Grandir en bonne santé

Livret de ressources sur la santé des enfants à l'intention des parents des Premières Nations et métis de la Colombie-Britannique

Dans ce numéro :

- Les aliments traditionnels
- Des aliments sains à prix abordable
- Les familles actives

Élaboration de la présente ressource

La présente série de ressources fait suite à un intérêt croissant à l'égard de l'information sur les compétences parentales destinée aux parents des Premières Nations et métis de la C.-B. Ces ressources renferment des renseignements importants sur le rôle parental. Voir les autres thèmes de cette série au verso.

De nombreuses personnes ont contribué à l'élaboration de la présente ressource. Elles ont généreusement donné de leur temps pour raconter leurs histoires, communiquer leurs enseignements et leurs idées, et montrer leurs photos. Elles ont partagé leurs connaissances et leurs expériences, donné des conseils, rédigé des textes et revu la mise en page. Le Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA) et la First Nations Health Authority aimeraient remercier les personnes suivantes pour le rôle qu'elles ont joué dans la création de cette ressource :

- **Parents autochtones, membres de leurs familles et Aînés** de la Colombie-Britannique
- **Shawn A-in-Chut Atleo**, chef national, Assemblée des Premières Nations
- **Lucy Barney**, chef autochtone, Perinatal Services BC
- **Melody Charlie**, photographe
- **Diana Elliott**, conseillère provinciale – Aboriginal Infant Development Programs BC
- **FirstVoices**, source de mots autochtones
- **Tina Fraser**, Ph. D., professeure adjointe/coordonnatrice en éducation autochtone, École des sciences de l'éducation, Université du Nord de la Colombie-Britannique
- **Duane Jackson**, Tauhx Gadx – A Journey To Be Whole, coordonnateur régional, Children First
- **Cindy Jamieson**, coordonnatrice provinciale, Aboriginal Supported Child Development, Aboriginal Infant and Supported Child Development Provincial Office
- **Georgia Kyba**, naturopathe-conseil
- **Judy Lemke**, M.Ed., Première Nation Lil'wat/Stl'atl'imx
- **Deanna Leon**, directrice générale, Splatsin Tsm7aksaltn (Splatsin Teaching Centre) Society
- **Dr Barry Lester**, optométriste
- **Dre Pat Mousmanis**, médecin de famille, coordonnatrice, Healthy Child Development Program, Ontario College of Family Physicians
- **Monica Pinette**, pentathlonienne olympique métisse de la C.-B.
- **Lee Rysdale**, M.Ed., diététiste, NutriSTEP[MD]
- **Hanna Scrivens**, coordonnatrice ETCAF, Intertribal Health Authority, Nanaimo
- Essais auprès de groupes cibles de parents
  Aboriginal Infant and Family Development Program, Prince George
  Eagle's Nest Preschool, Vancouver
  Nancy Sagmeister

- First Nations Health Authority
  Jean Allbeury, coordonnatrice de Health Actions
  Lauren Brown, planificatrice en matière de santé pour Maternal Child Health
  Cody Caruso, coordonnateur de Health Careers
  Trevor Kehoe, équipe de communications
- Centre de collaboration nationale de la santé autochtone
  Margo Greenwood, leader académique
  Donna Atkinson, directrice
  Regine Halseth, agrégée de recherche
- Centre de ressources Meilleur départ de Nexus Santé
  Wendy McAllister, directrice
  Alison Benedict, conseillère en promotion de la santé

Le CCNSA a travaillé en collaboration avec la First Nations Health Authority pour élaborer ces ressources grâce au financement du gouvernement de la C.-B. (Aboriginal ActNow) et de la First Nations Health Authority. Ces ressources ont été élaborées avec le soutien du Centre de ressources Meilleur départ de Nexus Santé.

© 2013 CCNSA. Cette publication a été financée en partie par le CCNSA, grâce à la contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada. Les opinions exprimées dans le présent document ne reflètent pas nécessairement celles de l'ASPC.

First Nations Health Authority
Health through wellness

CENTRE DE COLLABORATION NATIONALE DE LA SANTÉ AUTOCHTONE

Table des matières

Introduction 4

Les aliments et vous 5

Les aliments traditionnels. 7

Des aliments sains à prix abordable 8

Les familles actives 10

Ce que vous pouvez faire :

- pendant la grossesse. 12
- pour votre enfant de 0 à 6 mois 13
- pour votre enfant de 7 à 12 mois 18
- pour votre enfant de 1 à 3 ans. 20
- pour votre enfant de 4 à 6 ans 22

Pour en apprendre davantage 23

Ma maʔnam
signifie « mère »
en ktunaxa.

Remarque : L'utilisation du masculin pour désigner un enfant dans le présent document a pour seul but d'alléger le texte et s'applique sans discrimination aux enfants des deux sexes. Veuillez aussi noter que les sites Web, les ressources et les programmes mentionnés dans ce livret sont offerts en anglais seulement, à moins d'indication contraire.

Introduction

Historiquement, les peuples autochtones avaient une relation étroite avec le territoire et la nourriture qu'il leur fournissait. Les aliments qui provenaient de la nature étaient honorés et respectés. Ils n'étaient jamais gaspillés; ils étaient toujours partagés. Les gens étaient actifs dans leur vie quotidienne.

Ce livret vous renseignera sur la façon d'aider votre enfant à grandir sainement. Il aidera les familles à réfléchir à ce qui constitue une saine alimentation et à ce qu'elles peuvent faire pour vivre une vie active. La plupart des choses que vous pouvez faire coûtent très peu ou ne coûtent rien du tout. Il peut être amusant et économique de bien manger et d'être actif. Être en bonne santé signifie aussi passer régulièrement un examen médical et apprendre à connaître votre corps.

Ce livret porte également sur les aliments traditionnels, la santé auditive (de l'ouïe), oculaire (des yeux) et dentaire, les vaccins, le sommeil, la sécurité et bien plus encore. À la fin de ce livret, vous trouverez une liste de ressources et de services pour votre famille.

***'Ama** signifie*
« mère » en dakelh.

Les aliments et vous

Ce que vous avez vécu dans votre enfance influe sur vos capacités parentales.

Au fil du temps, notre situation a changé et a influé sur notre alimentation et notre niveau d'activité quotidien. De nombreuses familles n'ont pas d'endroit tout près pour chasser, cueillir des plantes médicinales ou des petits fruits et pêcher, et elles n'ont pas acquis les connaissances traditionnelles pour exercer ces activités. Les parents et les enfants passent beaucoup de temps assis, au travail et à l'école.

Les mots que les parents utilisent et leurs croyances proviennent de leur passé.

QUEL RÔLE LA NOURRITURE A-T-ELLE JOUÉ DANS VOTRE VIE?

Vous a-t-on dit de « vider votre assiette »?	OUI ☐ NON ☐
Les membres de votre famille soupaient-ils ensemble régulièrement?	OUI ☐ NON ☐
Au cours de votre enfance et de votre adolescence, mangiez-vous habituellement des repas sains?	OUI ☐ NON ☐
Vous a-t-on enseigné à faire la cuisine et à bien manger?	OUI ☐ NON ☐
Mangiez-vous à votre faim?	OUI ☐ NON ☐
Y a-t-il eu des moments où vous n'avez pas eu assez de nourriture?	OUI ☐ NON ☐

Ces questions vous aideront à comprendre vos croyances au sujet de la nourriture et les croyances que vous enseignez à vos enfants. Réfléchissez à la différence que vous faites entre les émotions et la faim. Posez-vous les questions suivantes :

- Ai-je vraiment faim? Suis-je en train d'essayer de me réconforter?
- Est-ce que je nourris mon enfant pour me sentir mieux?

