bloquer sa respiration.

Il est **DANGEREUX** de faire dormir votre bébé dans un siège d'auto, une balançoire ou une poussette.

Si vous ne pouvez pas surveiller votre bébé attentivement, couchez-le dans un endroit sûr.



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

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

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

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

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

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

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



À consulter

Allez à la **page 124** pour obtenir plus d'information sur une maison et une voiture sans fumée.

À consulter

Consultez les **pages 128 à 131** pour en savoir plus sur l'équipement pour bébés, comme les couchettes, les bassinettes, les porte-bébés en bandoulière et les gigoteuses.

Le saviez-vous?

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

Conseils de réduction des risques liés au partage du lit

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

- Couchez toujours votre bébé sur le dos.
- Ayez un lit ferme, plat et propre. Ne partagez pas votre lit si vous avez un lit d'eau, un surmatelas, un matelas de plumes, un matelas pneumatique, un matelas affaissé ou un matelas en mousse à mémoire de forme.
- Placez votre matelas au sol pour réduire les risques de chutes. Assurez-vous que le matelas est suffisamment éloigné des murs pour que votre bébé ne puisse pas rester coincé entre le matelas et un mur ou la table de chevet.
- Placez les articles de literie mous ou tout autre objet loin de votre bébé. Les oreillers, les couettes et les couvertures pesantes peuvent augmenter les risques que votre bébé s'étouffe ou reste coincé.
- Placez votre bébé dans une dormeuse ayant une seule épaisseur pour éviter qu'il ait trop chaud.
- N'emmaillotez pas votre bébé.

- Dormez en forme de « C » : allongez-vous sur le côté, face au bébé, les genoux repliés sous ses pieds et votre bras au-dessus de sa tête. Cela l'empêche de descendre sous les couvertures ou de remonter sous l'oreiller. En ce qui concerne l'allaitement, la position en « C » est également appelée position couchée. Voir à quoi ressemble la position allongée dans le livret intitulé **L'essentiel sur l'allaitement**. Vous pouvez obtenir un exemplaire auprès du bureau de la Santé publique de votre région (voir les coordonnées à la **page 148**).
- Faites dormir votre bébé sur le côté du lit, plutôt qu'entre deux adultes. Chaque adulte présent dans le lit doit savoir que le bébé est également dans le lit. Les adultes concernés doivent être à l'aise avec la décision de partager le lit ainsi que conscients des risques.
- Si un adulte a les cheveux longs, assurez-vous qu'ils sont attachés en arrière afin qu'ils ne puissent pas s'emmêler autour du cou du bébé.
- Ne laissez jamais votre bébé seul dans le lit. Les lits pour adultes ne sont pas conçus pour assurer la sécurité des bébés.
- Ne partagez jamais votre lit avec votre bébé si un des risques indiqués dans les sections « **Le partage du lit est SURTOUT risqué** » existe. Voir les risques aux **pages 64 et 65**.



Mettez votre bébé dans une autre chambre

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

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

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

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

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



Dormir



Attention

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

Le saviez-vous?

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

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

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

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

Le saviez-vous?

Apprenez à reconnaître les signes de votre bébé.

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

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

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.



Le saviez-vous?

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 réconfortez-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 122**.



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

Est-il trop tôt pour lui donner des aliments solides?	72
Comment introduire les aliments solides?.....	74
Comment offrir de la nourriture solide à votre bébé pour la première fois?	77
Comment savoir si mon bébé a faim et n'a plus faim?	80
Aliments à offrir à votre bébé .	82
Aliments riches en fer	86
Aliments à manger avec les doigts	87
Quelles quantités de nourriture mon bébé mangera-t-il?	88

Apprendre à boire avec une tasse.....	89
Boissons pour bébés	90
Exemple de menu.....	93
Aliments et boissons à éviter ...	96
Attendez-vous à des dégâts!	98
Réflexe nauséeux (haut-le-cœur) et étouffements.....	99
Nourrissez votre bébé en toute sécurité	101
Allergies alimentaires.....	103
Manger ensemble est important.....	108

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



Le saviez-vous?

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.

Est-il trop tôt pour lui donner des aliments solides?

Les parents se sentent souvent poussés à donner à leur bébé des aliments solides, mais c'est seulement autour de six mois que les bébés sont prêts à prendre des aliments solides.

Donner des aliments solides trop tôt à votre bébé remplit son ventre : il ne peut plus alors boire de lait maternel. Cela signifie que vous produirez moins de lait et que votre bébé ne pourra pas obtenir ce dont il a besoin pour grandir et se développer.

Il se peut que vos parents vous aient donné des aliments solides pour la première fois avant l'âge de six mois. Il se peut également que vous entendiez des avis opposés sur la question.

Toutefois, il y a de bonnes raisons pour attendre jusqu'à 6 mois :

- Les bébés peuvent digérer des aliments solides à partir de 6 mois, voire un peu avant.
- Rendus à 6 mois, les bébés commencent à apprendre à faire passer les aliments de l'avant vers l'arrière de leur bouche, ainsi qu'à mâcher et à saisir des aliments solides.
- À 6 mois, les bébés ont besoin d'aliments solides contenant du fer pour leur croissance et leur développement.

Principaux signes que votre bébé est prêt pour des aliments solides

- Votre bébé garde la tête droite et contrôle bien son cou.
- Votre bébé s'assoit avec peu d'aide.
- Votre bébé manifeste de l'intérêt pour la nourriture lorsque d'autres personnes mangent.
- Votre bébé prend de la nourriture avec ses mains et tente de la mettre dans la bouche.
- Votre bébé ouvre grand la bouche lorsque vous lui présentez de la nourriture.
- Votre bébé indique qu'il ne veut plus de sa nourriture en détournant la tête, en gardant la bouche fermée ou en repoussant son plat.

Lorsque votre bébé fait la plupart de ces choses, il est prêt à commencer une alimentation solide.

Si vous avez un doute pour déterminer si votre bébé est prêt à manger des aliments solides ou si vous vous inquiétez parce que votre bébé ne mange pas d'aliments solides, consultez votre fournisseur de soins de santé.

Le saviez-vous?

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

Le saviez-vous?

Donner à votre bébé des aliments solides ne lui permettra pas de mieux dormir la nuit.

Donner à un bébé, tôt dans sa vie, des aliments solides ne signifie pas qu'il est en avance ou qu'il se développera plus vite que les autres bébés.



Le saviez-vous?

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.

Comment introduire les 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 qu'aime sa famille. Les sentiments qu'il développe alors face aux aliments et au fait de manger le suivront toute sa vie.

Dès la première fois où vous introduisez des aliments solides à votre bébé, votre but consiste à l'aider à développer des attitudes saines et positives 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.

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.

Avant d'introduire des aliments solides vers l'âge de 6 mois, rappelez-vous que vous décidez de ce que vous donnez à votre bébé (lait maternel ou préparation pour nourrissons) et que votre bébé décide de la quantité, du moment et du lieu où il mange.

Lorsque votre bébé grandit et que vous commencez à lui donner des aliments solides :

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.

À toutes les étapes, votre bébé décide de la quantité qu'il mange et s'il mange ou non.

Le saviez-vous?

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

Le saviez-vous?

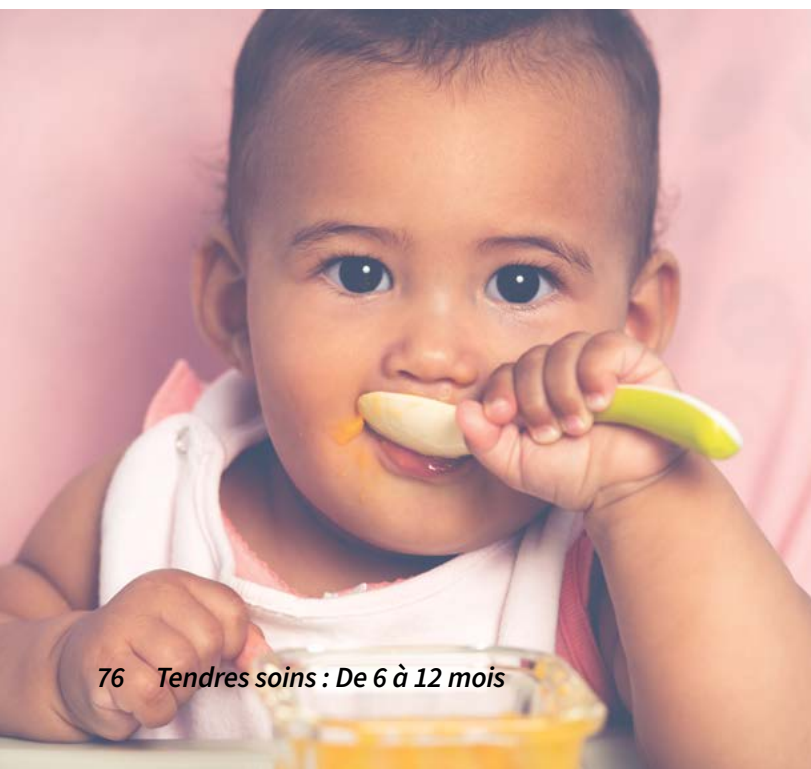
L'alimentation réactive désigne le fait de comprendre les expressions de votre bébé indiquant qu'il a faim ou qu'il a suffisamment mangé afin de pouvoir y répondre. Cela aide à créer un environnement favorable dans lequel il peut découvrir de nouveaux aliments et de nouvelles textures, apprendre à aimer des aliments variés, développer des préférences pour des aliments nutritifs et établir une bonne relation avec la nourriture.

Manger

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

- 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. Il faut parfois plusieurs essais avant qu'un bébé accepte un nouvel aliment. 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.



Le saviez-vous?

Lorsque vous donnez à manger à votre bébé à la cuillère, laissez-le se pencher en avant pour manger, plutôt que de lui mettre la nourriture directement dans la bouche.

Le saviez-vous?

Vous avez peut-être déjà entendu parler de « la diversification alimentaire menée par l'enfant (DME) » (baby-led weaning) pour introduire les aliments solides dans l'alimentation de votre bébé. Cette méthode consiste à laisser votre bébé se nourrir tout seul à l'aide d'aliments qu'il peut manger avec les doigts, sans lui proposer de purées à la cuillère. Ce terme est apparu au Royaume-Uni, où le mot « weaning » désigne le moment où un bébé commence à manger des aliments solides pour la première fois. La diversification alimentaire menée par l'enfant (DME) ne veut PAS dire qu'il faut arrêter l'allaitement.

Ceci n'est PAS la même chose que « l'alimentation guidée par le bébé ». L'alimentation guidée par le bébé est un terme souvent utilisé au Canada pour désigner la méthode consistant à introduire les aliments solides en laissant le bébé prendre l'initiative de s'alimenter. Il peut s'agir de donner à votre bébé une cuillère remplie de nourriture pour qu'il se serve lui-même, ou de lui proposer des aliments mous qu'il peut prendre avec ses mains. L'information fournie ici reprend les recommandations de Santé Canada concernant l'alimentation guidée par le bébé et l'introduction en toute sécurité des aliments solides.

