



### **Préparez-vous à faire de votre maison un milieu sécuritaire pour votre enfant!**

À cet âge, les bébés peuvent tout transformer en jouet, qu'ils se mettront vraisemblablement dans la bouche. Pour prévenir l'étouffement, gardez les petits objets hors de la portée de votre bébé. En règle générale, tout objet qui fait dans un rouleau de papier hygiénique pose un risque d'étouffement.

À 9 mois, votre bébé utilisera les meubles comme appui pour se mettre debout. Si vous n'avez pas encore éliminer les dangers pour votre enfant, le temps est venu de le faire.

### **Initiation de votre bébé au lait de vache**

**Vous vous demandez quand faire la transition du lait maternel ou de la préparation pour nourrisson au lait de vache?**

Santé Canada recommande de continuer à allaiter jusqu'à au moins 2 ans, après avoir introduit les aliments solides. Si vous n'allaitiez plus votre bébé, vous devriez commencer à lui donner du lait de vache homogénéisé (3,25 % M.G.) dans une tasse ordinaire une fois qu'il aura atteint l'âge de 9 à 12 mois et qu'il se sera mis à manger divers aliments riches en fer au moins deux fois par jour. De plus, si vous donnez des préparations pour nourrissons à votre bébé, vous pouvez remplacer la préparation par du lait de vache lorsqu'il aura entre 9 et 12 mois et le lui offrir dans une tasse ordinaire à l'heure des repas et des collations. Afin de laisser de la place à d'autres aliments nutritifs, ne donnez pas à votre bébé plus de trois tasses de lait de vache par jour. [Cliquez ici pour en apprendre davantage.](#)

[Notre site Web](#) aussi renferme plusieurs ressources qui pourraient vous être utiles à chaque stade de développement de votre bébé.

Une fois que votre bébé commence à manger des aliments solides, vous devriez lui servir des [aliments allergènes courants](#). Étant donné que la plupart des réactions allergiques se manifestent dans les 48 heures suivant la consommation d'un aliment, attendez deux jours avant de servir un nouvel aliment allergène courant. Continuez à offrir ces aliments régulièrement pour maintenir la tolérance. Si votre bébé a une réaction allergique à un aliment, cessez immédiatement de lui en donner et prenez rendez-vous chez son fournisseur de soins de santé. Si votre bébé a de la difficulté à respirer ou a une autre réaction grave, comme une enflure de la langue ou de la gorge, composez le 911.



Les bébés donnent des signes pour indiquer la quantité de nourriture qu'ils veulent manger. [Observez et suivez les signes que vous donne votre bébé](#) pour vous indiquer qu'il veut d'autre nourriture ou qu'il en a eu assez.



### **Vaccination**

Si votre enfant a reçu les vaccins offerts à 6 mois, sa vaccination est à jour.

Il devrait recevoir son prochain vaccin à 12 mois.

### **Le développement de votre bébé**

**Les Services santé du Timiskaming disposent des outils pour vous aider à surveiller le développement de votre enfant à chacune des étapes de croissance et vous propose des moyens d'aider votre enfant à bien grandir.** Communiquez avec nous pour plus d'informations ou pour effectuer le dépistage de votre enfant.



## Prenez le temps de jouer avec votre enfant.

Les centres ON y va et Grandir ensemble offrent des programmes aux enfants et aux personnes qui s'occupent d'eux. Songez à vous joindre à un groupe pour faire la connaissance d'autres familles tout en vous amusant. Vous aurez l'occasion de parler avec d'autres parents qui ont des enfants du même âge que les vôtres. Invitez un(e) ami(e) qui a des enfants à se joindre à vous!

Prenez un répit de votre train de vie effréné et jouez avec votre bébé. Assoyez-vous au sol avec lui, chantez, riez, lâchez votre fou et interagissez!

## Planification des services de garde

Si vous retournez au travail ou si vous envisagez d'inscrire votre enfant à un service de garde à un moment donné, sachez que la plupart des services de garde ont une liste d'attente. Vous auriez donc intérêt à communiquer dès que possible avec le service qui vous intéresse pour savoir quand faire mettre le nom de votre enfant sur la liste d'attente.



## Quelle durée est recommandée pour mon enfant?

	Directive
<b>Dormir</b>	En 24 heures, les 4 à 11 mois devraient avoir de 12 à 16 heures de sommeil, incluant les siestes.
<b>Bouger</b>	Aidez votre bébé à bouger de diverses manières, surtout par le jeu au sol. Plus il bouge, mieux c'est. Cela devrait inclure au moins 30 minutes, réparties pendant la journée, de temps passé sur le ventre lorsqu'il est éveillé.
<b>S'asseoir</b>	N'immobilisez pas votre bébé pendant plus d'une heure à la fois (p. ex. dans une poussette ou un siège d'auto). Passer du temps devant un écran n'est pas recommandé pour les bébés de moins d'un an. Pendant que vous êtes assis avec votre bébé, lisez avec lui, racontez-lui des histoires ou chantez, par exemple.

Source : Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants de 0 à 4 ans



## Apprendre et vous amuser



Lorsque votre enfant peut s'asseoir sans aide, assoyez-vous au sol près de lui en lui faisant face et faites rouler vers lui, sur quelques centimètres, une balle de couleur. Encouragez-le à pousser la balle vers vous. Ce jeu l'aidera plus tard à suivre des yeux des objets en mouvement.

Amusez-vous à l'heure du bain pour que votre bébé finisse par aimer l'eau. Assurez-vous que l'eau est juste assez chaude et qu'il y a des objets de différentes couleurs dans la baignoire. Aidez votre enfant à faire des éclaboussures. Par mesure de sécurité, restez toujours à une longueur de bras de votre enfant.



## Dentition

À mesure que les dents percent, utilisez une brosse à doigt pour les brosser et pour masser les gencives sensibles.



**TABLEAU DE DENTITION**  
20 Dents Temporaires (de Lait)

Âge de "sortie"	Âge de "tombee"
7-12 mois	6-8 ans
9-13 mois	7-8 ans
16-22 mois	10-12 ans
13-19 mois	9-11 ans
25-33 mois	10-12 ans
20-31 mois	10-12 ans
12-18 mois	9-11 ans
16-23 mois	9-12 ans
7-16 mois	7-8 ans
6-10 mois	6-8 ans

## POUR NOUS JOINDRE!

Appelez-nous sans frais au 1 866 747-4305 et demandez une infirmière du programme Bébés en santé, enfants en santé.



Services de santé du  
**TIMISKAMING**  
Health Unit