

10 - 12 mois

Passage au stade des tout-petits



Marcher et Parler

Tandis que votre bébé approche le stade des tout-petits et son premier anniversaire, il continuera à apprendre à marcher en s'appuyant sur les meubles et pourrait lâcher prise et essayer de faire quelques pas. Il commencera aussi à montrer qu'il comprend les instructions et ce que vous lui demandez de faire. Pour aider votre enfant à mieux vous comprendre, utilisez des gestes et des mots simples. Par exemple, secouez la tête en disant « non » ou montrez ses pieds du doigt en disant « mets tes souliers ».

L'alimentation saine et votre bébé

Entre 9 et 12 mois, votre enfant essaiera d'utiliser une cuillère et pourra mieux saisir les aliments lorsqu'il mange avec les doigts. Il devrait manger à des heures régulières. Votre bébé prête attention à ce que les autres font et les imitera. Aidez-le à perfectionner ses habiletés et montrez-lui à utiliser ses ustensiles.

Vous pouvez l'aider à améliorer sa motricité fine en lui donnant de petits aliments (p. ex. des Cheerios) et en l'encourageant à les saisir entre l'index et le pouce. Restez toujours près de votre bébé quand il mange pour éviter qu'il s'étouffe.

À 12 mois, votre bébé devrait manger une variété d'aliments. Tâchez de le nourrir régulièrement durant le jour (p. ex. trois repas et deux ou trois collations par jour).



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

Prévenir l'étouffement. Votre bébé pourrait vouloir se nourrir lui-même à l'aide de ses doigts ou d'une petite cuillère. Il y a aura des dégâts, mais plus votre bébé s'exerce à manger sans aide, plus il s'améliorera. Les nouvelles textures pourraient causer des haut-le-cœur. C'est une réaction normale qui empêche naturellement votre bébé de s'étouffer.

Certains aliments posent un risque d'étouffement. Évitez les aliments durs, petits et ronds, comme les raisins entiers, les carottes crues, les pommes, les noix, les fruits qui ont un noyau et les hotdogs ainsi que les aliments collants comme du beurre d'arachide sur une cuillère. Vous pouvez râper ou couper certains de ces aliments pour les rendre plus sécuritaires.

Si vous croyez que votre bébé est en train de s'étouffer, faites le 911. [Cliquez ici](#) pour découvrir d'autres façons de prévenir l'étouffement.

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.

Vaccination

Faites vacciner votre enfant pour le protéger contre plusieurs maladies.

À 12 mois, votre bébé doit recevoir les vaccins suivants :

- ♥ Prevnar 13 – contre les infections à pneumocoque (méningite, infection du sang, pneumonie et infections de l'oreille);
- ♥ RRO – contre la rougeole, la rubéole et les oreillons;
- ♥ MenC – contre les infections à méningocoque du sérogroupe C (méningite, infections du sang).

Une fois que votre enfant a appris à marcher (ou qu'il essaie!)

- ♥ Offrez-lui beaucoup d'occasions de marcher et de tomber sans qu'il se blesse!
- ♥ Soutenez-le légèrement en le tenant sous les bras et retirez le soutien graduellement.
- ♥ Assoyez-vous à environ un mètre de votre enfant et encouragez-le à se rendre à vous.
- ♥ Faites-le marcher sur différents types de surface et faites-le monter et descendre une petite pente.
- ♥ Encouragez parfois votre enfant à marcher en portant un jouet pour qu'il développe son équilibre.



Quelle durée est recommandée pour mon enfant?

	Directive
Dormir	En 24 heures, les bébés de 10 ou 11 mois devraient avoir de 12 à 16 heures de sommeil , incluant les siestes. À un an, votre bébé devrait avoir de 11 à 14 heures de sommeil, incluant les siestes, avec des heures de lever et de coucher régulières.
Bouger	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. À un an, votre enfant devrait accumuler au moins 180 minutes réparties au cours de la journée d'activité physique de type et d'intensité variés comprenant du jeu énergétique; bouger plus, c'est encore mieux.
S'asseoir	N'immobilisez pas votre enfant pendant plus d'une heure à la fois (p. ex. dans une poussette ou un siège d'auto). Passer du temps devant un écran (p. ex. télé ou tablette) n'est pas recommandé pour les bébés de moins d'un an. À compter d'un an, votre bébé ne devrait pas passer plus d'une heure devant un écran; moins, c'est mieux. Pendant que vous êtes assis avec votre bébé, lisez avec lui, racontez-lui des histoires ou chantez.

[Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants de 0 à 4 ans](#)

Est-ce que vous retournerez bientôt au travail?

Si vous allaitez à votre retour au travail, votre employeur doit vous aider à répondre à vos besoins pour allaiter ou tirer votre lait. Vous avez le droit de ne pas être victime de discrimination de la part de votre employeur, de vos collègues et de vos clients.

Premier rendez-vous chez le dentiste

Les enfants devraient faire examiner leurs dents par un dentiste ou une hygiéniste dentaire avant leur premier anniversaire afin qu'on puisse détecter tout problème à un stade précoce.

À partir d'un an, commencez à utiliser une brosse à dents à poils souples et brossez les dents de votre bébé deux fois par jour.



POUR NOUS JOINDRE!



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



Communiquez avec les SST pour faire inspecter le siège d'auto

Des membres de notre personnel ont suivi la formation nécessaire pour s'assurer que le siège d'auto de votre enfant est installé correctement et qu'il est bien ajusté pour votre enfant. Pour vous renseigner sur la sécurité des sièges d'auto à ce stade-ci, [cliquez ici](#).

L'utilisation du siège d'auto orienté vers l'arrière est la meilleure façon de protéger la tête, le cou et la colonne vertébrale de votre bébé ou enfant en cas d'arrêt brusque ou de collision. Vérifiez les étiquettes sur le siège d'auto pour savoir quand votre enfant aura atteint les limites de taille et de poids (habituellement entre 6 et 12 mois) du siège pour nourrisson. Ensuite, utilisez un siège plus grand orienté vers l'arrière.

Pour offrir la meilleure protection possible à votre enfant, utilisez un siège orienté vers l'arrière jusqu'à 2 ans, 3 ans ou même 4 ans,

soit tant qu'il ne dépasse pas les limites de taille et de poids du siège. Lisez le manuel du propriétaire de votre voiture et suivez le mode d'emploi du siège d'auto. Pour en savoir plus long, [cliquez ici](#).