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

Choisissez la méthode d'alimentation qui convient le mieux à votre bébé, à vous et à votre famille. Vous n'êtes pas obligée de choisir une méthode plutôt qu'une autre. Vous pouvez proposer à votre bébé de la nourriture à la cuillère, mais aussi des aliments mous qu'il peut attraper et manger tout seul. Peu importe la manière dont vous présentez les aliments solides, c'est votre bébé qui guide son alimentation si vous respectez ses expressions indiquant qu'il a faim ou qu'il a suffisamment mangé.

Chaque bébé est différent, et ce qui fonctionne pour un enfant peut ne pas convenir à un autre. Le but est d'aider votre bébé à s'alimenter de façon réactive en lui permettant de suivre ses propres sensations de faim et de satiété selon son confort, tout en favorisant de saines habitudes alimentaires. Faites preuve de patience et de souplesse pendant que votre bébé apprend à manger.

Le saviez-vous?

Vous asseoir face à votre bébé quand vous le nourrissez, vous permet d'établir un lien avec lui. Vous pouvez alors établir un contact visual 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 agréables pris dans la bonne humeur enseigneront à votre enfant à apprécier la nourriture et tout le plaisir de manger.

Les premières fois que vous proposez à votre bébé des aliments écrasés ou en purée dans une cuillère, vous pouvez également lui donner des aliments mous qu'il peut attraper avec ses mains. Cela l'aidera à apprendre à manger tout seul et à s'habituer à différentes textures. N'oubliez pas que c'est votre bébé qui décide de la quantité de nourriture qu'il mange.

Lorsque votre bébé est prêt à manger des aliments solides, commencez progressivement. Surveillez les expressions de votre bébé pour savoir quelle quantité lui donner. Commencez par lui proposer quelques cuillères à thé ou bouchées de nourriture. Votre bébé vous fera savoir quand il sera prêt à en recevoir davantage. Vous pouvez commencer par introduire des aliments solides une fois par jour, puis augmenter progressivement le nombre de fois où vous les proposez, en fonction des réactions de votre bébé. Le moment idéal pour proposer des aliments solides à votre bébé, c'est lorsqu'il a faim. Ce peut être avant ou après l'allaitement ou le biberon.

Utilisez de la patience. C'est la première fois que votre bébé fait l'expérience d'aliments solides.

Lorsqu'ils commencent à manger des aliments solides, les bébés peuvent, au début, essayer de faire sortir la nourriture de leur bouche avec leur langue. Ce réflexe est naturel et ne signifie pas que votre bébé n'est pas prêt à passer aux aliments solides ni qu'il n'aime pas ce qu'on lui propose. En continuant à lui proposer des aliments variés et en le laissant se nourrir tout seul régulièrement, vous l'aidez à apprendre à manger. Il apprendra peu à peu à déplacer la nourriture d'un côté à l'autre de sa bouche pour mieux mâcher. Faites confiance à votre bébé : il sait lui-même combien il doit manger. Ne forcez jamais votre bébé à ouvrir la bouche pour lui donner à manger.

Manger

Pour nourrir votre bébé :

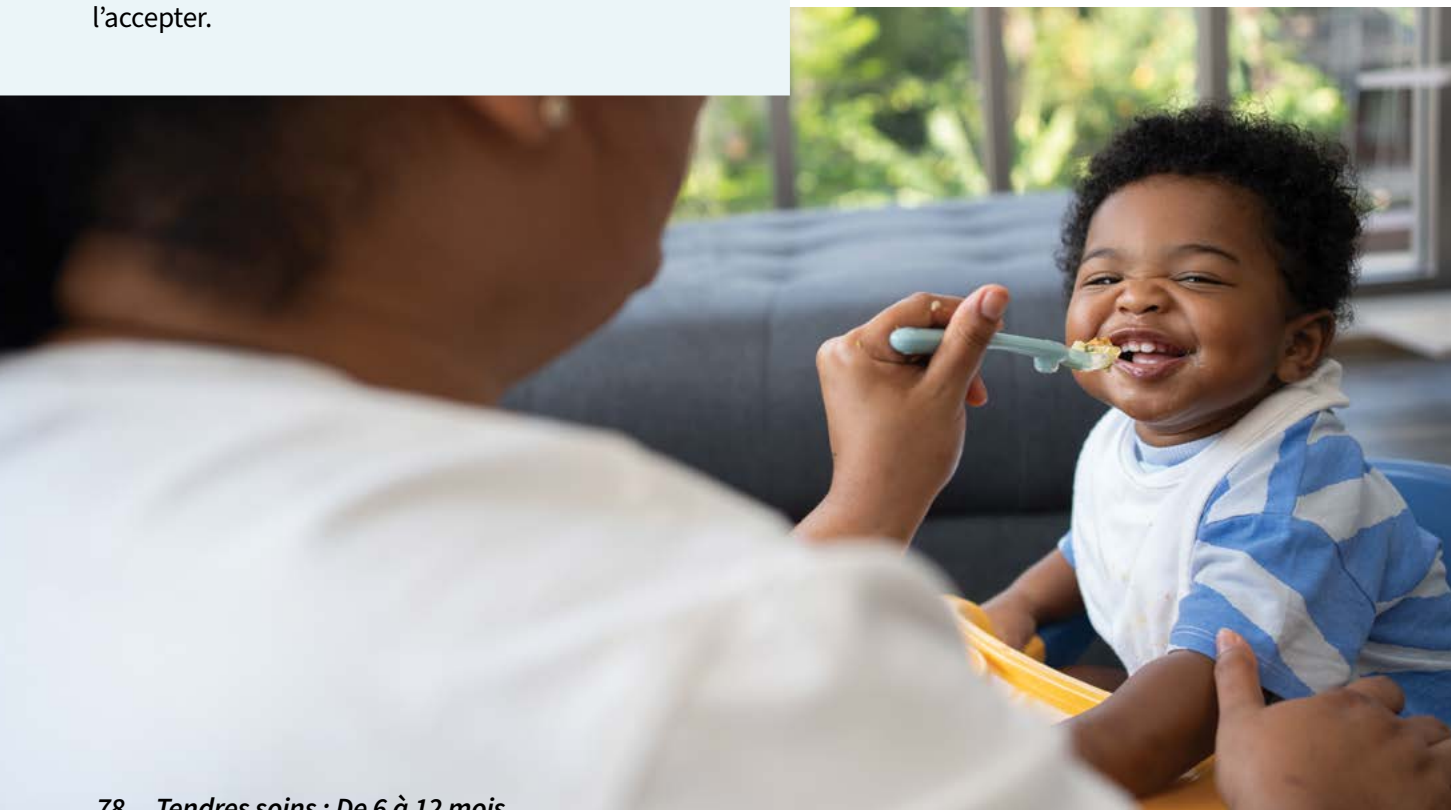
- Asseyez-vous en face de lui.
- Placez quelques morceaux d'un aliment mou qu'il peut saisir avec ses doigts sur le plateau de sa chaise haute.

- Déposez une petite quantité d'aliments sur une cuillère et tenez-la à un endroit où votre bébé peut la voir. Attendez qu'il ouvre la bouche et se dirige vers la cuillère, puis suivez ses expressions. Vous pouvez également déposer un aliment mou à manger avec les doigts dans l'assiette ou sur le plateau de votre bébé et l'encourager à se nourrir tout seul avec ses mains.

Le saviez-vous?

Votre bébé peut refuser un aliment la première, la deuxième, parfois même la troisième fois que vous le lui proposez. C'est tout à fait normal et cela fait partie du processus. Continuez à lui proposer des aliments aux textures et aux saveurs variées afin de lui donner l'occasion de découvrir et d'explorer différents aliments. Un bébé a parfois besoin de goûter un aliment ou une texture de nombreuses fois avant de l'accepter.

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.





N'oubliez pas de proposer à votre bébé des aliments avec lesquels il risque moins de s'étouffer. Les aliments doivent être suffisamment mous pour que votre bébé puisse les réduire en purée avec sa langue, et suffisamment gros pour qu'il puisse les prendre avec une ou deux mains. Les bébés qui se nourrissent eux-mêmes ne courent pas plus de risques de s'étouffer que ceux à qui l'on donne des purées à la cuillère. Les bébés peuvent avoir des mouvements de rejet lorsqu'ils s'habituent à manger différents types d'aliments (pour plus d'informations sur les mouvements de rejet et l'étouffement, voir **page 99**).

Vous vous inquiétez peut-être de la quantité de nourriture que mange votre bébé, mais c'est lui qui connaît mieux que quiconque son propre appétit. Il est normal que votre bébé mette beaucoup de temps à terminer un repas lorsqu'il apprend à manger tout seul.

Le saviez-vous?

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.

Attention



Si vous avez des questions ou des préoccupations, adressez-vous à un diététicien agréé ou à un fournisseur de soins de santé pour obtenir des conseils sur les aliments solides.

À consulter



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

Pour en savoir plus sur le réflexe nauséeux et les étouffements, allez à la **page 99**.

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 de la nourriture.
- Il n'ouvre pas la bouche lorsque vous lui proposez de la nourriture.
- Il repousse la cuillère ou la nourriture.
- Il s'agite ou pleure.

Le saviez-vous?

Les bébés qui apprennent à reconnaître leurs signaux de faim seront plus aptes à réagir à leurs signaux de faim et de satiété plus tard dans leur vie.

Tous les bébés sont différents. Votre bébé vous dit qu'il a faim ou qu'il n'a plus faim à sa façon. Évitez de jouer durant le repas ou d'offrir à votre bébé des aliments sucrés pour l'inciter ou le persuader de manger davantage. Par exemple, jouer à l'avion peut être une forme de pression. Vous trouverez d'autres informations sur les signaux de faim et de satiété à la **page 80** de ce guide.

Textures d'aliments que vous pouvez offrir à votre bébé

Purées

Aliments lisses, humides, sans morceaux



Purées de légumes tendres cuits ou crus, céréales cuites.

*Enlevez les graines et les morceaux de pelure s'il y en a.

Aliments écrasés

Aliments avec de petits morceaux, finement coupés ou râpés



Lentilles ou haricots cuits, écrasés et tendres, carottes cuites écrasées, viandes hachées bien cuites et fruits mûrs écrasés et tendres.

*Enlevez les graines et les morceaux de pelure s'il y en a.

Aliments à picorer avec les doigts

Aliments mous, coupés en petits morceaux, en dés ou hachés



Fruits mûrs et légumes cuits et tendres (p. ex. haricots verts coupés en petits morceaux); viande cuite finement hachée ou en purée, poisson et volaille désossée; pâtes cuites, fromage râpé, croûtes de pain ou pain grillé.

Le saviez-vous?

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

Aliments à offrir à votre bébé

Vous pouvez offrir à votre bébé les mêmes aliments qu'au reste de votre famille afin de l'aider à accepter et à apprécier une variété de textures et de saveurs dès son plus jeune âge. Vous pouvez varier la texture des aliments afin de répondre à l'évolution des besoins de votre bébé au fur et à mesure qu'il grandit (voir le tableau « Textures d'aliments que vous pouvez offrir à votre bébé » à la **page 81**).

