



Le jeu contribue largement au développement physique et mental de votre enfant. Continuez à donner à votre enfant beaucoup d'occasions de jouer seul et avec les autres, y compris avec vous. Jouer dans différents types d'espaces et sur différentes surfaces aidera votre enfant à apprendre à se déplacer sur un terrain accidenté et à développer sa motricité globale.

Habitudes alimentaires des tout-petits

Avez-vous remarqué un changement concernant les habitudes alimentaires de votre enfant? Vous vous inquiétez parce que vous trouvez qu'il ne mange pas assez? Les tout-petits ont tendance à le savoir quand ils ont faim et quand ils ont assez mangé. Leur appétit peut grandement varier d'une journée à l'autre selon ce qui se passe. Par exemple, votre enfant pourrait manger beaucoup plus s'il a une journée active. [Voici quelques conseils pour aider votre tout-petit à bien manger.](#)



Vaccination

Faites vacciner votre enfant pour le protéger contre plusieurs maladies.

- ♥ À 18 mois, votre enfant doit recevoir le vaccin Pediacel. Il s'agit d'un vaccin 5 en 1 qui offre une protection contre la diphtérie, le tétanos, la coqueluche, la polio et Haemophilus influenzae de type B.

Apprendre et s'amuser

Encouragez votre enfant à explorer toutes les façons dont il peut bouger! Donnez-lui des occasions de grimper, de se balancer, de courir, de sauter, de monter et de descendre des escaliers et de glisser sur des glissoires. Restez près de votre enfant pour éviter les blessures, mais donnez-lui la chance d'explorer et d'apprendre.

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](#)

Les enfants de cet âge veulent faire comme les adultes dans leur vie. Ils adorent jouer à faire semblant! Donnez à votre enfant des jouets qui lui permettent de faire semblant de faire la cuisine, de se déguiser et de jouer à « maman et papa ».



Découvrez la joujouthèque et les groupes de jeu locaux aux centres ON y va de Kirkland Lake, d'Englehart et de New Liskeard. Chaque emplacement affiche [son calendrier d'activités en ligne](#).

Vous vous demandez comment les dents de votre enfant se développent ?

[Apprenez-en sur la croissance des dents.](#)



Sièges d'auto

Il est plus sécuritaire que votre enfant continue à utiliser un siège d'auto ou un siège d'appoint jusqu'à ce qu'il ait atteint la limite de poids ou de taille du siège. Suivez toujours les recommandations du fabricant. [Cliquez ici](#) pour vous aider à choisir un siège d'auto ou un siège d'appoint.



Les Services de santé du Timiskaming ont des techniciens certifiés dans l'installation de sièges d'auto qui peuvent s'assurer que votre enfant utilise le bon type de siège. Pour en savoir plus long, communiquez avec les [Services de santé du Timiskaming](#).

Gérer les crises

Beaucoup d'enfants font des crises à cet âge. Aidez votre enfant à se calmer en lui montrant comment faire. Par exemple, montrez-lui à prendre de grandes respirations quand il n'est pas fâché pour qu'il sache quoi faire pendant une crise. Tenez votre enfant « ventre contre ventre » et respirez profondément. Cette pratique vous aidera tous les deux à vous calmer pendant une crise.

(Bâtir la résilience chez les jeunes enfants, p. 10).



POUR NOUS JOINDRE!



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