Prenez garde de ne pas utiliser les aliments comme récompense, comme réconfort ou comme menace. Voici quelques exemples :

	VOUS POURRIEZ ENTENDRE OU VOIR	ESSAYEZ PLUTÔT DE
RÉCOMPENSE	Des parents dire à leurs enfants qu'ils peuvent avoir des croustilles s'ils arrêtent de hurler et de courir partout dans la maison	Rappeler à vos enfants que s'ils veulent hurler et courir, ils peuvent le faire dehors, et donnez-leur une occasion de jouer de façon active
RÉCONFORT	Des parents se réconfortent en mangeant une tablette de chocolat après avoir eu une journée pénible	Vous réconforter en écoutant votre musique préférée, en parlant à un(e) ami(e) ou en prenant un bain moussant
MENACE	Des parents qui disent à leurs enfants qu'ils n'auront pas de boissons gazeuses s'ils ne finissent pas leurs devoirs	Dire à vos enfants que lorsqu'ils auront fini leurs devoirs, vous jouerez à leur jeu préféré avec eux

Les aliments et vous

Les aliments et la façon dont vous vous sentez

Une bonne santé physique est une partie importante d'une famille saine. Ce que vous mangez a un effet sur la façon dont vous vous sentez. Certains aliments pourraient vous faire sentir maussade, fatigué(e) ou surexcité(e). D'autres pourraient vous donner mal à la tête ou au ventre. Ces aliments peuvent avoir le même effet sur votre enfant. Songez à la façon dont vous vous sentez après avoir mangé. Combien de temps faut-il pour que vous ayez faim de nouveau? Avec certains aliments, il se peut que vous ayez faim en très peu de temps. Avec d'autres, vous vous sentirez rassasié(e) plus longtemps. Il en est de même pour vos enfants. Songez aux aliments qui vous aident à vous sentir en bonne santé ou qui vous donnent mal au cœur.

Donnez l'exemple

Vous êtes un modèle pour votre enfant. Donnez-lui des aliments sains. Servez des portions saines, tant pour vous que pour votre enfant. Laissez votre enfant décider quand il a assez mangé (voir la page 17 pour obtenir plus d'information). Les repas pris en famille sont une partie importante d'une routine familiale saine. Ce sont des moments de la journée où les membres de la famille peuvent communiquer. Éteignez la télévision pendant les repas. Alors que vous vous concentrez sur votre enfant et que vous bavardez avec lui, vous lui apprenez à avoir de bonnes relations avec les autres, à vivre en famille et à être bienveillant. Pour en savoir plus, consultez les livrets intitulés *Les liens familiaux, La paternité, c'est pour la vie* et *Les parents en tant que premiers enseignants*.

Dans le passé, on avait beaucoup de respect et de gratitude envers les animaux et les plantes qui avaient donné leur vie pour nourrir des gens. Il était entendu que toute vie avait une valeur et un esprit. Il appartenait à tous ceux qui prenaient une vie de la respecter. On organisait des cérémonies et des fêtes pour respecter et honorer cette relation.

Les aliments traditionnels

Les aliments traditionnels varient selon la saison et la communauté. Ils sont riches en protéines et en éléments nutritifs. La plupart sont faibles en gras et en sucre. Le saumon et les petits fruits font partie des aliments les plus sains qui soient. La chasse, la pêche, le trappage, la culture et la cueillette exigeaient des communautés qu'elles collaborent tout en travaillant physiquement.

Le premier aliment traditionnel est le lait maternel. Il donne aux bébés tout ce dont ils ont besoin pour leur croissance, et l'allaitement est également sain pour la mère. Les autres aliments traditionnels incluent le poisson, les œufs de poisson, le gibier, les légumes racines, les algues marines, les fruits de mer, les champignons et les petits fruits.

Voici quelques exemples :

- Le saumon séché et le saumon fumé;
- La graisse d'eulachon (huile d'un petit poisson);
- Les algues marines utilisées comme assaisonnements ou mangées séchées et rôties;
- Les shépherdies du Canada fouettées en crème moussante;
- Les concombres de mer du Nord;
- Les palourdes cuites à la vapeur;
- Les racines d'érythrones à grandes fleurs et de quamassies;
- L'orignal, le caribou et d'autres mammifères, petits et gros.

Si vous désirez essayer des aliments traditionnels avec votre famille, consultez des Gardiens de la sagesse et des Aînés de votre communauté. Ils connaissent les plantes et les animaux qui peuvent être mangés sans danger et ceux qui sont toxiques (dangereux). Ils connaissent aussi les protocoles de chasse, de cueillette, etc., et le mode de préparation sécuritaire de ces aliments.

À l'heure actuelle, les communautés autochtones ont des taux élevés d'obésité et de diabète. Les bébés et les enfants mangent beaucoup de sucre en consommant des boissons, des céréales, des pâtisseries, des bonbons, etc. Les enfants mangent aussi beaucoup plus de gras et de sel que dans le passé, en consommant des aliments prêts à manger et des collations malsaines. Le retour à une alimentation plus traditionnelle (c'est-à-dire à des aliments contenant moins de sucre, de gras et de sel) et à un mode de vie plus actif contribuera à vous maintenir, vous et votre enfant, en bonne santé.

Prenez le temps de vous renseigner sur les protocoles liés aux aliments traditionnels comme les fêtes, le partage des aliments, le non-refus des aliments qui nous sont offerts, la priorité accordée aux Aînés à l'heure des repas, etc. Informez-vous auprès des Aînés et des Gardiens de la sagesse de votre communauté.

Pour en savoir plus sur les aliments et les pratiques traditionnels, consultez les ressources suivantes :

- Traditional Food Fact Sheets
  www.fnhc.ca/pdf/Traditional_Food_Facts_Sheets.pdf
- Healthy Food Guidelines for First Nations Communities
  www.fnhc.ca/pdf/Healthy_Food_Guidelines_for_First_Nations_Communities.pdf
- Recettes et guide de vie saine métis
  www.naho.ca/documents/metiscentre/french/documents/Cookbook_French.pdf

Des aliments sains à prix abordable

L'alimentation de votre bébé

Le lait maternel est gratuit et sain. C'est le seul aliment dont votre bébé aura besoin pendant les six premiers mois de sa vie. Vous pourrez ensuite continuer de l'allaiter jusqu'à ce qu'il ait deux ans ou plus. Lorsqu'il aura atteint l'âge de six mois, vous pourrez aussi préparer votre propre nourriture pour bébé au lieu d'acheter de la nourriture commerciale. Lisez la page 18 pour en savoir plus.

Des aliments provenant du territoire

Une alimentation traditionnelle est peu coûteuse si on peut aller à la pêche et à la chasse. Certains types de poisson contiennent beaucoup de mercure, ce qui peut nuire au développement du cerveau de votre enfant. Vous pouvez aussi attraper certaines maladies en allant à la chasse et en mangeant du gibier. Il est important de savoir comment rester en bonne santé :

- **Saine alimentation : Choisissez du poisson à faible teneur en mercure** est un guide qui vous dit quelle quantité de poisson vous pouvez manger sans danger.
  www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile68m.stm
- **Diseases You Can Get from Wildlife in Western Canada** est un livret qui explique comment manipuler et préparer la viande de gibier. Il renferme aussi des conseils sur la prévention des piqûres de tiques et d'insectes.
  www.environment.gov.sk.ca/wildlife_diseases

La cueillette de petits fruits est aussi un excellent moyen pour les enfants de découvrir l'origine des aliments. Elle les aide à avoir confiance en eux-mêmes. Les jeunes enfants développent leur coordination et apprennent à respecter le territoire lorsqu'ils cueillent des petits fruits et qu'ils les mettent dans un panier. Ils apprennent à être patients, car la cueillette des petits fruits est un processus lent. Parfois, les enfants en ramassent plus que les adultes. Certains d'entre eux en mangent plus qu'ils en cueillent. Quoi qu'il en soit, les enfants et les adultes tirent tous parti de cette activité gratuite et saine.

