



## Améliorer les aptitudes à la communication

À 15 mois, votre bébé bouge de plus en plus et apprend à communiquer de mieux en mieux ses besoins et ce qu'il veut. Encouragez-le à nommer des choses autour de lui. Regardez des livres ensemble et demandez à votre enfant de nommer quelque chose qu'il voit sur la page et de vous le montrer du doigt. Donnez-lui le temps qu'il faut – vous aidez ainsi votre enfant à former des connexions dans son cerveau.

## Nourrir votre tout-petit

Vous cherchez des suggestions de repas? [Voici des exemples de plans de repas pour les tout-petits.](#)

**Suggestions de collations santé.** Les collations peuvent faire partie d'une alimentation équilibrée. Offrir 2 ou 3 collations santé par jour à votre enfant peut lui procurer l'énergie et les éléments nutritifs qu'il lui faut. Les collations santé peuvent aussi l'aider à gérer son appétit et à avoir moins faim entre les repas. Pour découvrir des collations simples et rapides que les enfants aiment, allez à [Cuisinidées](#)



## Vaccination

**Faites vacciner votre enfant pour le protéger contre plusieurs maladies.**

- ♥ À 15 mois, votre tout-petit doit recevoir le vaccin contre la varicelle.

## Apprendre et s'amuser

Donnez à votre enfant des occasions de jouer avec vous et de jouer seul. Donnez-lui la chance d'essayer de nouvelles choses, mais ne le forcez pas. Les activités doivent être amusantes! Allez au parc et jouez sur les glissoires et les autres modules. Consacrez du temps au jeu tous les jours et allez jouer dehors le plus souvent possible.

## 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.



## Quelle durée est recommandée pour mon enfant?

	Directive
Dormir	En 24 heures, les enfants de 1 à 2 ans devraient avoir de 11 à 14 heures de sommeil, incluant les siestes, avec des heures de coucher et de lever régulières.
Bouger	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 tout-petit 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. Pendant que vous êtes assis avec votre enfant, 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](#)

### Visites à domicile mixtes

À mesure que votre enfant grandit, de nouveaux défis peuvent se poser. Les Services de santé du Timiskaming (SST) offrent le Programme de visites à domicile mixtes qui prévoit un soutien aux familles à mesure que les enfants grandissent et se développent.



La participation à ce programme est volontaire. Une infirmière de la santé publique ou une intervenante auprès de la famille offrent un soutien à domicile aux parents qui attendent un enfant et aux familles qui ont des enfants de 6 ans ou moins.

Peu importe où vous en êtes dans votre parcours en tant que parent, les membres du personnel du programme Bébés en santé, enfants en santé (BSES) peuvent vous soutenir! Si ce programme vous intéresse, communiquez avec une infirmière du programme BSES aux SST.

### Prendre soin des nouvelles dents

Avez-vous fait examiner les dents de votre enfant? Si vous avez besoin d'aide pour avoir accès à des soins dentaires pour votre enfant, le personnel des Services de santé du Timiskaming peut vous aider à avoir recours au [programme Beaux sourires Ontario](#). Votre enfant pourrait y être admissible, que vous ayez ou non une assurance dentaire. Pour vous renseigner à ce sujet, appelez notre équipe de soins dentaires au 1 866 747-4305 et demandez une hygiéniste du programme Beaux sourires Ontario.

**La carie dentaire.** Saviez-vous que votre enfant peut finir par avoir des caries si vous le laissez boire dans un gobelet des boissons comme du lait, du jus et d'autres boissons sucrées à longueur de journée? Beaucoup d'aliments, y compris des aliments nutritifs, contiennent du sucre qui peut causer des caries quand on en mange trop souvent ou s'il en reste sur les dents trop longtemps. L'enfant qui grignote toute la journée risque d'avoir des caries. Évitez les collations qui collent aux dents. Au lieu de laisser votre enfant siroter des boissons sucrées, offrez-lui de l'eau quand il a soif entre les repas, et n'oubliez pas de lui brosser les dents!



### Gérer les gros sentiments

Aidez votre enfant à découvrir ce qui l'aide le mieux à se calmer quand il a de la peine – a-t-il besoin d'un câlin, de sa couverture préférée ou d'un jouet? Aidez-le à comprendre ses sentiments en nommant l'émotion que vous observez. Par exemple, « je vois que tu es fâché. As-tu besoin d'un câlin ou veux-tu autre chose? Est-ce que ton ourson en peluche ou ta couverture te ferait du bien? »



### POUR NOUS JOINDRE!



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