En proposant à votre bébé différentes textures, vous l'aidez à apprendre à mâcher et à bouger sa langue lorsqu'il mange. Proposez-lui des aliments présentant une texture granuleuse avant l'âge de 9 mois au plus tard. Si votre bébé consomme uniquement des aliments en purée pendant trop longtemps, il pourrait avoir des difficultés à accepter d'autres textures par la suite. Observez votre bébé et suivez ses signaux. Vous pouvez utiliser une fourchette, un presse-purée, une râpe, un robot culinaire ou un mélangeur pour modifier la texture d'un aliment. À 12 mois, votre bébé devrait être habitué à la plupart des textures alimentaires.

Chaque bébé a sa personnalité et s'intéresse aux nouvelles textures à son rythme. Proposez à votre bébé des aliments qui correspondent à son stade de développement. Il est possible que votre bébé ait des haut-le-cœur lorsqu'il découvre de nouvelles textures. Ces haut-le-cœur sont des réflexes naturels lorsque des aliments atteignent l'arrière de la langue avant d'être prêts à être avalés et sont repoussés dans la bouche. Il est normal que les bébés aient des haut-le-cœur lorsqu'ils apprennent à manger. Il ne faut pas les confondre avec un étouffement. Des informations complémentaires sont disponibles à la **page 99** sous « **Réflexe nauséeux (haut-le-cœur) et étouffements** ».



Le saviez-vous?

Il est important d'offrir aux bébés une variété d'aliments nutritifs et complets afin qu'ils s'habituent progressivement à l'aspect, à la texture, au goût et à l'odeur de plusieurs aliments. Les aliments pour bébés vendus dans le commerce sont surtout des purées lisses, contenant souvent un mélange de plusieurs aliments. Il se peut qu'ils ne fournissent pas les différentes textures dont votre bébé a besoin pour développer de bonnes habitudes alimentaires. Ils sont également généralement plus chers et plus riches en sucre et en sodium (sel) que les aliments préparés à la maison.

Bien que les sachets souples à écraser soient pratiques et évitent les dégâts, ils enseignent uniquement à votre bébé à aspirer de la purée. Ils n'enseigneront pas votre bébé à mâcher ni à manger des aliments contenant des morceaux. Si vous achetez des sachets souples à écraser pour votre bébé, vous pouvez verser le contenu dans une cuillère ou les proposer avec une variété d'autres aliments. De cette manière, votre bébé peut s'exercer à utiliser la cuillère et à développer ses techniques d'alimentation. De plus, vous pouvez conserver les restes au réfrigérateur.

Si vous achetez des aliments pour bébés déjà préparés, lisez la liste des ingrédients sur l'étiquette afin de savoir ce que vous donnez à votre bébé. Par exemple, certains aliments pour bébés vendus dans le commerce contiennent des quantités très élevées de sucres ajoutés et de sel (sodium). Vous pouvez utiliser le pourcentage (%) de valeur quotidienne (VQ) indiqué sur les étiquettes pour vous aider à choisir les produits qui contiennent le moins de sucre et de sel (sodium). Si la VQ est inférieure ou égale à 5 %, c'est peu. Si la VQ est supérieure ou égale à 15 %, c'est beaucoup. Vérifiez toujours la date limite de consommation avant d'acheter ou d'utiliser un produit.

De plus amples renseignements sur l'utilisation des étiquettes alimentaires pour faire des choix sains conformément au **Guide alimentaire canadien** sont disponibles dans la section « **Ressources** » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.



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**.

Aliments protéinés

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

- Viandes rouges (bœuf, agneau, caribou, orignal, chevreuil)
- Viandes blanches (poulet et dinde)
- 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)

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

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.



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



Le saviez-vous?

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

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

Le saviez-vous?

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

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

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

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

Aliments riches en fer

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

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

Voici des aliments riches en fer.

- Aliments protéinés comme la viande (bœuf, gibier, 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

Le saviez-vous?

En découvrant des aliments ayant différentes textures maintenant, votre bébé mangera une plus grande variété d'aliments en grandissant. C'est pourquoi il est important de lui donner tôt des aliments avec des grumeaux – à neuf mois au plus tard.



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

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

En grandissant, il en mangera de plus en plus.

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

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

- **La quantité de liquide qu'il boit.** Si votre bébé boit plus de lait maternel que d'habitude, il se peut qu'il s'intéresse moins à la nourriture solide au prochain repas. Si vous lui donnez de la préparation pour nourrissons et s'il en boit plus que d'habitude, il mangera également moins de nourriture solide.

Le saviez-vous?

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

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

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

Apprendre à boire avec une tasse

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

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 le gobelet et en le laissant se pencher vers celui-ci pour boire. 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.

Le saviez-vous?

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.



Boissons pour bébés

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 pour les bébés de 6 à 12 mois

Lait maternel

Continuez à allaiter pendant 2 ans et plus. Pour en savoir plus sur l'allaitement, lisez le document intitulé **L'essentiel sur l'allaitement**.

Si vous nourrissez votre bébé avec des préparations pour nourrissons, veuillez consulter le livret intitulé **Les préparations pour nourrissons : Ce qu'il faut savoir**.

Eau

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.

Autre lait

Lorsqu'ils ont entre 9 et 12 mois, les bébés peuvent commencer à prendre du lait de vache ou de chèvre entier additionné d'acide folique et de vitamine D. Avant d'introduire du lait de vache ou de chèvre, assurez-vous que votre bébé mange divers types d'aliments riches en fer. Le lait de vache et de chèvre doit être pasteurisé.

Avant l'âge de 2 ans, vous pouvez donner à votre bébé du lait de vache entier ou à 3,25 % de matières grasses, ou du lait de chèvre entier. Les bébés ont besoin des matières grasses du lait pour grandir et développer leur cerveau.

Le lait écrémé à 1 % ou à 2 % de matières grasses n'est pas assez nourrissant lorsqu'il est utilisé comme **principale source de lait**.

Les boissons d'origine végétale (p. ex. boissons au soya, à l'avoine, aux amandes, au riz et à la noix de coco) n'apportent pas les mêmes nutriments que le lait entier de vache ou de chèvre. Ces boissons ne contiennent pas suffisamment de matières grasses, de calories, de protéines et de nutriments pour la croissance et le développement du cerveau et du corps de votre bébé. Ces boissons ne sont pas recommandées comme **principale source de lait** pour votre bébé jusqu'à au moins 2 ans.

Si vous voulez donner à votre bébé autre chose que du lait de vache ou de chèvre entier pasteurisé comme **principale source de lait**, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

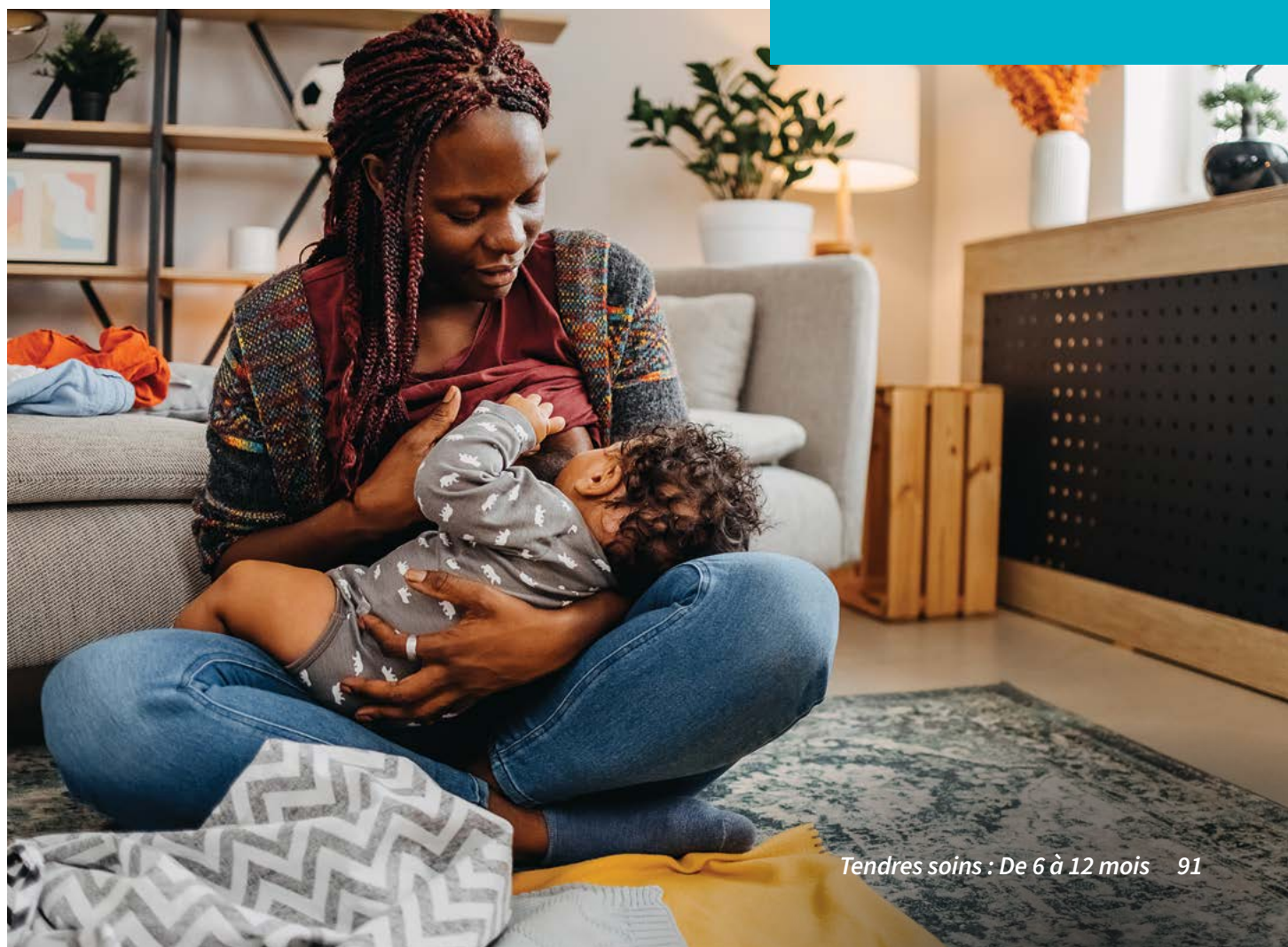
Le lait de vache et le lait de chèvre peuvent être une source de vitamine D. Pour en savoir plus sur la vitamine D et les besoins de votre bébé, consultez le livret intitulé **L'essentiel sur l'allaitement**. Vous pouvez en obtenir un exemplaire auprès du bureau de la Santé publique de votre région (voir les coordonnées à la **page 148**).

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

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

Attention

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



Le saviez-vous?

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.

Le saviez-vous?

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 142**.

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

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

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. 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.

Le saviez-vous?

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

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



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.