Les promenades à la recherche de remèdes et d'aliments traditionnels aident les enfants à apprendre ce qui est bon à manger et à découvrir la valeur de toutes les plantes. Les centres culturels, les centres de santé et les centres d'amitié connaissent souvent des Aînés et des guérisseurs qui peuvent communiquer ces connaissances. Ces centres offrent parfois des programmes d'information sur les aliments et remèdes traditionnels.

La culture de vos propres aliments

Si vous avez une fenêtre, vous pouvez cultiver vos propres fines herbes à la maison. Vous pouvez aussi faire pousser des tomates et d'autres légumes sur votre galerie ou votre terrasse, ou dans votre cour arrière. La terre, les graines et les pots sont gratuits ou peu coûteux, et le jardinage est une excellente activité familiale. Les enfants aiment voir pousser les plants et manger des aliments qu'ils ont cultivés eux-mêmes.

La mise en conserve et la congélation d'aliments

Moins les aliments sont transformés, plus ils sont sains. Les aliments frais et les aliments surgelés ne contiennent aucun ajout de sel, ni aucun agent de conservation ou additif. Les aliments cultivés à l'échelle locale sont habituellement plus sains que les aliments cultivés dans une région très éloignée. Achetez ou cueillez des fruits et des légumes frais de saison et congelez-les. Les enfants peuvent vous aider. C'est là un excellent moyen d'économiser et de manger des aliments frais et sains.

La mise en conserve permet également de tirer parti des aliments de saison. Les tomates peuvent être mises en conserve avec des fines herbes et des épices. Vous pouvez les utiliser pour la préparation

de vos repas en hiver. Par exemple, en y ajoutant de la coriandre, des poivrons verts et des piments jalapeños, vous créez une base pour tous les mets mexicains. En y ajoutant de l'origan, du basilic, de l'ail, de la marjolaine, du romarin et du thym, vous pouvez préparer une sauce à spaghetti. Pour savoir comment mettre en conserve les aliments en toute sécurité, consultez la ressource suivante :

- **Mise en conserve domestique – Comment éviter le botulisme**
  www.healthlinkbc.ca/healthfiles/bilingua/french/hfile22-F.pdf

La préparation de vos propres aliments

La préparation d'aliments à partir d'ingrédients de base comme du gruau, du macaroni au fromage ou de la sauce à spaghetti vous fera également économiser. L'emballage coûte des sous et a également un coût pour l'environnement. Êtes-vous à la recherche de recettes saines pour votre famille qui sont économiques et rapides à préparer, et dont les enfants raffolent? Faites une recherche en ligne en utilisant des mots clés comme « recettes en ligne, » « repas familiaux sains, » « repas économiques, » etc. Vous pouvez même y inclure le nom des aliments que vous avez à votre disposition.

Les boissons

L'eau ne cause pas de caries et ne contient pas de calories vides. Dans la plupart des communautés, l'eau du robinet est gratuite et potable. Si votre eau n'est pas potable, renseignez-vous sur la façon de vous procurer de l'eau potable. Parfois, vous pouvez faire bouillir l'eau et la boire. Parfois, vous devez acheter de l'eau en bouteille.

Les enfants n'ont pas besoin de jus de fruits. Il est beaucoup plus sain de manger des fruits. Si vous décidez de donner du jus de fruits à votre enfant, optez pour des jus purs à 100 % et ne dépassez pas ¾ tasse de jus par jour (175 mL ou 6 onces). Les boissons gazeuses, les cocktails de fruits, etc. contiennent beaucoup de sucre et sont peu nutritifs – ce ne sont pas des choix sains pour vous et votre enfant.

Nox
signifie « mère »
en nisga'a.

« Un enfant est comparable à une fleur. Une fleur a besoin d'être nourrie, aimée et cultivée. Considérez vos enfants comme un jardin. Ils ont besoin d'une place pour montrer leur beauté et leur fierté. »
– Aîné des tribus de Cowichan, 2009

Les familles actives

Monica Pinette est une olympienne métisse de la Colombie-Britannique. Elle a participé aux Jeux olympiques de 2004 et de 2008. Elle a pris part au pentathlon qui comprenait le tir, l'escrime, la natation, l'équitation et la course de fond. Elle avait besoin de force, d'endurance et d'habiletés. Elle parle ici de la transition de sa carrière d'athlète à temps plein à son rôle de mère à temps plein.

Il n'est pas nécessaire d'être une athlète pour vivre une vie active et pour donner à votre enfant des occasions d'être actif. Être actif peut faire partie de la vie quotidienne. Promener son bébé dans sa poussette dehors ou dans un centre commercial ne coûte rien. À la maison, les travaux ménagers peuvent inclure des accroupissements, des fentes avant (type d'exercice de musculation) ou des levées avec les jambes. On peut faire des extensions de bras ou des redressements assis sur le plancher, tout en regardant son bébé. Il est possible d'être active avec son bébé en se rendant au magasin à pied ou à bicyclette au lieu de prendre sa voiture, tout simplement. On peut aussi jouer au ballon, organiser une course à obstacles dans la maison, ou danser au son de la radio. Ce qui compte, c'est de bouger, de s'amuser et de jouer.

« J'ai planifié ma retraite du pentathlon quelques années d'avance. J'ai également planifié comment j'allais m'entraîner une fois ma carrière professionnelle terminée. Je devais m'entraîner deux fois par jour seulement. J'allais prendre mon temps en alternant entre la course, un jour, et la natation, un autre jour, puis l'escrime et l'équitation. J'allais être tellement motivée et débordante d'énergie!

Pendant neuf ans, je me suis entraînée quatre fois par jour et je me suis reposée un jour par semaine. Une fois par année, je prenais une pause de cinq jours et trois semaines de vacances. C'était très rigoureux et j'étais épuisée. J'avais hâte de m'entraîner à mon rythme. Il y a deux ans de cela et, en réalité, j'ai de la chance si je vais courir deux fois par semaine aujourd'hui. C'est parce que j'ai un bébé maintenant. Je suis tombée enceinte quelques mois après avoir pris ma retraite et, depuis ce temps, ma perspective a changé, ma motivation a changé et mon niveau de conditionnement physique a changé...

Je pèse environ le même poids que quand j'étais athlète, mais mon corps n'a plus la même apparence. Je suis réaliste. Je suis une mère maintenant; je n'aurai plus jamais la forme physique nécessaire pour compétitionner.

Tous les parents savent ce que cela signifie d'être privés de sommeil. Cela a été le plus gros défi pour moi en tant que nouvelle maman. Je pensais que je savais ce que cela voulait dire d'être fatiguée après tout mon entraînement pour le pentathlon, mais en tant qu'athlète, je pouvais dormir dix heures par jour si j'en avais besoin. Depuis deux ans, je ne dors pas plus de sept heures par nuit. Je me suis réveillée passé 7 heures du matin quelques fois seulement. J'ai donc de la difficulté à fonctionner le matin. Je me lève de peine et de misère pour aller courir une fois par semaine. Je me pousse dans le dos et je le fais quand même, puis je suis tellement contente de l'avoir fait. Courir prend très peu de temps, mais je trouve difficile de me lever tôt, avant que mon mari parte travailler.

Il devient de plus en plus facile d'être parent. J'ai davantage confiance en moi maintenant. Je suis un peu plus détendue et Bruno fait ses nuits maintenant. Il m'arrive même de penser que je pourrais participer aux Jeux olympiques si l'art d'être parent était une discipline. »

– Monica Pinette

Ce que vous pouvez faire

PENDANT LA GROSSESSE

Chaque changement que vous pouvez apporter, grand ou petit, vous aidera à avoir une grossesse saine et un bébé en bonne santé.

