

Si vous avez des questions concernant les soins et l'éducation de votre bébé ou si vous avez besoin d'aide, communiquez avec l'équipe du programme « Bébés en santé, enfants en santé » dans votre bureau de santé publique local :

Algoma

705-541-7101,
1-888-537-5741

Brant County

519-753-4937

Chatham-Kent

519-352-7270

City of Hamilton

905-546-3550

Durham Region

905-666-6241,
1-800-841-2729

Eastern Ontario

613-933-1375,
1-800-267-7120

Elgin-St. Thomas

519-631-9900

Grey Bruce

519 -376-9420

Haldimand-Norfolk

519-426-6170,
905-318-6623

Haliburton, Kawartha,

Pine Ridge District

1-866-888-4577

Halton Region

905-825-6000,
1-866-442-5866

**Hastings & Prince Edward
Counties**

613-966-5500,
1-800-267-2803,
TTY: 613-966-3036

Huron County

519-482-3416,
1-877-837-6143

**Kingston, Frontenac
and Lennox & Addington**

613-549-1154,
1-800-267-7875 ext 1555

Lambton Public Health

519-383-8331,
1-800-667-1839

**Leeds, Grenville and
Lanark**

613-345-5685,
1-800-660-5853

Middlesex-London

519-663-5317 ext 2280

Niagara Region

905-688-8248
1-888-505-6074 ext 7555

**North Bay Parry Sound
District**

705-474-1400,
1-800-563-2808

Northwestern

807-468-3147,
1-800-465-4377

Ottawa

613-580-6744,
TTY: 613-580-9656

Oxford County

519-539-9800, ext 3410
1-800-755-0394, ext 3410

Peel Region

905-799-7700

Perth District

519-271-7600

Peterborough

705-743-1000 ext 282

Porcupine

1-800-461-1818

Region of Waterloo

519-575-4400

**Renfrew County
and District**

613-735-8666,
1-800-267-1097 ext 666

Simcoe Muskoka District

705-721-7520,
1-877-721-7520

Sudbury and District

705-522-9200,
1-866-522-9200

Thunder Bay District

807-625-5900,
1-888-294-6630

Timiskaming

705-647-4305

Toronto

416-338-7600

**Wellington-Dufferin-
Guelph**

1-800-265-7293 ext 3616

Windsor-Essex County

519-258-2146,
1-800-265-5822

York Region

1-800-361-5653



Conseils aux nouveaux parents

L'importance de la petite enfance

Pour les commandes par téléphone :
1 800 668-9938
ATS : 1 800 268-7095

Pour en savoir davantage, rendez-vous sur
www.ontario.ca/enfants

Nov/2014 © Imprimeur de la Reine pour l'Ontario

Ou visiter
www.serviceontario.ca/publications
Publication n° 019373

Tous les enfants méritent d'avoir le meilleur départ possible dans la vie. Les premières années d'un enfant, du stade fœtal à l'âge de six ans, sont importantes pour son développement optimal. Pendant cette période, le cerveau et le corps de l'enfant se développent très rapidement. Les bébés en bonne santé ont plus de chance de rester en bonne santé au cours de l'enfance, de l'adolescence et à l'âge adulte.

Quelques conseils aux parents pour la première année

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 le meilleur professeur 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.

Ce sont ces premières expériences avec vous qui vont profiter le plus à votre enfant. Voici quelques conseils qui vous permettront d'apprécier au mieux les moments que vous allez passer 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. Vos discussions, vos jeux, vos enseignements et votre amour l'aideront dans son apprentissage et son développement.
- 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. Profitez-en également pour lui faire des câlins.
- Les bébés apprennent naturellement par le jeu. Amusez-vous avec votre enfant, chantez-lui des chansons, jouez de la musique et dansez avec lui.
- N'oubliez surtout pas de vous occuper de vous également! Demandez à un ami ou à un membre de votre famille en qui vous avez confiance de surveiller votre bébé pour que vous puissiez prendre une pause.

N'hésitez pas à vous rendre dans votre centre local de développement de la petite enfance de l'Ontario afin de faire connaissance avec d'autres parents. Vous y trouverez également des renseignements supplémentaires sur la fonction parentale et sur les programmes communautaires à votre disposition. Rendez-vous sur le site www.ontario.ca/petiteenfance pour trouver un centre près de chez vous.

Ressources communautaires et en ligne

Ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse : www.ontario.ca/jeunesenfants

- Renseignez-vous sur le développement de votre enfant et sur les services et programmes du gouvernement de l'Ontario.

Ministère de la Santé et des Soins de longue durée : www.ontario.ca/vaccins

- Renseignez-vous sur les programmes de vaccination gratuite de l'Ontario ainsi que sur le calendrier de vaccination pour votre enfant.

Ministère de l'Éducation : www.ontario.ca/gardedenfants

- Vous devrez peut-être faire appel à un service de garde d'enfants si vous reprenez votre activité professionnelle. Rendez-vous sur ce site pour trouver une garderie adaptée à vos besoins.

Télesanté Ontario : appel sans frais au 1 866 797-0000

- Tout le monde peut appeler ce numéro sans frais et confidentiel pour obtenir des conseils de santé, un soutien en matière d'allaitement ou des renseignements généraux sur la santé auprès d'une infirmière autorisée/un infirmier autorisé, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Centres de développement de la petite enfance de l'Ontario :

www.ontario.ca/petiteenfance

- Ces centres sans rendez-vous permettent aux enfants âgés de moins de six ans, ainsi qu'à leurs parents et à leurs fournisseurs de soins, de profiter de programmes et d'activités en commun : jeux, ateliers de création, musique, etc.

Questionnaire de dépistage des troubles du développement du district de Nipissing : www.ndds.ca/language-fr.php

- Accédez à des renseignements concernant le développement de votre enfant jusqu'à l'âge de six ans. Ces données vous aideront à surveiller et à favoriser sa croissance.

Ontario 211 : composez le 211 ou rendez-vous sur le site www.211ontario.ca/?locale=fr

- Vous pouvez obtenir des renseignements sur les services communautaires et sociaux ainsi qu'un aiguillage vers des spécialistes, et ce, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Le service téléphonique est disponible dans plus de 150 langues.

Société canadienne de pédiatrie : www.soinsdenosenfants.cps.ca

- Obtenez des renseignements utiles de la part de pédiatres canadiens.