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

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

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

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

Le saviez-vous?

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



Exemple de menu		
	De 6 à 8 mois	De 9 à 12 mois
Tôt le matin	Lait maternel (Préparation pour nourrissons)	Lait maternel (Préparation pour nourrissons – Remplacez-la peu à peu par du lait de vache ou de chèvre entier.)
Petit déjeuner	Lait maternel (Préparation pour nourrissons) • Céréales additionnées de fer • Fraises ou autres fruits mous écrasés	Lait maternel (Préparation pour nourrissons – Remplacez-la peu à peu par du lait de vache ou de chèvre entier.) • Céréales additionnées de fer • Fraises, kiwis ou autres fruits mous en petits morceaux OU • Céréales additionnées de fer • Compote de pommes
Collation	Lait maternel (Préparation pour nourrissons) • Rôtie de grains entiers, coupée en petits morceaux	Lait maternel (Préparation pour nourrissons – Remplacez-la peu à peu par du lait de vache ou de chèvre entier.) • Muffin aux grains entiers et aux fruits • Carotte cuite râpée
Dîner	Lait maternel (Préparation pour nourrissons) • Céréales additionnées de fer • Œuf dur en purée, écrasé ou haché • Patate douce cuite, ou autre légume, en purée	Lait maternel (Préparation pour nourrissons – Remplacez-la peu à peu par du lait de vache ou de chèvre entier.) • Poulet, haché • Riz brun cuit à la vapeur • Brocoli cuit, haché OU • Saumon en conserve, écrasé • Patate douce, en purée • Pois verts, cuits, mous et pilés OU • Cuisse de dinde rôtie, hachée • Pain de grains entiers, coupé en morceaux • Courge, pilée • Pêches en conserve, hachées

Exemple de menu

Collation

De 6 à 8 mois

- Lait maternel
(Préparation pour
nourrissons)
- Pruneaux non sucrées,
en purée

De 9 à 12 mois

- Lait maternel (Préparation pour nourrissons –
Remplacez-la peu à peu par du lait de vache ou de
chèvre entier.)
- Fromage cheddar, râpé
 - Pita de blé entier, coupé en petits morceaux
- OU**
- Œuf dur, haché
 - Pain de blé entier, coupé en petits morceaux
- OU**
- Tofu mou, écrasé
 - Petits fruits
 - Craquelins non salés

Souper

- Lait maternel
(Préparation pour
nourrissons)
- Viande brune de poulet,
ou autre viande, hachée
ou coupée finement
 - Brocoli ou autre légume
cuit et en purée

- Lait maternel (Préparation pour nourrissons –
Remplacez-la peu à peu par du lait de vache ou de
chèvre entier.)
- Rôti de porc maigre, haché
 - Pâtes de blé entier
 - Carottes cuites, en purée
 - Banane et fraises, en petits morceaux
- OU**
- Plat varié : bœuf haché, cuit avec des tomates en dés
et des macaronis
 - Compote de pruneaux sans sucre ajouté
- OU**
- 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

- Lait maternel
(Préparation pour
nourrissons)

- Lait maternel (Préparation pour nourrissons –
Remplacez-la peu à peu par du lait de vache ou de
chèvre entier.)

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.



Le saviez-vous?

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

Aliments et boissons à éviter

Certains aliments ne conviennent pas aux 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 plus nutritifs. Les mauvais aliments peuvent causer des problèmes de santé et des problèmes dentaires.

Ne donnez pas à votre bébé :

Des aliments trop sucrés

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

***Ne donnez pas à votre bébé :
Des boissons sucrées, des boissons
contenant un édulcorant artificiel,
de la caféine ou de l'alcool***

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

***Ne donnez pas à votre bébé :
Des aliments trop salés***

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



Le saviez-vous?

Votre bébé a besoin des graisses nutritives pour grandir et se développer. Les graisses nutritives incluent :

- Poisson gras, comme le saumon
- Avocat
- Beurres de noix ou de grains
- Huiles végétales (olive, canola, arachide, sésame, soja, lin et tournesol)
- Margarine molle, non hydrogénée

À consulter

La publication intitulée **Guide alimentaire canadien** contient de nombreux renseignements utiles pour proposer à votre bébé une alimentation saine. Ce guide enseigne notamment comment lire l'information nutritionnelle indiquée sur les étiquettes des produits.

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

Consommez vous-même une variété d'aliments nutritifs. Montrez à votre enfant que vous aimez manger de tout.



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. Proposez à votre bébé une cuillère remplie de nourriture. Laissez-le essayer de prendre la cuillère pour se nourrir tout seul. Vous pouvez également tenir la cuillère près de sa bouche et le laisser se pencher en avant pour manger. Ne mettez pas la cuillère dans sa bouche.

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.

Le saviez-vous?

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 nauséeux (haut-le-cœur) et étouffements

Lorsqu'ils commencent à manger et à découvrir de nouveaux aliments et de nouvelles textures, tous les bébés ont un réflexe de rejet et recrachent un peu de nourriture. 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.

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

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

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

- Assurez-vous de l'asseoir bien droit pendant qu'il mange.
- Soyez attentif à ce que votre bébé est capable de mâcher. Assurez-vous que les aliments que vous lui donnez sont d'une taille, d'une forme et d'une texture qui réduisent le risque d'étouffement. Évitez les formes ainsi que les aliments durs qui augmentent le risque d'étouffement.
- 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.

Attention

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



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.

Aliments qui peuvent provoquer des étouffements	Comment rendre ces aliments plus sûrs
Aliments lisses et épais — comme le beurre d’arachides et de noix	• Mettez-en une couche très fine sur du pain ou des craquelins de grains entiers. • Ne donnez pas ce type d’aliment à la cuillère.
Aliments durs — comme des légumes et des fruits crus	• Faites cuire les aliments durs pour les ramollir. • Râpez-les très finement.
Petits aliments ronds — comme les raisins et les cerises	• Coupez-les en quatre petits morceaux. • Enlevez les pépins ou les noyaux.
Aliments en forme de tube — comme des mini-carottes cuites	• Coupez-les en lanières. • Coupez ensuite les lanières en petits morceaux.
Aliments avec des fils ou caoutchouteux — comme la viande, des pâtes longues et fines, du fromage fondu et des ananas frais	• Coupez ces aliments en petits morceaux.

Attention

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



- Noix, graines, maïs soufflé
- Bonbons durs, pastilles pour la toux, gommesc
- 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.

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.

Ne donnez jamais à manger à votre bébé et ne le laissez jamais manger lorsqu'il est assis dans un siège en mouvement, comme une poussette, un siège d'auto ou un exerciceur.



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

Une allergie alimentaire se manifeste par une réaction du corps après l'ingestion d'un aliment faussement perçu comme nocif.

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.

Vous avez peut-être 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. Des

recherches ont démontré que cette précaution est inutile et que si vous retardez l'introduction d'agents potentiellement allergènes, vous augmentez le risque que votre enfant développe une allergie alimentaire. La plupart des réactions allergiques surviennent peu après l'ingestion, mais certaines peuvent apparaître dans les heures qui suivent.

Si vous pensez que votre bébé présente un risque élevé de développer des allergies alimentaires, demandez à un fournisseur de soins de santé de vous conseiller sur la manière d'introduire certains aliments en toute sécurité. Il se peut que votre bébé ait un risque élevé si des allergies alimentaires graves sont fréquentes dans votre famille ou s'il souffre d'eczéma.



Attention

Si votre enfant présente des symptômes allergiques graves, appelez le 911. Vous avez besoin d'une aide très rapide.

Symptômes de réaction allergique grave :

- gonflement de la bouche, de la langue ou de la gorge
- urticaire généralisée (bosses qui démangent) sur le corps
- difficulté à avaler, voix rauque ou pleurs
- difficulté à respirer, toux persistante ou respiration sifflante
- changement de couleur de la peau (la peau semble pâle ou bleue)
- fatigue soudaine, faiblesse, mollesse générale

Vous pouvez surveiller les symptômes suivants d'allergie alimentaire :

- Nouvelle éruption cutanée
- Urticaire, enflure ou rougeur autour de la bouche ou du visage
- Nez bouché ou écoulement nasal
- Yeux qui piquent ou larmoyants
- Vomissements (parfois accompagnés de diarrhée)

Si votre bébé présente l'un de ces symptômes, contactez un fournisseur de soins de santé. Ils peuvent résulter d'une allergie alimentaire, mais peuvent également être dus à d'autres causes non liées à l'alimentation. Si vous pensez qu'un aliment a déclenché une réaction allergique, consultez un fournisseur de soins de santé avant d'en redonner à votre bébé.

Introduction d’allergènes alimentaires courants

Un allergène alimentaire est un aliment ou une substance contenue dans un aliment qui provoque une réaction allergique. L’introduction fréquente et le plus tôt possible d’allergènes alimentaires dès le passage aux aliments solides peut réduire le risque d’allergies alimentaires. Commencez à introduire des aliments solides dans l’alimentation de votre bébé à 6 mois ou avant, dès qu’il montre des signes qu’il est prêt (voir **page 73**). Les allergènes courants doivent être introduits en même temps que les autres aliments riches en fer.

Allergènes alimentaires courants	Conseils pour introduire des allergènes alimentaires courants à 6 mois
Œufs	Faites cuire l’œuf entièrement. Vous pouvez le faire cuire dans sa coquille jusqu’à ce qu’il soit dur, ou le battre puis le faire cuire. Servez-le écrasé, en purée ou en lanières. Vous pouvez également mélanger l’œuf cuit à un aliment auquel votre bébé n’a jamais fait de réaction auparavant. On appelle cela un aliment bien toléré. Ajoutez quelques cuillères à thé de lait maternel ou d’eau pour l’humidifier si nécessaire.
Arachides	Mélangez 2 cuillères à thé de beurre d’arachide crémeux avec 2 à 3 cuillères à thé d’eau chaude. Remuez jusqu’à ce que le tout soit bien mélangé et dissous. Laissez refroidir. Vous pouvez servir ce mélange tel quel ou l’incorporer à un aliment bien toléré.
Lait	Essayez de donner du yogourt nature entier, du fromage râpé ou du fromage cottage avant d’utiliser du lait dans vos recettes de cuisine ou de pâtisserie. Assurez-vous que votre bébé essaie ces aliments seuls ou accompagnés d’un aliment bien toléré. Attendez que votre bébé ait entre 9 et 12 mois avant de lui donner du lait à boire. Commencez par du lait entier pasteurisé de vache ou de chèvre.
Poissons et crustacés	Cuisez bien la chair, réduisez-la en purée ou écrasez-la, puis mélangez-la à un aliment bien toléré. Assurez-vous que le poisson ne contient aucune arête.



Allergènes alimentaires courants

Conseils pour introduire des allergènes alimentaires courants à 6 mois

Graines de sésame

Servez les graines finement moulues et saupoudrées dans un aliment bien toléré ou sous forme de tahini (à préparer de la même manière que le beurre d'arachide).