Lorsqu'on est enceinte, il y a beaucoup à apprendre sur la façon de demeurer en bonne santé et de garder son bébé en bonne santé. C'est aussi le moment idéal pour en apprendre davantage sur l'art d'être parent. Les soins prénataux sont importants. Renseignez-vous sur la grossesse auprès de votre médecin, de votre sage-femme ou d'une infirmière en santé communautaire. Posez-lui des questions et parlez-lui de vos préoccupations. Suivez des cours prénataux, si possible. Songez à des personnes qui pourraient vous appuyer pendant votre grossesse et l'accouchement, et à l'arrivée de votre nouveau bébé. Ce pourrait être votre partenaire, un membre de votre famille ou une amie.

Demandez l'aide de votre médecin, de votre sage-femme ou d'une infirmière en santé communautaire si :

- Vous vous sentez triste ou anxieuse pendant votre grossesse ou après l'arrivée de votre bébé.
- Vous avez du mal à ne pas boire d'alcool ou à ne pas prendre de drogue. Le plus sûr, c'est de ne consommer ni drogue ni alcool pendant la grossesse et de ne prendre que les médicaments prescrits par votre médecin. Même des médicaments en vente libre peuvent faire du tort à votre bébé pendant la grossesse.
- Vous essayez d'arrêter de fumer ou de fumer moins. Le tabac nuit à votre santé et à celle de votre bébé, mais il n'est pas toujours facile de l'abandonner.
- Quelqu'un dans votre vie vous blesse physiquement ou émotionnellement. C'est un mauvais traitement et ce n'est pas de votre faute.
- Vous avez du mal à acheter les aliments sains dont vous avez besoin pendant votre grossesse.
- Vous avez des préoccupations au sujet de votre grossesse ou si vous sentez que quelque chose ne va pas.

Pour en savoir plus et pour obtenir l'aide dont vous avez besoin, lisez l'information se trouvant à la fin de ce livret ou visitez les sites Web suivants :

- **Best Chance**
  www.bestchance.gov.bc.ca
- **Healthy Start**
  www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/topic/healthy-start

La grossesse est un bon moment pour vous préparer à l'arrivée de votre bébé. Informez-vous auprès des membres de votre famille et d'autres mères sur les soins à donner à un nouveau-né. Renseignez-vous sur l'allaitement. Achetez ou empruntez les articles dont vous aurez besoin. Pour en savoir plus sur les articles sécuritaires pour bébés, comme un siège d'auto et une couchette, visitez le site suivant :

- **SécuriJeunes Canada**
  www.safekidscanada.ca/fr-ca/home.aspx

POUR VOTRE ENFANT DE 0 À 6 MOIS

Le lait maternel est le meilleur aliment

Le lait maternel est le seul aliment dont votre bébé aura besoin au cours des six premiers mois de sa vie. Vous pouvez continuer de l'allaiter jusqu'à ce qu'il ait deux ans ou plus.

Le lait maternel est l'aliment le plus sain pour votre bébé. Il est toujours à la bonne température; il est toujours prêt et il est gratuit. C'est le premier aliment traditionnel que votre bébé prendra. Le premier lait porte le nom de *colostrum*. Il est parfait pour les nouveau-nés, car il contient des anticorps qui le protègent contre les infections.

L'allaitement présente plusieurs avantages pour la mère :

- Il contribue à réduire le saignement après l'accouchement.
- Il contribue à renforcer les os.
- Il la protège contre certains types de cancer.
- Il l'aide à maintenir un poids santé.

Dans le passé, les gens devaient être actifs pour vivre une vie traditionnelle. Les personnes de tous âges devaient travailler ensemble pour subvenir à leurs besoins et à ceux des autres.

L'allaitement présente plusieurs avantages pour le bébé :

- Il peut boire quand il a faim, sans avoir à attendre.
- Il arrête de boire quand il n'a plus faim.
- Le lait maternel diminue les risques d'infection au niveau de l'oreille (otite), des poumons et des intestins.
- Il diminue le risque du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).
- Il diminue le risque d'obésité.
- Il favorise le développement sain du cerveau.
- Il contribue au développement des mâchoires et des dents.

Les membres de la famille peuvent encourager la mère à allaiter son bébé. Ils peuvent l'appuyer en s'assurant qu'elle consomme des aliments et des boissons sains. Ils peuvent aussi l'aider à faire des travaux ménagers et à prendre soin de ses enfants plus âgés.

Vos seins produiront la quantité de lait dont votre bébé a besoin. Celle-ci augmente lorsque votre bébé tète aussi souvent qu'il en a besoin. Les bébés sont tous différents. Certains ont besoin de beaucoup de lait; d'autres en ont besoin de moins. Les mères produisent la quantité de lait dont leur bébé a besoin, tant et aussi longtemps qu'elles l'allaitent lorsqu'il demande le sein. La grosseur des seins n'a rien à voir avec la quantité de lait qu'ils peuvent produire. Tant que votre bébé prend du poids et qu'il mouille et souille suffisamment ses couches, il n'y a aucune inquiétude à avoir. Si votre bébé dort beaucoup au cours des premières semaines de sa vie, vous devrez peut-être le réveiller pour l'allaiter.

Votre bébé aura aussi besoin de vitamine D. Consultez votre médecin, une sage-femme ou une infirmière en santé communautaire pour savoir quelle quantité lui administrer.

Ce que vous pouvez faire

POUR VOTRE ENFANT DE 0 À 6 MOIS

Réchauffer le lait maternel

Pour réchauffer le lait maternel, mettez-le contenant dans un bol d'eau chaude. Ne le faites pas chauffer au micro-ondes ni sur la cuisinière. Il est prêt lorsqu'il est tiède (et non chaud) au contact avec l'intérieur de votre poignet. Pour en savoir plus sur l'extraction et la conservation de votre lait maternel en toute sécurité, consultez votre médecin, une sage-femme ou une infirmière en santé communautaire, ou encore, les ressources suivantes :

- Expressing Breast Milk
  www.bestchance.gov.bc.ca/you-and-your-baby-0-6/caring-for-your-baby/breastfeeding-your-baby/expressing-breastmilk.html
- Storing Breast Milk
  www.healthlinkbc.ca/kb/content/special/ue5301.html

'Abux° signifie « mère » en haisla.

Alcool et allaitement

Il est préférable de ne pas boire d'alcool lorsque vous allaitez. Si vous voulez en boire lors d'un événement spécial, mieux vaut attendre que l'alcool soit éliminé de votre corps avant d'allaiter votre bébé de nouveau. Pour obtenir plus d'information :

- Best Chance
  www.bestchance.gov.bc.ca/you-and-your-baby-0-6/caring-for-yourself/frequently-asked-questions

La plupart des femmes peuvent allaiter leur bébé. Certaines femmes décident consciemment de nourrir leur bébé au lait maternisé pour nourrissons, pour des raisons médicales ou personnelles. Il est important de demander à votre médecin ou à une infirmière en santé communautaire comment préparer, donner et conserver ce type de lait. Vous trouverez aussi de l'information dans les ressources suivantes :

- Nourrir votre bébé au lait maternisé – Pour commencer
  www.healthlinkbc.ca/healthfiles/bilingua/french/hfile69a-F.pdf
- Nourrir votre bébé au lait maternisé – Préparer et conserver le lait maternisé en toute sécurité
  www.healthlinkbc.ca/healthfiles/bilingua/french/hfile69b-F.pdf

