

# BÉBÉS EN SANTÉ, ENFANTS EN SANTÉ



## Un soutien pour vous et votre enfant

Avoir un bébé est un moment à la fois emballant et stimulant. Vous avez peut-être de nombreuses questions et besoin d'aide pour vous adapter à la vie avec un nouveau bébé. L'Ontario dispose du programme « Bébés en santé, enfants en santé » qui offre des visites à domicile aux parents qui ont besoin d'un soutien plus important pendant la grossesse, après la naissance de votre bébé et pendant que votre enfant grandit.

Les visites à domicile peuvent vous aider à :

- avoir une grossesse et un accouchement en bonne santé;
- tisser des liens avec votre bébé;
- apprendre à aider votre enfant à grandir et à se développer;
- vous renseigner sur l'allaitement maternel, l'alimentation et la nutrition saine;
- prendre soin de vous et de votre famille;
- connaître les autres services disponibles pour vous et votre enfant dans votre communauté.

La participation au programme est facultative.

Pour obtenir plus de renseignements, veuillez communiquer avec votre bureau de santé publique local : [ontario.ca/santepublique](https://ontario.ca/santepublique)

## Conseils aux parents pour les premiers mois

Les premières années de la vie de votre enfant sont fascinantes. Votre bébé apprend à vous connaître et découvre le monde qui l'entoure. Vous êtes les meilleurs professeurs pour votre bébé. Son apprentissage et son développement dépendent directement de la façon dont vous vous occupez de lui, dont vous lui parlez et dont vous jouez avec lui.

(suite au verso)

Ce sont ces premières expériences avec vous qui vont profiter le plus à votre enfant. Voici quelques suggestions qui vous aideront à apprécier les moments que vous passerez avec votre enfant au cours de la première année.

- Les bébés aiment se faire prendre. Prenez le temps de câliner votre enfant et de le serrer contre vous.
- Réconfortez votre bébé lorsqu'il pleure.
- Apprenez à différencier le comportement de votre bébé : s'il a faim, s'il a sommeil ou s'il veut jouer avec vous.
- Le lait maternel fournit à votre bébé tous les éléments nutritifs dont il a besoin au cours des six premiers mois de sa vie. L'allaitement peut permettre de se sentir très proche de son bébé.
- Parlez-lui d'une voix douce et calme.
- Parlez à votre bébé et décrivez les choses qui l'entourent.
- Veillez à la sécurité de votre enfant lorsqu'il explore son environnement. Faites-lui découvrir les textures, les couleurs, les sons et les odeurs.
- Montrez-lui des images dans les livres et lisez-lui des histoires courtes, y compris dans votre langue maternelle.
- Les bébés apprennent naturellement par le jeu. Amusez-vous avec votre enfant, chantez-lui des chansons, jouez de la musique et dansez avec lui.

## Plus de soutiens pour les nouveaux parents

- **Société canadienne de pédiatrie**  
[soinsdenosenfants.cps.ca](http://soinsdenosenfants.cps.ca)

De l'information pour les parents par des pédiatres canadiens

- **Ministère des Services à l'enfance et des Services sociaux et communautaires**  
[children.gov.on.ca/htdocs/French/earlychildhood/index.aspx](http://children.gov.on.ca/htdocs/French/earlychildhood/index.aspx)

Pour en savoir davantage sur le développement de votre enfant et trouver d'autres ressources utiles.

Pour obtenir plus de renseignements, veuillez consulter :

[ontario.ca/santepublique](http://ontario.ca/santepublique)