Soya

Pour donner du tofu ordinaire ou à texture fine, réduisez-le en purée ou écrasez-le, puis mélangez-le à un aliment bien toléré.
Pour donner des edamames (fèves soya vertes), cuisez-les à l'eau bouillante, réduisez-les en purée ou écrasez-les, puis mélangez-les à un aliment bien toléré.

Moutarde

Mélangez-la avec d'autres aliments bien tolérés.

Noix

Réduisez-les en poudre fine et saupoudrez-les sur un aliment bien toléré.
Ou servez du beurre de noix dilué dans de l'eau et présenté à la cuillère (préparé comme le beurre d'arachide).

Blé

Préparez les céréales à base de blé selon les instructions sur l'emballage.



Conseils pour introduire des allergènes alimentaires courants dans l'alimentation de votre bébé

- **Commencez par le beurre d'arachide ou les œufs.** Les deux sont de bons choix pour débiter. L'introduction en bas âge de ces aliments semble particulièrement utile pour réduire le risque d'allergie. Changez la texture et la taille des morceaux en fonction de la tolérance de votre bébé aux différentes textures.
- **Commencez par de petites quantités.** Vous pouvez mélanger des allergènes alimentaires courants à des aliments que votre bébé accepte déjà. Mais assurez-vous bien que votre bébé a déjà goûté ces autres aliments seuls sans faire de réaction. Si vous ne constatez aucune réaction à l'agent potentiellement allergène, vous pouvez augmenter progressivement les quantités.
- **Évitez les tests cutanés.** Ne frottez pas des aliments sur la peau de votre bébé pour vérifier s'il y est allergique. Il est recommandé de donner les allergènes alimentaires courants à la cuillère plutôt que de laisser votre bébé les manger tout seul. Certains aliments peuvent provoquer une irritation cutanée ou une rougeur de contact (p. ex. les aliments acides) susceptible d'être confondue avec une allergie alimentaire. De plus, l'application d'un aliment sur la peau pour vérifier le déclenchement d'une réaction ne permet pas de déterminer comment il sera toléré lorsqu'il sera ingéré.
- **Introduisez un allergène à la fois.** Ne donnez qu'un seul allergène courant du tableau aux **pages 104 et 105** par jour. Cette approche facilite la détection des aliments suscitant une réaction, le cas échéant. Vous pouvez toujours introduire une variété de nouveaux aliments, mais évitez de donner plus d'un agent potentiellement allergène la première fois que vous introduisez de nouveaux aliments.

- **Donnez régulièrement des allergènes alimentaires courants.** Si votre bébé ne présente aucune réaction à un allergène alimentaire courant, continuez à lui en donner régulièrement pour renforcer sa tolérance. Essayez de servir cet aliment plusieurs fois par semaine.
- **Parlez à un fournisseur de soins de santé.** Si votre bébé présente une réaction allergique à un aliment, parlez-en à un fournisseur de soins de santé. Il est recommandé de continuer à introduire d'autres agents potentiellement allergènes même après que votre bébé ait eu une réaction allergique à un aliment.
- **Surveillez longtemps le déclenchement d'une réaction.** Les réactions allergiques peuvent survenir dans les minutes qui suivent l'ingestion de l'aliment ou jusqu'à deux heures plus tard. Il est préférable de proposer ces aliments à la maison ou dans un environnement confortable où au moins un adulte peut être présent pour surveiller l'apparition de symptômes d'allergie pendant au moins deux heures.
- **Servez les nouveaux aliments le matin.** Puisque les réactions allergiques surviennent généralement dans les deux heures suivant l'ingestion, il est préférable d'introduire les agents potentiellement allergènes le matin, lorsque votre bébé est le plus susceptible d'être éveillé pendant plusieurs heures.
- **Introduisez les agents allergènes lorsque votre bébé est en bonne santé.** Évitez d'introduire des agents allergènes si votre bébé a un rhume, des vomissements, de la diarrhée ou une autre maladie, car les symptômes de ces troubles peuvent être confondus avec ceux d'une allergie.



À consulter

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



Le saviez-vous?

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.

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'habituerait 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.



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 possèderai toute ma vie.





Le saviez-vous?

Si vous ne parlez pas la même langue que votre fournisseur de soins de santé, n'hésitez pas à lui demander si un-e interprète est disponible. Les interprètes sont formés pour vous aider à comprendre et à communiquer avec les fournisseurs de soins de santé qui ne parlent pas votre langue.

Application mobile YourHealthNS



L'application mobile YourHealthNS offre un accès sécurisé et rapide à une multitude de renseignements, de ressources et de services de santé. Vous pouvez l'utiliser pour trouver des services de santé près de chez vous, pour consulter votre dossier médical, pour prendre un rendez-vous de vaccination ou de prélèvement sanguin, pour recevoir des rappels de rendez-vous, etc.

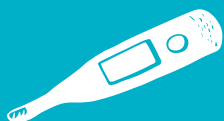
Allez sur yourhealthns.ca ou téléchargez l'application sur votre appareil.



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play



Santé

Se laver les mains.....	112
Vaccins	113
Vaccin contre la grippe	114
Des questions que votre fournisseur de soins de santé pourrait poser.....	115
Quand devez-vous aller voir un fournisseur de soins de santé?	116
Préoccupations fréquentes	117
Donner des médicaments	117
Déshydratation	117
Santé des dents	118
Poussée des dents	122
Sucer son pouce et sucettes	123
Une maison et une voiture sans fumée	124

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

Le saviez-vous?

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.

Le saviez-vous?

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

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.



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

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

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

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

Si un ou plusieurs de ces vaccins n'ont pas été administrés, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé pour prendre rendez-vous afin de faire vacciner votre enfant. Consultez le document **Programme de vaccination pour les enfants, les jeunes et les adultes** à la **page 149** pour obtenir la liste des vaccins nécessaires pour votre bébé et les autres membres de votre famille et savoir quand vous devez les recevoir.

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



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

Le saviez-vous?

C'est à vous que revient la responsabilité de mettre à jour le dossier de vaccination de votre bébé. Il aura d'ailleurs besoin de son dossier de vaccination pour entrer en garderie et à l'école. Vous pouvez utiliser **le carnet de vaccination jaune**. Ce carnet contient un tableau indiquant tous les vaccins que votre bébé doit avoir avant l'âge de 6 ans. Si vous ne possédez pas ce carnet, vous pouvez en obtenir un auprès du bureau de la Santé publique de votre région (coordonnées, **page 148**).

Vous pouvez également utiliser VaxRecordNS pour suivre les vaccinations de votre enfant **en ligne**, disponible à **vaxrecordns.nshealth.ca**.

Le saviez-vous?

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

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

Pour obtenir des renseignements sur la façon de réduire la douleur de votre enfant pendant la vaccination, communiquez avec le bureau de la Santé publique de votre région. (Coordonnées, **page 148**)

Vaccin contre la grippe

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

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

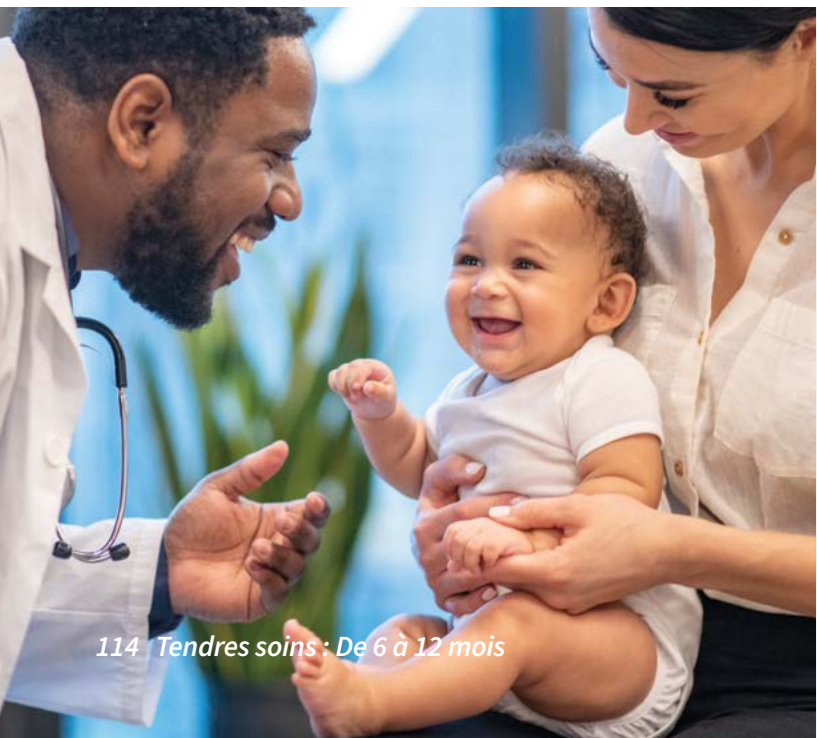
La première fois que votre bébé se fera vacciner contre la grippe, on devra lui faire deux piqûres. Ces deux piqûres sont données à au moins quatre semaines d'intervalle.

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

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

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

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



Le saviez-vous?

N'oubliez pas de prendre avec vous le **carnet de vaccination jaune** quand vous allez faire vacciner votre bébé contre la grippe, ou allez sur **vaxrecords.nshealth.ca** pour suivre **en ligne** le dossier de vaccination de votre enfant.

Le saviez-vous?

Pour en savoir plus sur la grippe et le vaccin contre la grippe, contactez votre fournisseur de soins de santé ou le bureau de la Santé publique de votre région. (Coordonnées, **page 148**)

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?

Le saviez-vous?

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

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

Santé

- 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.

Le saviez-vous?

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

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

Le saviez-vous?

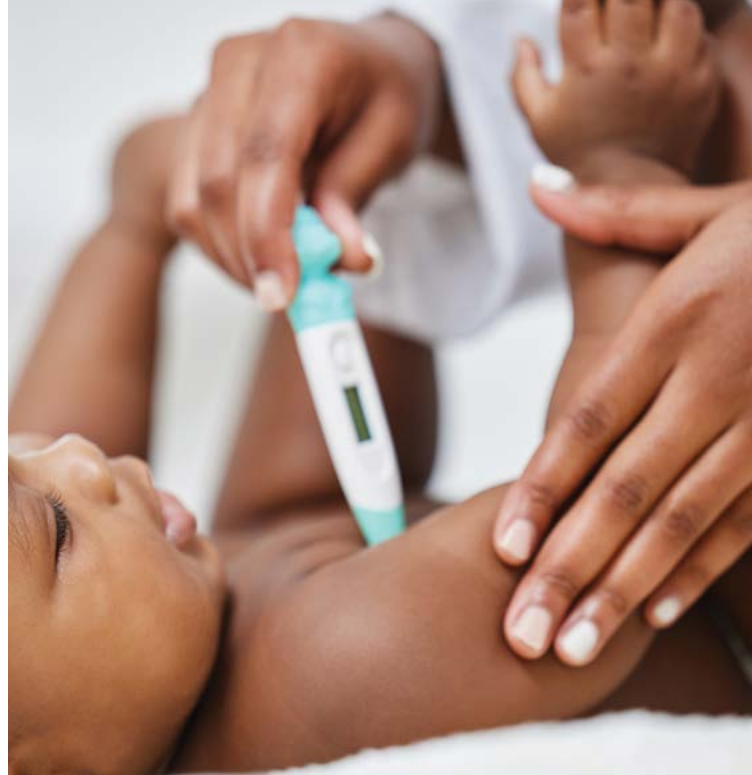
Si vous n'avez pas de médecin ou de fournisseur de soins de santé, consultez la page du site Web de Santé Nouvelle-Écosse pour *les personnes en attente d'un médecin*. (Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**.)