GUIDE POUR LES MÈRES ALLAITANTES

ÂGE DE VOTRE BÉBÉ	1 SEMAINE							2 SEMAINES	3 SEMAINES
	1 JOUR	2 JOURS	3 JOURS	4 JOURS	5 JOURS	6 JOURS	7 JOURS		
À QUELLE FRÉQUENCE DEVRIEZ-VOUS ALLAITER? Par jour, en moyenne sur 24 heures	Au moins 8 fois par jour (intervalles de 1 à 3 heures). Votre bébé tète avec force, régulièrement et avale souvent.								
TAILLE DE L'ESTOMAC DE VOTRE BÉBÉ	Grosseur d'une cerise		Grosseur d'une noix		Grosseur d'un abricot		Grosseur d'un oeuf		
COUCHES MOUILLÉES : COMBIEN, À QUEL DEGRÉ Par jour, en moyenne sur 24 heures	Au moins 1 MOUILLÉE	Au moins 2 MOUILLÉES	Au moins 3 MOUILLÉES	Au moins 4 MOUILLÉES	Au moins 6 TRÈS MOUILLÉES AVEC DE L'URINE JAUNE PÂLE OU CLAIRE				
COUCHES SOUILLÉES : FRÉQUENCE ET COULEUR DES SELLES Par jour, en moyenne sur 24 heures	Au moins 1 ou 2 NOIRES OU VERTES FONCÉES		Au moins 3 BRUNES, VERTES OU JAUNES		Au moins 3 grosses selles MOLLES ET GRANULEUSES JAUNES				
POIDS DE VOTRE BÉBÉ	Les bébés perdent en moyenne 7 % de leur poids durant les 3 premiers jours après la naissance.		À partir de la 4e journée, votre bébé devrait prendre 20 à 35 g par jour (⅔ à 1⅓ oz) et reprendre son poids à la naissance à l'âge de 10 à 14 jours.						
AUTRES SIGNES	Votre bébé devrait pleurer fortement, bouger activement et se réveiller facilement. Vos seins devraient être plus mous et moins pleins après avoir allaité.								

L'ouïe et la parole

Les pertes auditives peuvent être causées par des antécédents familiaux de pertes auditives ou par une maladie durant la grossesse. Elles peuvent aussi survenir si votre bébé est très malade, fait des otites ou est blessé à la tête. Il est préférable de détecter toute perte auditive le plus tôt possible.

Les bébés perçoivent les sons doux et les sons forts. Dès l'âge de deux mois, ils tournent la tête dans la direction des sons qu'ils entendent. Chuchotez dans l'oreille de votre bébé. Se tourne-t-il vers vous? Faites de même dans l'autre oreille. Vous pouvez aussi vous tenir derrière lui ou hors de sa vue et dire son nom à voix basse. Cherche-t-il à déterminer d'où provient le son?

Pour toute question ou préoccupation concernant l'ouïe de votre bébé, communiquez avec un représentant des services suivants :

- **BC Early Hearing Program**
  Sans frais : 1-866-612-2347 (1-866-61-BCEHP)
  www.phsa.ca/AgenciesAndServices/Services/BCEarlyHearing
- La **BC Family Hearing Resource Society** aide les parents à déterminer si leur enfant a un problème auditif et offre des services aux familles qui ont un enfant atteint d'une perte auditive.
  Tél. : 604-584-2827
  Sans frais : 1-877-584-2827
  www.bcfamilyhearing.com

Des dents saines

Les soins dentaires commencent avant même que votre bébé perce sa toute première dent. Avant même qu'il ait des dents, vous pouvez lui nettoyer les gencives avec un linge doux humide enroulé sur votre index, deux fois par jour.

Être parent, c'est pour la vie. Vous devenez la mère, le père, la grand-mère, le grand-père, la tante ou l'oncle de l'être cher dès sa naissance.

Ce que vous pouvez faire

POUR VOTRE ENFANT DE 0 À 6 MOIS

Des yeux sains

À la naissance, votre bébé ne verra pas très bien, mais il pourra percevoir la lumière, les formes et les mouvements. Il ne pourra pas voir très loin non plus, mais ce n'est pas important. Votre visage est la chose qu'il trouvera la plus intéressante à regarder. Il est normal que ses yeux roulent dans des directions opposées de temps en temps, lorsqu'il est jeune. Prévoyez lui faire examiner la vue à l'âge de 6 mois.

Les visites chez le médecin ou une infirmière en santé communautaire

Votre médecin, votre sage-femme ou une infirmière en santé communautaire examinera votre bébé lorsqu'il sera âgé d'environ une semaine. Vous devriez faire examiner de nouveau votre bébé par l'une de ces personnes lorsqu'il aura 2 mois, 4 mois et 6 mois. Cela vous permettra de savoir comment il va et de poser des questions. À chacun de ces rendez-vous, on pèsera votre bébé, on le mesurera et on le vaccinera. Les vaccins sont importants. Ils protègent votre bébé contre des maladies graves. Consultez votre médecin, votre sage-femme ou une infirmière en santé communautaire si vous avez des questions sur les vaccins.

Le sommeil

Les bébés dorment environ 16 heures par jour, de 2 à 4 heures à la fois.

L'activité physique

Trouvez le temps d'être actif ou active pour demeurer en bonne santé et donner l'exemple à votre bébé en adoptant un mode de vie sain. Voici quelques suggestions :

- Dansez avec votre bébé.
- Faites des levées de jambe avec votre bébé.
- Cueillez de petits fruits en transportant votre bébé dans un porte-bébé.
- Marchez ou courez avec votre bébé dans sa poussette.
- Soyez également active avec d'autres membres de votre famille.

Assurez-vous que votre bébé a le temps de jouer sur le ventre tous les jours.

Ne'
signifie « mère » en wet'suwet'en.

La sécurité avant tout

Les enfants peuvent se blesser de plusieurs façons (morsures d'animaux de compagnie, chutes d'objets sur eux, lieu de sommeil non sécuritaire, noyade, brûlure, etc.). Pour assurer la sécurité de votre bébé, songez à ce qu'il peut atteindre et à ce qu'il peut faire en grandissant.

- Demeurez tout près de votre bébé lorsqu'il est dans la baignoire, même s'il est dans une chaise ou un support pour le bain.
- Si vous avez des travaux ménagers à faire, mettez-le dans un endroit sûr comme sa couchette.
- Chaque année, bon nombre d'enfants et de bébés se font mordre par un animal de compagnie. Demeurez près de votre enfant s'il y a un animal dans les parages. Éloignez tout animal de votre bébé pendant son sommeil. Lorsque vous êtes à l'extérieur, utilisez un produit répulsif si les animaux posent problème.
- Les tables, les divans et les lits ne sont pas des endroits sûrs pour les bébés. Même les tout petits bébés peuvent bouger et en tomber.
- Les tours de lit, les oreillers, les édredons et les jouets ne sont pas sécuritaires dans un lit de bébé, car ils posent un risque de suffocation du fait qu'ils sont mous.
- Couchez votre bébé sur le dos.
- Gardez-le dans votre chambre la nuit, mais dans sa propre couchette.

Pour en savoir plus sur la sécurité de votre bébé à domicile, consultez les ressources suivantes :

- Le **BC Children's Hospital** a publié une liste de vérification en ligne. www.bcchildrens.ca/NR/rdonlyres/B8E4EADF-3843-4121-B96D-E7426B6DCDDF/39119/homesafetychecklist.pdf
- Le **BC Children's Hospital** offre des vidéos et des ressources pour aider les parents à veiller à la sécurité de leurs enfants. www.bcchildrens.ca/KidsTeensFam/ChildSafety/SafeStart/

Voici les choses les plus importantes que vous pouvez faire pour assurer la sécurité de votre bébé :

- Sécurisez votre domicile le plus possible.
- Demeurez tout près de votre bébé.

Ce que vous pouvez faire

POUR VOTRE ENFANT DE 7 À 12 MOIS

Introduction d'aliments solides

Pendant les six premiers mois de sa vie, votre bébé aura uniquement besoin de boire du lait maternel pour se nourrir. Vers l'âge de 6 mois, il sera prêt à commencer à manger des aliments solides. Continuez de l'allaiter malgré tout jusqu'à ce qu'il ait 2 ans ou plus.

Les grands-parents pourraient craindre que leur petit-enfant ne mange pas assez. Les bébés ne sont pas tous prêts à manger des aliments solides au même moment. On ne doit jamais les obliger à manger lorsqu'ils ne sont pas prêts ou lorsqu'ils n'ont pas faim. Voici quelques signes qui vous indiqueront que votre bébé est prêt à manger des aliments solides :

- Il est capable de se lever la tête et de s'asseoir sans aide, afin de manger en toute sécurité.
- Il peut ramasser des objets et se les mettre dans la bouche.
- Il semble s'intéresser aux aliments que mangent les autres enfants et les adultes.

