



## Votre bébé découvre le monde qui l'entoure.

Vous trouverez ci-dessous des renseignements importants sur ce à quoi vous pouvez vous attendre tandis que votre bébé réagit de plus en plus à son milieu et apprend à jouer.

### Nourrir votre bébé

La plupart des nourrissons sont prêts à manger des aliments solides vers l'âge de 6 mois. Il est important de comprendre les signes qui indiquent que votre bébé est prêt à manger des aliments solides complémentaires, par exemple :

- ♥ il peut s'asseoir dans une chaise haute avec un peu d'aide;
- ♥ il a un bon contrôle de la tête, du cou et du tronc;
- ♥ il essaie de toucher la nourriture et ouvre la bouche lorsqu'on lui offre des aliments;
- ♥ il peut détourner la tête pour vous indiquer qu'il n'a plus faim.

[Regardez cette vidéo pour en apprendre davantage.](#)

**Vous vous demandez comment initier votre bébé aux aliments solides?** Le site [decouvrezlesaliments.ca](http://decouvrezlesaliments.ca) renferme des renseignements fort utiles. À compter de 6 mois, offrez à votre bébé des [aliments de textures variées](#) afin de l'aider à apprendre à mâcher et à se nourrir lui-même, entre autres. Assurez-vous de [commencer par lui servir des aliments riches en fer](#), car votre bébé a besoin de beaucoup de fer. Au moment de commencer à donner de l'eau à votre bébé, utilisez une tasse ordinaire pour lui montrer à boire.

Appelez [Connexion Santé Ontario](#) pour parler avec une diététiste. Vous pouvez accéder gratuitement à de l'information et à des conseils en matière de nutrition en composant le 811 ou le numéro sans frais (ATS), soit le 1 866 797-0007, ou en ouvrant une session de clavardage.

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



### 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.



### Bébé actif

Aidez votre bébé à prendre goût à l'activité physique dès le début! Le temps passé sur le ventre aide votre bébé à renforcer les muscles du cou et du tronc. Placez votre bébé sur le ventre 2 ou 3 fois par jour, pendant 1 minute au début. Augmentez la durée graduellement jusqu'à ce que votre bébé puisse tenir la tête droite, habituellement vers 3 ou 4 mois. Aidez-le à développer sa coordination main-œil en l'encourageant à tendre le bras pour toucher et tenir des objets.

### Santé mentale des parents

Tout le monde vit des moments difficiles de temps en temps et, selon les recherches, les troubles de l'humeur post-partum touchent non seulement la maman, mais aussi son ou sa partenaire et l'ensemble de la famille. Plus vous obtenez de l'aide rapidement, mieux ce sera pour la famille.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez a besoin d'aide, appelez une infirmière de la santé publique pour parler de ce que vous ressentez ou consultez votre médecin/votre infirmière praticienne dès que possible. Si vous sentez que vous avez besoin d'une aide immédiate, appelez ou envoyez un message texte au 9-8-8 pour joindre la [ligne d'aide en cas de crise de suicide](#).



## Restez en contact

Vous consacrez vraisemblablement le plus clair de votre journée à répondre aux besoins de votre bébé, ce qui peut entraîner des sentiments de solitude et d'isolement. Il peut être utile d'établir des contacts avec d'autres nouveaux parents, entre autres. Voici quelques façons dont vous pouvez minimiser le sentiment de solitude :

- ♥ Demandez à votre famille et à vos amis de vous aider à prendre soin de votre bébé et profitez de ce temps pour socialiser.
- ♥ Sortez faire une marche avec votre bébé; l'air frais et l'exercice peuvent réduire le stress.
- ♥ Joignez-vous à un groupe en ligne pour les nouvelles mamans, comme [Timiskaming Breastfeeding Buddies](#).
- ♥ Participez à des groupes de jeu ou à allez à des centres comme le [Centre ON y va](#) ou [Grandir ensemble](#).
- ♥ Appelez une infirmière du programme Bébés en santé, enfants en santé des Services de santé du Timiskaming au 1 866 747-4305 pour obtenir de l'aide et vous renseigner sur le programme de visites à domicile.

## Conseils en matière de sommeil

On recommande de coucher les bébés sur le dos. Vers 5 mois, votre bébé pourrait pouvoir se rouler sur le ventre sans aide. Il ne sera alors pas nécessaire de le replacer sur le dos pour dormir.

### 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

## Vaccination

Faites vacciner votre enfant pour le protéger contre plusieurs maladies.

- ♥ À 4 mois, votre bébé doit recevoir les mêmes vaccins qu'il a probablement reçus à 2 mois.
- ♥ À 6 mois, il doit recevoir le vaccin Pediacel.

## Apprendre et vous amuser

À cet âge, beaucoup de bébés sont fascinés par leurs mains tandis qu'ils développent leur motricité fine (utilisation des mains et des doigts) et leur motricité globale (bouger les bras et les jambes). Aidez votre bébé à développer ces habiletés en lui offrant des jouets comme des hochets et des jouets pour bébés de différentes textures. Faites plaisir à votre bébé en jouant à coucou.



## Dentition

Les premières dents apparaissent normalement entre 6 et 10 mois.

[Cliquez ici](#) pour en apprendre sur la dentition et les façons dont vous pouvez soulager votre enfant pendant les poussées de dents.



TABLEAU DE DENTITION  
20 Dents Temporaires (de Lait)

	Âge de "sortie"	Âge de "tombée"
	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

## Protection contre les brûlures

À cet âge, la peau de votre bébé est très mince et peut facilement se faire brûler par l'eau chaude, les aliments chauds et même le soleil.

- Ne placez pas de liquide chaud dans un porte-tasse fixé à une poussette ou à un chariot.
- Limitez l'exposition de votre bébé au soleil, surtout pendant les périodes les plus chaudes (entre 10 h et 14 h).

## Sécurité à l'heure du bain

- Avant de commencer le bain, assurez-vous d'avoir tout ce qu'il vous faut.
- Vérifiez la température de l'eau en utilisant l'intérieur de votre poignet pour vous assurer qu'elle n'est pas trop chaude (visez entre 98-100 °F/37-38 °C).
- Gardez une main sur votre bébé en tout temps.

### 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