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

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

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

- Fièvre supérieure à 38,5 °C (101,3 °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



Le saviez-vous?

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

Placez l'extrémité du thermomètre au centre de l'aisselle de votre enfant. 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.

À consulter

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



Donner des médicaments

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

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

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

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

Tendres soins : Parents et familles.)

Déshydratation

Le mot « déshydrater » signifie perdre du liquide corporel. Cela peut se produire très vite quand un bébé à 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.

Attention

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



À consulter

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



Le saviez-vous?

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

Vous pouvez en obtenir un exemplaire auprès du bureau de la Santé publique de votre région (voir les coordonnées à la **page 148**).

Santé des dents

La santé bucco-dentaire est un élément essentiel de la santé générale à tout âge et à toutes les étapes de la vie. Chez les enfants, une bonne santé bucco-dentaire favorise la croissance, de bons comportements et le développement, ainsi que la capacité d'apprendre, de socialiser et de jouer.

La carie dentaire est l'une des maladies infantiles les plus courantes, mais aussi l'une des plus faciles à prévenir. La carie dentaire résulte de la décomposition des sucres contenus dans les aliments et les boissons par les bactéries présentes dans la bouche. Cette réaction produit un acide qui endommage l'émail des dents (la couche externe des dents). Une carie peut causer de la douleur et une infection pouvant nuire au sommeil, à la parole et à la croissance de votre enfant.



Attention

Rangez la pâte dentifrice hors de la portée des enfants.

Le saviez-vous?

En plus des visites régulières, il est important de consulter un fournisseur de soins de santé ou un professionnel de la santé bucco-dentaire si :

- Votre enfant présente des taches blanches ou brunes sur ses dents de devant.
- Votre enfant se blesse à une dent.
- Votre eau du robinet ne contient pas suffisamment de fluor pour prévenir les caries dentaires, par exemple si vous utilisez de l'eau de puits ou si l'eau de votre municipalité n'est pas fluorée.
- Votre enfant a de la plaque dentaire visible sur ses dents. La plaque dentaire est un dépôt blanc ou jaune qui se forme sur les dents.
- Votre enfant est né prématurément.
- Vous ou d'autres personnes qui s'occupent de l'enfant avez des caries dentaires.
- Votre enfant a d'autres problèmes de santé bucco-dentaire.

Une bonne santé bucco-dentaire commence dès le plus jeune âge

Les dents de lait méritent qu'on en prenne soin! La santé bucco-dentaire de votre enfant est un élément essentiel de son bien-être général. Les dents de lait contribuent à façonner le visage de l'enfant et guident les dents définitives vers leur place.

Voici trois conseils pour prévenir la carie dentaire :

1 Gardez la bouche et les dents de votre enfant propres.

- **Transformez le nettoyage de la bouche et des dents de votre enfant en un moment de jeu!**
Entonnez une chanson. Inventez des histoires sur l'enlèvement des bactéries responsables des caries dentaires.
- **L'Association dentaire canadienne recommande de brosser les dents** des enfants de moins de 3 ans deux fois par jour avec une brosse à dents pour enfants et de l'eau.
- **Les enfants de moins de 3 ans qui présentent un risque de carie dentaire peuvent bénéficier de l'utilisation d'une petite quantité de dentifrice au fluor** (de la taille d'un grain de riz) lors du brossage. Utilisez une très petite quantité, car les jeunes enfants ont tendance à avaler le dentifrice lorsqu'ils se brossent les dents. Pour savoir si votre enfant présente un risque particulier de développer des caries dentaires, consultez un dentiste ou un autre professionnel de la santé bucco-dentaire.



À consulter

Certains aliments peuvent coller aux dents ou être difficiles à éliminer lors du brossage, comme les fruits secs, les gomme fruitées, les barres alimentaires et les viandes séchées, ce qui peut causer des caries.



Le saviez-vous?

Qu'est-ce qui cause les caries?

La plaque dentaire et le sucre des aliments et des boissons peuvent entraîner la formation de caries.

La plaque dentaire est une fine couche de bactéries difficilement visible qui recouvre les dents et les gencives. Lorsqu'elles sont en contact avec des sucres présents dans des aliments et des boissons, ces bactéries produisent un acide, lequel ronge la couche externe dure des dents, appelée émail, ce qui entraîne la formation de caries.

Plus le sucre des aliments et des boissons reste longtemps sur les dents, plus le risque de carie est élevé.

Les bactéries responsables des caries peuvent se transmettre de votre bouche à celle de votre enfant. Pour protéger votre enfant, prenez soin de votre propre hygiène dentaire.

Vous donnerez le bon exemple à votre enfant et votre bouche contiendra moins de bactéries susceptibles de se transmettre.

- **Brossez les dents de votre bébé tous les matins et tous les soirs avant le coucher.** Lavez-vous toujours les mains avant d'examiner la bouche de votre enfant. Lorsque vous brossez les dents de votre enfant, assoyez-le ou allongez-le dans une position stable et confortable. Tenez sa tête afin de bien voir ses dents. Vos mains doivent être propres et libres pour ouvrir la bouche et effectuer le brossage.
- **Soulevez les lèvres de votre enfant pour vérifier s'il a des caries.** Examinez les dents à l'avant et dans le fond de la bouche. Si vous remarquez des taches brunes ou blanches sur les dents de votre enfant, prenez immédiatement rendez-vous avec un professionnel de la santé bucco-dentaire (dentiste ou un hygiéniste dentaire). Ces taches peuvent être un premier signe de carie.

2

Aidez à protéger les dents et les gencives de votre enfant. Offrez à votre enfant une variété de boissons et d'aliments nutritifs.

Une alimentation variée et nutritive est essentielle pour la santé bucco-dentaire. Vous trouverez de plus amples informations sur l'alimentation dans la section « **Aliments à offrir à votre bébé** » de ce guide, à la **page 82**.

Les restes d'aliments et de boissons qui demeurent longtemps sur les dents de votre enfant peuvent causer des caries. Tenez compte des conseils suivants lorsque vous proposez des aliments et des boissons à votre enfant :

- Aux repas, offrez du lait ou de l'eau à votre enfant. Entre les repas et lorsque votre enfant demande à boire, donnez-lui de l'eau.
- Les boissons autres que l'eau doivent être consommées en une seule fois sans les siroter longtemps. Chaque fois qu'un enfant prend une gorgée de jus (même du jus 100 % pur), de lait ou de préparation pour nourrissons, ses dents entrent en contact avec les sucres contenus dans ces boissons, ce qui peut causer des caries.

- Évitez de faire tenir un biberon ou un gobelet avec un bec contre votre bébé, car vous risqueriez de provoquer l'apparition précoce de caries dentaires.
- Il est déconseillé de mettre les enfants au lit avec un biberon ou un gobelet avec un bec contenant autre chose que de l'eau. Les liquides qui entrent en contact avec les dents y restent toute la nuit.
- Le brossage des dents avant le coucher aide à éliminer les sucres provenant des aliments et des boissons. Après le brossage des dents, proposez uniquement de l'eau à votre enfant s'il a soif.

3 Consultez régulièrement un professionnel de la santé bucco-dentaire (dentiste ou hygiéniste dentaire).

Emmenez votre enfant chez le dentiste pour son premier examen dentaire dans les six mois suivant l'apparition de sa première dent ou avant son premier anniversaire, selon la première éventualité. Le risque de caries de votre enfant sera évalué et vous pourrez poser des questions. Des examens dentaires réguliers sont essentiels pour détecter rapidement les problèmes mineurs.

Si vous ne connaissez pas de dentiste ou de professionnel de la santé bucco-dentaire, vous pouvez demander conseil à un membre de votre famille ou à votre entourage.

Vous pouvez également consulter le site Web du Conseil provincial des dentistes de la Nouvelle-Écosse (Provincial Dental Board of Nova Scotia) sous « Find a Licensee » pour trouver un dentiste (les coordonnées sont indiquées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**).



Attention

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



Attention

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

Assurance dentaire

MSI couvre les soins dentaires de base pour les enfants, dès leur naissance jusqu'à la fin du mois de leur 15^e anniversaire.

Si votre enfant est couvert par un régime de soins dentaires avec quote-part, MSI paiera votre quote-part pour ses services et traitements dentaires de base.

Vous trouverez les coordonnées du programme de santé bucco-dentaire pour enfants chez MSI dans le guide **Tendres soins : Parents et familles**, mais vous pouvez également en parler à votre professionnel de santé bucco-dentaire.

Poussée des dents

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

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

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

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

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

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

Sucer son pouce et sucettes

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

Si vous donnez à votre bébé une sucette :

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

Si vous avez des questions ou des préoccupations à ce sujet, contactez votre professionnel de la santé bucco-dentaire ou votre fournisseur de soins de santé, ou encore le bureau de la Santé publique de votre région (voir les coordonnées, **page 148**).



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 sucette 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

À consulter

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

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



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

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

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



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.

À consulter



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





Sécurité

La sécurité à la maison	128
Mobilier	128
Gigoteuses.....	131
Porte-bébés en bandoulière	131
Jouets	132
Assurez-vous très tôt que votre maison est sécuritaire	133
Liste pour rendre votre maison sécuritaire	134
Intoxication par le plomb	141
La sécurité en voiture	143
La sécurité dans le bain	144

« 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? »

Le saviez-vous?

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

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

La sécurité à la maison

Mobilier

Que vous achetiez des meubles neufs ou d'occasion ou que vous les empruntiez à vos amis ou à votre famille, ils doivent être propres, solides et conformes aux normes de sécurité. Achetez un lit pour bébés, un berceau, un parc et une poussette conformes aux normes de sécurité en vigueur au Canada.

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

Attention

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

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

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



Poussettes

Faire l'achat d'une poussette sécuritaire

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

Utiliser la poussette de façon sécuritaire

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



Couchettes

Faire l'achat d'une couchette sécuritaire

- **La couchette doit être conforme à la réglementation canadienne en matière de sécurité.** Depuis 2016, les lits de bébé à côté abaissable ne peuvent plus être vendus, importés ou annoncés parce qu'ils ne sont pas sécuritaires. N'utilisez pas de lits de bébé à côté abaissable, puisqu'ils sont dangereux et qu'ils ont été associés à des blessures et à des décès.
- **La couchette doit avoir été fabriquée après 1986** et doit porter une étiquette indiquant le fabricant, l'année de fabrication et un numéro de modèle.
- **La couchette doit être solide**, et fabriquée à l'aide de vis et de boulons. Rien ne doit faire de bruit ou se détacher lorsque vous secouez la couchette.
- **Le matelas doit être bien ajusté au contour de la couchette et sa surface doit être ferme.** Vous ne devez pas pouvoir insérer plus de deux doigts entre le matelas et le côté de la couchette. L'épaisseur du matelas ne doit pas dépasser 15 cm (6 po).