Commencez par lui donner des aliments pour bébés qui sont riches en fer comme de la viande en purée ou des céréales pour nourrissons enrichies en fer. Ces aliments peuvent être mélangés avec du lait maternel. Vous pouvez également donner à votre bébé des purées de fruits et légumes. Introduisez un aliment à la fois et donnez-le-lui pendant quelques jours avant d'en introduire un nouveau. De cette façon, vous saurez comment votre bébé réagit à chaque nouvel aliment.

Les bébés arrêtent de manger lorsqu'ils n'ont plus faim. Ils vous disent qu'ils n'ont plus faim en tournant la tête ou en fermant la bouche. Ils peuvent manger quelques cuillerées de nourriture seulement à la fois. Arrêtez de nourrir votre bébé quand il n'a plus faim. Entre 6 et 12 mois, la majeure partie de son alimentation provient encore du lait maternel.

Les aliments pour bébés ne doivent pas nécessairement être achetés en magasin. Il est plus économique de préparer votre propre nourriture pour bébé. Les légumes de vos repas peuvent être cuits et réduits en purée pour lui. Ils contiennent moins de sel, de sucre et d'agents de conservation que les aliments commerciaux. Vous n'avez pas besoin d'ajouter de sucre, de sel ou d'épices. Les aliments nature sont préférables pour votre bébé.

Les risques d'étouffement

Les bébés peuvent s'étouffer avec des aliments ou des jouets. Apprenez ce que vous devez faire en cas d'étouffement. Vous pourriez ainsi sauver la vie de votre bébé. Voici certains conseils à suivre pour éviter que votre bébé ne s'étouffe :

- Les jouets et les autres articles qui entrent dans un tube de papier hygiénique sont trop petits pour que votre bébé joue avec.
- Les ballons gonflables ne sont pas sécuritaires pour les bébés.
- Les bébés ne doivent pas manger de noix, de maïs soufflé ou de bonbons.
- Enlevez soigneusement les arêtes du poisson.
- Prenez soin d'enlever les noyaux et les pépins des fruits.
- Coupez les aliments ronds comme les raisins.
- Râpez les légumes crus comme les carottes.
- Faites cuire les fruits et les légumes pour qu'ils soient mous.
- Étendez une fine couche d'un aliment collant comme du beurre d'arachide sur un craquelin ou du pain grillé (et non sur du pain frais).
- Coupez la viande en petits morceaux et ajoutez-y du bouillon ou du lait maternel.

Les allergies et les intolérances

Il y a une différence entre les allergies alimentaires et les intolérances alimentaires.

Une allergie alimentaire est une réaction immunitaire à une protéine alimentaire. Les aliments qui causent des réactions allergiques chez certains bébés (comme les œufs, le lait de vache, le poisson ou les noix) peuvent être offerts à l'âge de 6 mois. Consultez votre médecin ou une infirmière en santé communautaire si vous croyez que votre bébé a une allergie alimentaire. La réaction allergique peut être légère (démangeaison des yeux, congestion nasale [nez bouché] ou éruption cutanée [de la peau]). Elle peut aussi être plus grave (maux de ventre, crampes, diarrhée ou vomissements). La réaction la plus grave est l'enflure de la gorge, la difficulté à respirer et un état de choc. Heureusement, elle est très rare. Composez le 911 ou demandez l'aide d'un médecin sans attendre si votre bébé a du mal à respirer.

Une intolérance alimentaire est une réaction digestive à un aliment. Par exemple, une intolérance au lactose est une réaction au sucre du lait, appelé « lactose » (ce n'est généralement pas le cas chez les bébés). Une intolérance peut causer une diarrhée, des crampes dans le ventre, un écoulement nasal (nez qui coule) ou

***Maama** signifie « mère » en métchif.*

une éruption cutanée. Si vous remarquez que votre bébé présente ces signes, parlez-en à votre médecin ou à une infirmière en santé communautaire.

Des dents saines

Vous pouvez faire ce qui suit pour aider votre bébé à avoir des dents saines :

- Dès que votre bébé perce des dents, brossez-les deux fois par jour avec une brosse douce pour bébé et un soupçon de dentifrice au fluor, de la grosseur d'un grain de riz.
- Lorsque votre bébé a des dents qui se touchent, commencez à passer la soie dentaire.
- Limitez la quantité de jus à une portion de ½ tasse (120 mL ou 4 onces) de jus pur non sucré par jour, servi dans une tasse.
- Les bonbons et les boissons sucrées ne sont ni sécuritaires ni saines pour votre bébé et ils sont malsains pour ses dents. Limitez les aliments très sucrés. Offrez plutôt des collations saines comme des bleuets, des fruits mous ou du yogourt.

L'ouïe et la parole

Votre bébé s'exerce à parler, même avant que vous puissiez comprendre ses « mots. » Il apprend d'abord à faire des sons, puis à dire des mots.

Des yeux sains

Lorsqu'il atteint l'âge d'un an, votre bébé voit presque aussi bien qu'un adulte. Il peut faire la différence entre « près » et « loin. » Il peut reconnaître les gens de loin.

Visite chez le médecin ou l'infirmière en santé communautaire

Vous devriez faire examiner votre bébé par votre médecin ou l'infirmière en santé communautaire à l'âge de 9 mois et à l'âge de 12 mois. Il sera vacciné au cours de cette dernière visite.

Le sommeil

Les bébés « plus âgés » dorment environ 14 heures par jour et commencent à faire leurs nuits.

Un mode de vie actif

Les bébés âgés de moins d'un an devraient être actifs plusieurs fois par jour. Trouvez le temps d'être actifs ensemble. Jouez avec votre bébé tous les jours. Voici quelques suggestions :

- Faites des courses à quatre pattes ou dites à votre bébé d'essayer de vous attraper. Vous pouvez marcher à quatre pattes un peu partout dans la maison avec votre bébé et organiser une course. À tour de rôle, essayez de vous attraper l'un l'autre ou d'atteindre un certain endroit. Laissez votre bébé gagner et encouragez-le en criant « Bravo! » et en tapant des mains. Enseignez-lui à faire de même.
- Faites de la musique ensemble en utilisant des hochets, des tambours, des marmites et des cuillers de service en plastique. Choisissez des objets qu'il peut mastiquer sans danger.
- Écoutez de la musique et dansez ensemble. C'est un moment idéal pour faire écouter de la musique des Premières Nations ou métisse à votre bébé et pour lui enseigner votre culture.
- Demandez à votre bébé de mettre des jouets dans un contenant. Sortez-les et remettez-les dans le contenant. Nommez le jouet dans votre langue des Premières Nations ou métisse. Félicitez votre bébé lorsqu'il a fini de mettre tous les articles dans le contenant ou de les en sortir.

La télévision, les ordinateurs et les jeux électroniques ne sont pas recommandés pour les enfants âgés de moins d'un an. Ne laissez pas votre bébé assis pendant plus d'une heure (dans sa poussette, sa chaise haute, son siège d'auto, etc.).

La sécurité de bébé

- Les bébés portent tout à leur bouche. Enlevez tout ce que votre bébé ne devrait pas avoir à portée de main.
- Rangez tous les produits chimiques ménagers, médicaments, couteaux et autres articles dangereux hors de sa portée.
- Faites attention aux cordons et aux fils électriques ainsi qu'aux autres objets qui pendent. Lorsque les bébés commencent à se déplacer, ils cherchent à attraper les choses.
- Utilisez un mot comme dangereux pour dire à votre bébé de se tenir loin des articles dangereux. Utilisez toujours le même mot d'une voix alarmée.
- Tenez votre bébé loin de la cuisinière et des aliments chauds. Bon nombre de bébés se brûlent avec des boissons ou des aliments chauds.
- Lorsque vous vous promenez avec votre bébé, laissez vos écouteurs à la maison. Soyez conscient(e) de ce qui se passe autour de vous.
- Nettoyez régulièrement votre maison et les jouets de votre bébé pour garder celui-ci en bonne santé.