Attention

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



Attention

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

- **La couchette doit être facile à assembler.** Elle doit être accompagnée d'instructions claires et faciles à comprendre.

Utiliser la couchette de façon sécuritaire

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

Bassinettes

Acheter une bassinette

- **La base doit être solide.** Si la bassinette est dotée de roues, elles doivent pouvoir être verrouillées.



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

Utiliser la bassinette

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

Gigoteuses

Les gigoteuses sont plus sécuritaires, mais la façon la plus sûre de procéder est de mettre votre bébé dans une couche de vêtements, comme une dormeuse.

Si vous utilisez une gigoteuse, protégez votre bébé le plus possible en vous assurant que la gigoteuse :

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



Porte-bébés en bandoulière

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

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

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

Chaque fois que vous utilisez un porte-bébé :

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

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

Attention

Les porte-bébés en bandoulière sont particulièrement dangereux pour les bébés de moins de 4 mois, car ils ne peuvent pas bien tenir leur tête et risquent de s'étouffer.



Jouets

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

Les jouets pour bébés :

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

Attention



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

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

Le saviez-vous?

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

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



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 16 à 29**.

Attention

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

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

Liste pour rendre votre maison sécuritaire

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

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

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

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



Tomber

REGARDEZ si certaines choses peuvent provoquer des chutes.

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

Attention

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

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

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



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.



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.



Enlevez les nappes et les napperons.

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 lits pour bébés, les parcs et les poussettes doivent être conformes aux normes de sécurité en vigueur au Canada. 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.

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.

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 Parachute Canada. (Voir les coordonnées dans le guide **Tendres soins : Parents et familles.**)



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



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



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



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



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



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



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

À consulter



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

Attention

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



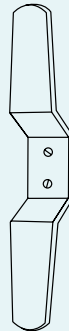
Les bébés de moins d'un an ne devraient pas être exposés directement au soleil. Vous trouverez des renseignements sur la sécurité incendie, la sécurité au soleil et la prévention des coups de soleil dans la section « **Familles** » du guide **Tendres soins : Parents et familles.**

S'étrangler et s'étouffer

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



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



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



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



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



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



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



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



Attention

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

Ne donnez pas à votre bébé des cuillerées de nourriture épaisse et collante comme du beurre d'arachides. Les bébés ne doivent jamais manger des noix, du maïs soufflé, des bonbons durs ou de la gomme. Pour en savoir plus sur les aliments à donner à votre bébé, consultez les **pages 72 à 109**.

Empoisonnement

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



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

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



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



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

Le saviez-vous?

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

En cas d'urgence, appelez le 911.

Attention

Rangez les produits **immédiatement** après leur utilisation. Ne laissez jamais de médicaments ou de produits dangereux à la portée des enfants, pas même pendant quelques minutes.

Attention

Le cannabis, y compris les produits alimentaires au cannabis, présente un risque d'intoxication pour les enfants. Ces produits ressemblent souvent à des bonbons, mais ils peuvent rendre un enfant très malade s'il en consomme. Pour savoir où il faut conserver le cannabis pour qu'il ne présente pas de danger, consultez les informations du programme Child Safety Link. (Voir les coordonnées dans **Tendres soins : Parents et familles**).



Jouets

CHERCHER 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.



Si un jouet contient des piles, assurez-vous que le couvercle du boîtier est bien vissé pour que votre enfant ne puisse pas les prendre.

Le saviez-vous?

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.

Le saviez-vous?

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

Intoxication par le plomb

Peinture à base de plomb

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

La peinture à base de plomb est surtout dangereuse :

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

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

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

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

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

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

Plomb dans les jouets

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

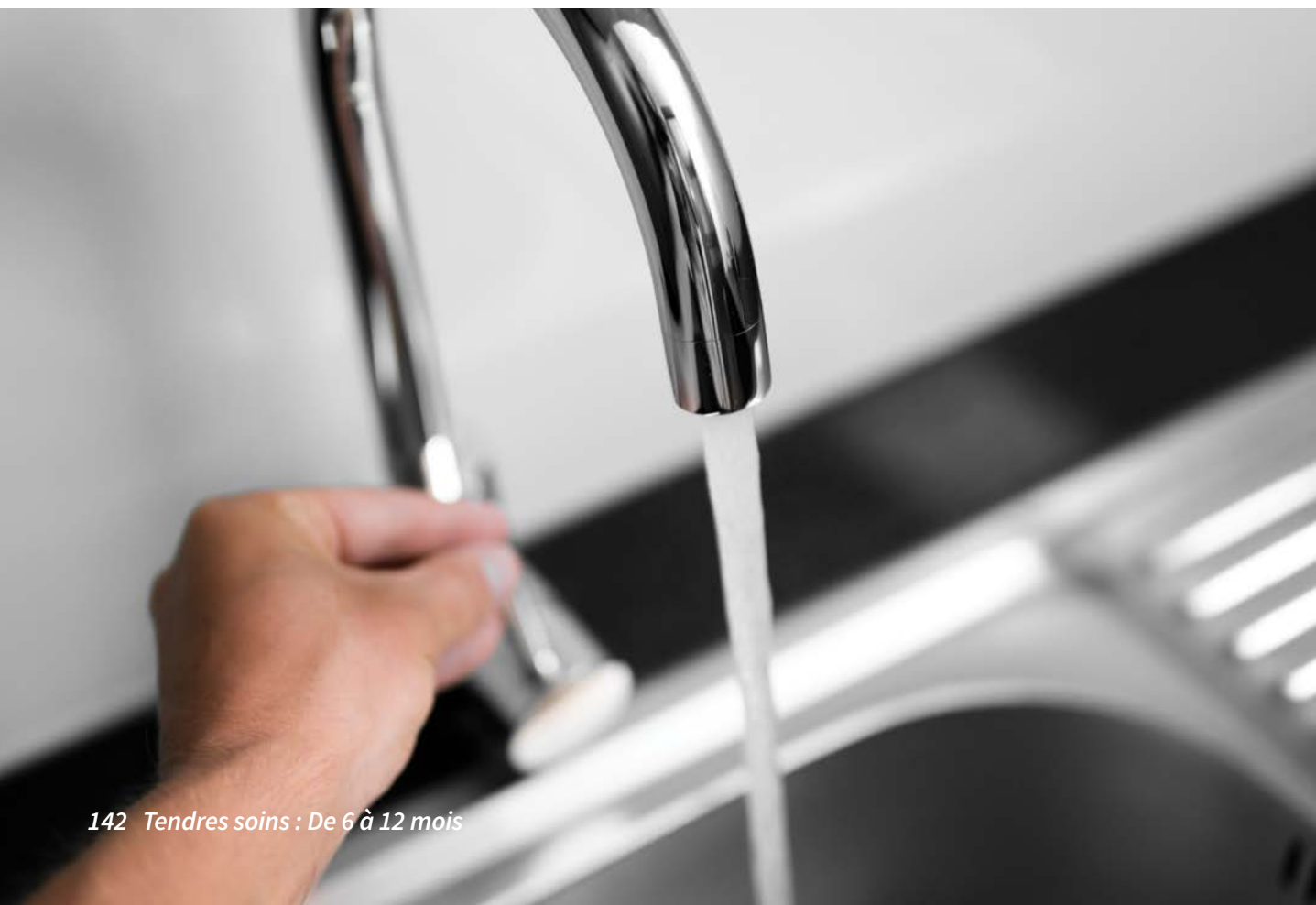


Plomb dans l'eau

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

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

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



La sécurité en voiture

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

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

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

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

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

Pour savoir comment choisir et installer des sièges de voiture pour bébés, consultez le document intitulé **Protégeons nos enfants : Guide sur les sièges d'auto à l'intention des parents et des aidants**. Vous trouverez ce guide dans la partie intitulée « **Ressources** », à la fin du guide **Tendres soins : Parents et familles**.



Attention

Achetez votre siège de voiture au Canada.

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

Recherchez ce symbole de sécurité :



Attention

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



Le saviez-vous?

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.

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.



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.



Votre bébé veut que vous sachiez...

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





Ressources

Santé publique.....	148
Programme de vaccination pour les enfants, les jeunes et les adultes.....	149
Soins de santé - Enfant couvert par l'assurance-maladie provinciale (MSI)	150

Santé publique

Vous trouverez dans le guide intitulé **Tendres soins : Parents et familles** les coordonnées de toutes les ressources et de tous les services d'aide dont il est question dans le présent guide.

- Amherst 1-800-767-3319 ou 902-667-3319
- Antigonish 902-867-4500, poste 4800
- Baddeck 902-295-2178
- Barrington Passage 902-742-7141
- Berwick 902-542-6310
- Bridgewater 902-543-0850
- Chéticamp 902-224-2410
- Digby 902-742-7141

- Elmsdale 902-883-3500
- Glace Bay 902-842-4050
- Guysborough 902-533-3502
- Municipalité régionale d'Halifax, West Hants et côte Est 902-481-5800
- Inverness 902-258-1920
- Liverpool 902-543-0850
- Lunenburg 902-543-0850
- Meteghan Centre 902-742-7141
- Middleton 902-542-6310
- Neil's Harbour 902-336-2295
- New Glasgow 902-752-5151
- New Waterford 902-862-2204
- North Sydney 902-794-2009
- Port Hawkesbury 902-625-1693
- Shelburne 902-742-7141
- Sydney 902-563-2400
- Truro 902-893-5820
- Wolfville 902-542-6310
- Yarmouth 902-742-7141



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

Les vaccins inclus dans ce programme sont offerts gratuitement.

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

Vaccins pour les enfants

	Calendrier						
	Naissance	2 mois	4 mois	6 mois	12 mois	18 mois	4 à <7 ans
VRS Virus respiratoire syncytial - anticorps monoclonal	✓ ¹						
Antigrippal				✓ ²			
DCaT-VPI-Hib Vaccin contre la diphtérie, le tétanos, la coqueluche acellulaire, la polio et l' <i>Haemophilus influenzae</i> de type b		✓	✓	✓		✓	
RV Rotavirus		✓	✓	✓			
Pneu conj. Vaccin conjugué 15-valent contre le pneumocoque		✓	✓		✓		
Men C conj. Vaccin conjugué contre le méningocoque du groupe C					✓		
RROV Vaccin contre la rougeole, la rubéole, les oreillons et la varicelle					✓	✓	
dcaT-VPI Vaccin contre le tétanos, la diphtérie, la coqueluche acellulaire et la polio							✓

¹Le vaccin contre le VRS est offert à tous les bébés de moins de 8 mois qui vivent leur première saison du VRS.

²Pendant chaque saison de la grippe pour tous les enfants de 6 mois ou plus. Les enfants de moins de 9 ans qui reçoivent un vaccin antigrippal pour la première fois doivent recevoir deux doses.

Vaccins administrés à l'école

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

Vaccins pour les adultes

	Calendrier			
	Personnes enceintes	Tous les adultes	Adultes de 65 ans et plus	Adultes de 75 ans et plus
Antigrippal Chaque saison de l'influenza	✓ ³	✓		
Antigrippal renforcé Chaque saison de l'influenza			✓	
dcaT Vaccin contre le tétanos, la diphtérie et la coqueluche acellulaire (une dose à l'âge adulte 10 ans après l'administration d'un vaccin contre le tétanos)	✓ ⁴	✓		
dT Vaccin contre le tétanos et la diphtérie (aux 10 ans)		✓		
Pneu conj. Vaccin conjugué 20-valent contre le pneumocoque			✓	
Zona Vaccin contre le zona (2 doses)			✓	
VRS Vaccin contre le virus respiratoire syncytial				✓
RRO Vaccin contre la rougeole, la rubéole et les oreillons (deux doses pour les personnes nées en 1970 ou à une date ultérieure) Consultez la politique sur l'admissibilité aux vaccins financés par le gouvernement en N.-É. (en anglais seulement) pour en savoir plus.		✓		

³Peu importe le trimestre, le vaccin contre la grippe doit être offert à chaque grossesse pendant la saison grippale.

⁴Peu importe l'âge et les vaccins reçus précédemment, le vaccin dcaT doit être offert à chaque grossesse.

Vous pourriez avoir droit au vaccin contre la COVID-19. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou visitez www.nshealth.ca/coronavirusvaccine pour en savoir plus.

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



Rév. novembre 2025

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

Soins dentaires

L'assurance-maladie (MSI) couvre les soins dentaires de base pour les enfants, dès leur naissance et jusqu'à la fin du mois de leur 15^e anniversaire.

Une fois par année, le programme de santé bucco-dentaire pour enfants du régime MSI couvre :

- Un examen dentaire de rappel
- Un traitement au fluorure
- Deux radiographies de routine
- Obturations, extractions nécessaires et conseils nutritionnels. Des traitements supplémentaires au fluorure peuvent parfois être pris en charge, selon l'avis de votre dentiste.
- Échelle (1 unité pour les enfants de 10 ans et moins; 2 unités pour les enfants de 11 à 14 ans)

- Un autre service préventif, comprenant, sans s'y limiter, des instructions sur le brossage, l'utilisation du fil dentaire ou un nettoyage

Vérifiez auprès de votre cabinet dentaire les services actuellement couverts par le régime MSI, car les possibilités de couverture peuvent changer, ou consultez le site Web du ministère de la Santé et du Bien-être pour obtenir des renseignements sur le programme de santé bucco-dentaire pour les enfants.

De plus, le régime MSI couvre l'application de scellant sur les molaires permanentes. Dans certains cas, le régime MSI couvre également un deuxième traitement au fluorure. Vérifiez auprès de votre cabinet dentaire si votre enfant est admissible à un deuxième traitement au fluorure payé par le régime MSI.

Vision

Examen de la vue de routine

L'Association canadienne des optométristes recommande que les enfants passent leur premier examen de la vue entre 6 et 9 mois. Le régime MSI couvre un examen de la vue complet de routine **une fois tous les deux ans** pour les enfants qui n'ont pas encore atteint leur 10^e anniversaire.

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

Spécialistes des pathologies de la parole et de l'ouïe

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

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

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

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

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

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





Merci!

Merci!

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

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

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

- **Jennifer Macdonald**, (coprésidente), éducatrice en santé, niveau provincial, ministère de la Santé et du Mieux-être
- **Rose Couch**, (coprésidente), coordonnatrice, petite enfance, ministère de la Santé et du Mieux-être
- **Bonnie Anderson**, nutritionniste pour la santé publique, régie de la santé Capital
- **Kim Arcon**, visiteuse à domicile, régies régionales de la santé Southwest Nova, Annapolis Valley et South Shore
- **Sue Arsenault**, infirmière de la santé publique, régie régionale de la santé Pictou County
- **Audrey Caldwell**, infirmière de la santé publique, régie de la santé Capital
- **Alice de la Durantaye**, travailleuse communautaire, régie régionale de la santé Southwest Nova
- **Susan DeWolf**, travailleuse en soutien familial, Extra Support for Parents Volunteer Service, IWK Health Centre
- **Sherry MacDonald**, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé Guysborough Antigonish Strait et Cape Breton
- **Sarah Melanson**, consultante, petite enfance, Services de la santé publique, régie de la santé Capital
- **Annette Ryan**, infirmière-conseil en soins périnataux, Reproductive Care Program of Nova Scotia
- **Tina Swinamer**, coordonnatrice, nutrition de la petite enfance, ministère de la Santé et du Mieux-être
- **Shelley Thompson**, coordonnatrice, élaboration de politiques et de programmes pour les centres de soins pour enfants, ministère des Services communautaires

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

- Danielle Duncan, spécialiste des programmes pour la petite enfance, Santé Nouvelle-Écosse
- Geneviève Flynn, spécialiste des ressources, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Kathy Inkpen, coordonnatrice en santé familiale, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Amy MacAulay, coordonnatrice des services à la petite enfance, Services de la santé publique, régie de la santé Capital
- Vicki MacLean, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé Colchester/East Hants et Pictou County

- Sarah Morrison, agente du programme de la petite enfance, Santé Nouvelle-Écosse
- Michelle Newman, spécialiste des ressources, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Shannon O'Neill, hygiéniste dentaire de la santé publique, Services de la santé publique, régie de la santé Capital
- Kathy Penny, infirmière de la santé publique, régie de la santé Capital
- Pauline Raven, consultante en photographie
- Trudy Reid, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale de la santé Cumberland
- Haileigh Robb, consultante en petite enfance, Santé Nouvelle-Écosse
- Breana Rubin, spécialiste des programmes pour la petite enfance, Santé Nouvelle-Écosse
- Shelley Wilson, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale South West Nova

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
- Sarah Blades, spécialiste en promotion de la santé, Child Safety Link, IWK Health Centre

Merci!

- Carol Camfield, M.D., neurologie, IWK Health Centre
- Paula Canning, diététicienne, diabète/endocrinologie, IWK Health Centre
- Teri Cole, coordonnatrice, Prévention et contrôle des maladies transmissibles, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Janelle Comeau, spécialiste des stratégies liées à l'enfance et à la jeunesse, région ouest, ministère des Services communautaires
- Communautés en santé, science et rendement des systèmes, Santé Nouvelle-Écosse
- 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
- 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
- Les diététistes de Santé publique (toutes les zones), Santé Nouvelle-Écosse, pour leur collaboration à l'amélioration des sections sur l'alimentation de la série Tendres soins
- Christine Ellsworth, psychologue, programme de pédiatrie préscolaire, IWK Health Centre
- Mary Anne Fraser, coordonnatrice des soins pour enfants, ministère des Services communautaires
- Shelley Goodwin, psychologue agréée, services de santé mentale de Yarmouth, régie régionale de la santé South West Nova
- Beth Guptill, M.D., médecin de famille, Bridgewater, N.-É.
- Melissa Hum, directrice, Centre de ressources pour les familles Bayers Westwood
- Katherine Hutka, spécialiste en promotion de la santé — Sécurité des enfants passagers, programme Child Safety Link, IWK Health Centre
- Les hygiénistes dentaires de Santé publique (toutes les zones), Santé Nouvelle-Écosse, pour leur collaboration à l'amélioration des sections sur la santé dentaire de la série Tendres soins
- Charlotte Jesty, coordonnatrice Mijua'jij Aqq Ni'n, programme Unama'ki Maternal Child Health, Eskasoni
- Sandeep Kapur, M.D. pédiatre-allergologue, département de pédiatrie, Université Dalhousie
- 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
- Joyce Ledwidge, diététicienne, néonatalogie, IWK Health Centre
- Steve Machat, directeur, Lutte contre le tabagisme, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Marilyn MacPherson, M.D., pédiatre, régie régionale de la santé Colchester East Hants
- Beverley Madill, infirmière en santé communautaire, Centre de santé Potlotek, Chapel Island
- Sarah Mavrak, spécialiste en promotion de la santé, programme Child Safety Link, IWK Health Centre

- Kim McGill, coordonnatrice, Vaccination, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Heather McKay, spécialiste de la promotion de la santé, Child Safety Link, IWK Health Centre
- Cornelia Melville, psychologue agréée pour enfants, régie régionale de la santé South West Nova
- Patricia Millar, responsable bénévole pour La Ligue de la Leche Canada, Dartmouth, Nouvelle-Écosse
- Dee Mombourquette, coordonnatrice, Prévention et contrôle des maladies transmissibles, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Sandra Muir, coordonnatrice, Évaluation des acquis, Institute for Human Services Education
- Kim Mundle, spécialiste de la sécurité des sièges pour voitures, Child Safety Link, IWK Health Centre
- Nancy Pasquet, chef et coordonnatrice, Pratiques professionnelles, nutrition clinique, IWK Health Centre
- Dhruv Patel, spécialiste en promotion de la santé, programme Child Safety Link, IWK Health Centre
- Laurie Phalen, responsable de la protection de la santé, des maladies transmissibles et de la prévention, Santé Nouvelle-Écosse
- Tanya Poulette, infirmière en santé communautaire, Centre de mieux-être Membertou
- Shari Ridgewell, agente de développement de la petite enfance, Central Region Children's Unit, ministère des Services communautaires
- UK Baby Friendly Initiative UNICEF
- Kathy Venter, chef évaluatrice, initiative Hôpitaux amis des bébés de l'OMS/UNICEF

- Robin Walker, v.-p., services médicaux, 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
- Robert Wright, directeur, Stratégies liées à l'enfance et à la jeunesse, ministère des Services communautaires

Familles ayant participé aux séances de photo

Nous remercions tout particulièrement les familles de la Nouvelle-Écosse et du Nouveau-Brunswick dont les photos apparaissent dans cet ouvrage.

Remerciements spéciaux à :

SHYM, Supporting Housing for Young Mothers, Dartmouth, Nouvelle-Écosse

East Preston Day Care Family Health Resource Centre, East Preston, Nouvelle-Écosse

Remerciements

- Great Kids Inc. pour l'utilisation de leurs jeux et de leurs activités du programme Growing Great Kids
- Nous remercions le centre de ressources Meilleur départ et le Centre de ressources en nutrition de l'Ontario, ainsi que Alberta Health and Wellness dont les publications intitulées *Feeding Your Baby: From Six Months to One Year* et *Feeding Baby Solid Foods: From 6 to 12 Months of Age* nous ont fourni l'inspiration et le point de départ pour notre travail à ce sujet.

Tendres soins

De 6 à
12 mois
2026



Les quatre guides de la série Tendres soins peuvent être téléchargés à l'adresse : nshealth.ca/parenting-supports

Le guide Tendres soins est remis gratuitement à tous les nouveaux parents de la Nouvelle-Écosse.