Ce que vous pouvez faire

POUR VOTRE ENFANT DE 1 À 3 ANS

Une saine alimentation

Donnez à votre tout-petit une variété d'aliments sains. Ses repas devraient comprendre des aliments de trois ou quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien. Ses collations devraient inclure des aliments de deux groupes alimentaires. Pour en savoir plus sur les groupes alimentaires et les portions, consultez le document suivant :

- **Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Premières Nations, Inuits et Métis**
  hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/fnim-pnim/index-fra.php

Ce tableau vous indique le nombre de portions d'aliments de chacun des groupes alimentaires dont un tout-petit a besoin chaque jour :

GROUPE ALIMENTAIRE	PORTIONS PAR JOUR
Légumes et fruits (par exemple : petits fruits, pommes, carottes, épinards)	4
Produits céréaliers (par exemple : pain, céréales, bannique, riz, pâtes)	3
Lait et substituts (par exemple : lait, yogourt, fromage, lait de soya)	2
Viande et substituts (par exemple : poisson, viande, œufs, noix, haricots)	1

Les tout-petits ont un petit estomac et il faut donc leur servir de petites portions. Ils ont besoin de manger souvent. La plupart d'entre eux mangent des portions de 1 cuillerée à table d'aliments d'un groupe alimentaire, par année de vie. Par exemple :

- Un enfant de 1 an mange 1 cuillerée à table de pois cuits.
- Un enfant de 2 ans mange 2 cuillerées à table de pois cuits.
- Un enfant de 3 ans mange 3 cuillerées à table de pois cuits.

Les tout-petits sont tous différents, et il peut arriver que votre tout-petit ait moins faim ou plus faim que d'habitude. Laissez-le décider de la grosseur de ses portions.

Lorsque votre tout-petit a faim, donnez-lui des aliments qui se mangent avec les doigts comme des fruits ou des légumes coupés en morceaux ou des tranches de pain pita tartinées de hoummos. Vous et votre tout-petit mangerez des aliments sains s'ils sont toujours prêts à manger. Faites attention au risque d'étouffement. Les carottes peuvent être coupées en forme de longs bâtonnets pour diminuer le risque d'étouffement. Les raisins peuvent être coupés en deux. Pour en savoir plus, consultez le document suivant :

- **Aidez votre bambin de un à trois ans à bien manger**
  www.healthlinkbc.ca/healthfiles/bilingua/french/hfile69d-F.pdf

Des dents saines

Tous les jours, brossez les dents de votre tout-petit avec un soupçon de dentifrice au fluor, de la grosseur d'un grain de riz, et passez-lui la soie dentaire. Vous devriez l'emmener régulièrement chez le dentiste dès l'âge d'un an. On recommande le plus souvent l'application d'une résine de scellement une fois que les dents adultes commencent à pousser, vers l'âge de six ans. Demandez à votre dentiste si votre enfant en a besoin.

C'est à vous de décider quels aliments offrir à votre tout-petit, quand et où les lui servir, et c'est à votre tout-petit de décider s'il veut les manger ou non, et en quelle quantité.

L'ouïe et la parole

Votre tout-petit commencera à combiner des mots pour former des phrases.

Des yeux sains

On estime que 80 % de l'apprentissage repose sur la vue. Les enfants se développent, explorent le monde qui les entoure et le découvrent avec les yeux. Une façon de protéger les yeux et la vue de votre enfant consiste à lui servir des aliments sains et à lui offrir un mode de vie sain. Donnez à votre enfant des légumes verts et des légumes orange, des fruits frais et des portions régulières de poisson pour favoriser la santé de ses yeux. Il est aussi important que les enfants ne soient pas exposés à la fumée des autres.

À mesure que votre enfant grandit et commence à explorer son monde, il risque de se causer de graves blessures aux yeux s'il joue avec des objets pointus ou tranchants comme des ciseaux, des stylos et des bâtons. Dites à votre enfant de ne pas courir avec des objets pointus ou tranchants à la main. Faites examiner sa vue lorsqu'il aura 3 ans.

Les visites chez le médecin ou l'infirmière en santé communautaire

Souvenez-vous d'emmener votre tout-petit chez le médecin ou l'infirmière en santé communautaire pour le faire examiner lorsqu'il aura 18 mois, 2 ans et 3 ans. À 18 mois, votre tout-petit sera aussi vacciné.

Le sommeil

Les tout-petits ont besoin de 10 à 13 heures de sommeil par jour (sieste de l'après-midi comprise). Ils sont maussades et commencent à faire des crises lorsqu'ils sont fatigués. Ils ont peur de manquer quelque chose d'excitant s'ils dorment. Ils veulent apprendre et explorer leur environnement le plus possible. Une routine aidera votre tout-petit à dormir. Vous pouvez l'aider à s'endormir en faisant une activité calme comme lire un livre ou écouter de la musique ensemble.

Un mode de vie actif

Les tout-petits ont besoin d'au moins 3 heures d'activité physique par jour. Jouer à des jeux intérieurs et jouer dehors sont d'excellents moyens de rester actif, physiquement et mentalement. Les activités peuvent porter sur les mouvements. Voici quelques suggestions :

- Chantez « Alouette, gentille Alouette » ou « Bonhomme, bonhomme » et mimez les paroles de la chanson.
- Jouez dehors dans la neige, dans le sable ou dans l'eau pour que votre tout-petit découvre les liquides, les solides, les formes qui changent et les volumes.
- Imitez différents animaux. Par exemple, volez comme un aigle dans le ciel, nagez comme un saumon dans la rivière ou marchez comme un orignal dans la forêt.

Aidez votre enfant à développer sa coordination et ses habiletés :

- Faites-le enfiler de grosses perles sur un lacet.
- Demandez-lui de dessiner de grands cercles ainsi que des lignes verticales et horizontales avec un gros crayon de cire.
- Envoyez-vous un ballon en lui donnant un coup de pied ou en le faisant rouler.

Les tout-petits ne devraient pas rester assis pendant plus d'une heure à la fois (dans leur poussette, leur chaise haute, leur siège d'auto, etc.). Ils ne devraient pas non plus regarder la télé, utiliser l'ordinateur ou jouer à des jeux électroniques pendant plus d'une heure par jour.

La sécurité de votre tout-petit

Les tout-petits sont très actifs et curieux. Ils se déplacent rapidement. Il est important de les surveiller constamment.

Faites en sorte qu'il soit amusant de bien manger et votre enfant prendra l'habitude de manger sainement toute sa vie.

Ce que vous pouvez faire

POUR VOTRE ENFANT DE 4 À 6 ANS

Une saine alimentation

Les enfants feront des choix alimentaires sains si vous avez des aliments sains à la maison. Ils adorent donner un coup de main dans la cuisine et manger les aliments qu'ils ont choisis et préparés. Essayez quelque chose de nouveau. Les rouleaux de laitue sont une façon amusante de manger du thon. Vous devrez peut-être offrir un nouvel aliment plusieurs fois avant que votre enfant veuille le manger. Alors persévérez!

Continuez de servir une variété d'aliments sains des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien – Premières Nations, Inuit et Métis.

Emmenez votre enfant à l'épicerie. Montrez-lui des aliments sains. Demandez-lui de choisir un nouveau fruit et un nouveau légume. Choisissez une couleur différente chaque fois. Choisissez une recette et préparez-la ensemble.

Le tableau suivant vous indique le nombre de portions d'aliments de chacun des groupes alimentaires dont un jeune enfant a besoin chaque jour.

GROUPE ALIMENTAIRE	PORTIONS PAR JOUR
Légumes et fruits (par exemple : petits fruits, pommes, carottes, épinards)	5
Produits céréaliers (par exemple : pain, céréales, bannique, riz, pâtes)	4
Lait et substituts (par exemple : lait, yogourt, fromage, lait de soya)	2
Viande et substituts (par exemple : poisson, viande, œufs, noix, haricots)	1

Les jeunes enfants ont beaucoup d'énergie et ont besoin de manger souvent. Ils sont tous différents. Laissez votre enfant décider de la quantité de nourriture qu'il mangera parmi les choix sains que vous lui offrirez. La plupart des jeunes enfants mangeront une portion de ½ tasse d'un aliment d'un groupe alimentaire (ex. ½ tasse de tranches de banane). Pour en savoir plus, consultez la ressource suivante :

- Healthy Eating for Children
  www.healthlinkbc.ca/kb/content/special/tn9188.html

Le sommeil

Les jeunes enfants ont besoin de 10 à 12 heures de sommeil chaque nuit.

La sécurité de votre enfant

Enseignez à votre enfant les règles de sécurité relatives à ses nouvelles habiletés (faire de la bicyclette en toute sécurité, traverser la rue sans danger, descendre prudemment de l'autobus scolaire, etc.).

Des dents saines

- Aidez votre enfant à se brosser les dents deux fois par jour pendant deux minutes chaque fois.
- Enseignez-lui à faire une partie du travail et finissez le brossage pour vous assurer qu'il a les dents bien propres.
- Passez-lui la soie dentaire tous les jours.
- Commencez à utiliser de la pâte dentifrice. Mettez-en une petite quantité (de la grosseur d'un pois) sur la brosse. Enseignez à votre enfant à cracher plutôt qu'à avaler après s'être brossé les dents.

L'ouïe et la parole

Votre enfant pourrait connaître 1 500 mots ou plus et pourrait être capable de dire des phrases de six à huit mots. La plupart des enfants parlent assez clairement pour être compris des inconnus.

Des yeux sains

Faites examiner la vue de votre enfant avant qu'il commence l'école.

Les visites chez le médecin ou l'infirmière en santé communautaire

Votre enfant devrait être examiné par un médecin ou une infirmière en santé communautaire chaque année. N'oubliez pas de le faire vacciner entre 4 et 6 ans.

Un mode de vie actif

Trouvez le temps d'être actifs ensemble. Enseignez à votre enfant des choses pour qu'il acquière de nouvelles habiletés et stimulez son imagination :

- Créez des « pièces de théâtre » à partir de livres ou d'histoires traditionnelles. Vous et votre enfant en retirerez beaucoup de plaisir.
- Choisissez des jeux axés sur la collaboration et le partage. Il est important d'apprendre à attendre son tour et à patienter.
- Jouez à la « tague gelée. » La seule façon de dégeler, c'est si quelqu'un marche à quatre pattes entre les jambes de la personne « gelée ».

Pour en apprendre davantage

Les **Aboriginal Friendship Centres** offrent souvent des programmes pour les femmes enceintes, les parents et les enfants.
Tél. : 250-388-5522
Sans frais : 1 800 990 2432
www.bcaafc.com

Le personnel des **Aboriginal Infant Development Programs** collabore avec les familles pour appuyer la croissance et le développement des jeunes enfants.
Tél. : 250-388-5593
www.aidp.bc.ca

Le programme **Aboriginal Supported Child Development** est un programme pour les enfants ayant un retard du développement ou un handicap ainsi que pour leur famille.
Tél. : 250-388-5593
www.ascdp.bc.ca

Les **BC Aboriginal Head Start Programs** appuient le développement des jeunes enfants, leur préparation à la vie scolaire, la vie familiale et le bien-être des enfants âgés de zéro à six ans.
Tél. : 250-858-4543
www.bcfnhs.org pour les programmes offerts dans les réserves
www.ahsabc.net pour les programmes offerts dans les milieux urbains

Le **BC Council for Families** est une source de conseils et de renseignements fiables et actualisés incluant des programmes sur l'art d'être parent, de l'information en ligne et des groupes de discussion en ligne pour les parents.
www.bccf.ca/families

Le **BC Ministry of Health** publie un guide en ligne sur toutes les ressources offertes sans frais en C.-B.
www.health.gov.bc.ca/navigation/1-800.html

Best Chance est une ressource en ligne pour les parents.
www.bestchance.gov.bc.ca

Les **bibliothèques** peuvent avoir des livres sur l'art d'être parent et le développement de l'enfant.
www.bclibraries.ca

Centre antipoisons – Appelez immédiatement le Centre si vous croyez que votre enfant a été exposé à un poison.
Tél. : 604-682-5050
Sans frais : 1-800-567-8911
www.dpic.org

Le **Centre de collaboration nationale de la santé autochtone** est une source d'information actualisée et fiable sur la santé des enfants, des adolescents et des familles des Premières Nations, inuits et métis.
www.nccah-ccnsa.ca/fr/publications.aspx?sortcode=1.8.11&searchCat=1

Le document intitulé **Directives canadiennes en matière d'activité physique** fournit des directives en matière d'activité physique pour les enfants.
www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_PAGuidelines_early-years_fr.pdf

Le répertoire de **Healthlink BC** indique comment et où trouver des services de santé en C.-B.
Tél. : 8-1-1

Les **diététistes de Healthlink BC** peuvent répondre à vos questions sur les aliments et la nutrition. Vous pouvez les joindre, en composant le 8-1-1, du lundi au jeudi, de 8 h à 20 h, HNP, ou le vendredi, de 8 h à 17 h, HNP, ou leur faire parvenir un courriel.
www.healthlinkbc.ca/healthyeating/emaildietitian.html

La **Métis Community Service Society of BC** offre des services aux parents
Tél. : 250-868-0351
www.mcsbc.org

Ne prenons pas de risque est un livret qui renferme de l'information sur la façon de protéger la santé environnementale de nos enfants.
www.healthyenvironmentforkids.ca/fr/ressources/ne-prenons-pas-de-risque-brochure

Des **Pregnancy Outreach Programs** sont mis en œuvre partout en C.-B.
Tél. : 604-314-8797
www.bcapop.ca/programs

Le **Programme canadien de nutrition prénatale** et le **Programme d'action communautaire pour les enfants** s'appliquent de la grossesse jusqu'à la petite enfance. Souvent, ils offrent de l'aide en matière d'allaitement, de nutrition, de préparation des aliments ainsi que des ressources pour aider les familles.
www.capc-pace.phac-aspc.gc.ca
www.cpnp-pcnp.phac-aspc.gc.ca

Vaccins
www.bccdc.ca/imm-vac/ImmunizationSchedules/default.htm

Livrets de la même série :

La paternité, c'est pour la vie

Ce livret sur la paternité s'adresse aux parents des Premières Nations et métis de la C.-B.

Grandir en bonne santé

Ce livret sur la santé des enfants s'adresse aux parents des Premières Nations et métis de la C.-B.

Les liens familiaux

Ce livret sur les liens d'attachement avec votre enfant s'adresse aux parents des Premières Nations et métis de la C.-B.

Les parents en tant que premiers enseignants

Ce livret sur l'apprentissage des enfants s'adresse aux parents des Premières Nations et métis de la C.-B.

Vous pouvez voir tous ces livrets en ligne à l'adresse www.nccah-ccnsa.ca

Also available in English at www.nccah-ccnsa.ca or www.fnha.ca

---

Pour en savoir plus :

First Nations Health Authority
Health through wellness

501-100 Park Royal South
West Vancouver, C.-B. V7T 1A2
604-913-2080
info@fnha.ca
www.fnha.ca

CENTRE DE COLLABORATION NATIONALE
DE LA SANTÉ AUTOCHTONE

3333 University Way
Prince George, C.-B. V2N 4Z9
250-960-5250
ccnsa@unbc.ca
www.nccah-ccnsa.ca