



GUIDE PARENT 18 MOIS +

- Ce guide présente des conseils préventifs pour la santé et le bien-être de votre enfant.
- Portez une attention particulière aux conseils surlignés, s'il y a lieu.

Alimentation

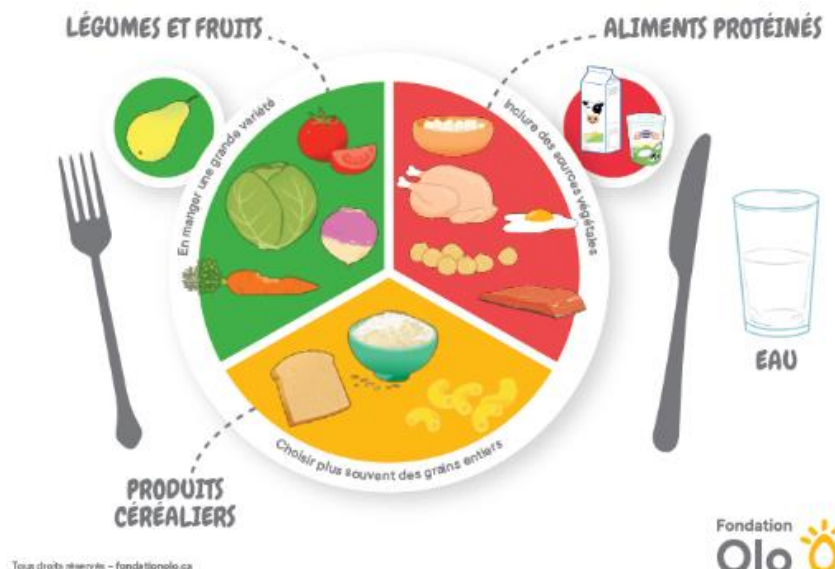
À table :

- ✓ Offrez **3 repas** et **1 à 3 collations** par jour
- ✓ Servez les **3 groupes alimentaires**
- ✓ Évitez d'utiliser la nourriture comme récompense ou comme punition
- ✓ Respectez l'appétit de votre enfant
- ✓ Évitez tous les types de jus

Même si votre bébé mange déjà, il est recommandé de poursuivre l'**allaitement jusqu'à l'âge de 2 ans** et même plus.

Si votre enfant n'est pas allaité, offrez-lui du **lait 3,25%** maximum 20 oz (600 ml) par jour (un peu moins de 2 tasses ½).

Les repas en famille, sans télévision, aident les enfants à prendre de bonnes habitudes alimentaires.



Bouger plus!

Votre enfant a besoin de jouer, bouger, marcher, au moins **3 heures par jour**.

Encouragez votre enfant à bouger tous les jours.

Un enfant actif a plus de chances d'être un adulte actif.

Donnez l'exemple en jouant avec lui.

S'asseoir moins!

Évitez tous les écrans avant l'âge de 2 ans (tablette, ordinateur, cellulaire, jeu vidéo).

Passer du temps devant les écrans peut nuire au développement de votre enfant et à la qualité de son sommeil.

Bien dormir!

Votre enfant a besoin de dormir de **11 à 14h par jour**, incluant les siestes.

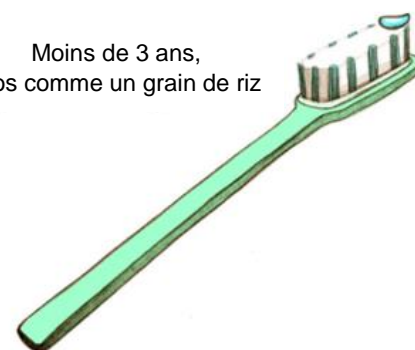
Établissez des heures de coucher et de lever régulières.

**Prévenir la carie des dents**

Les caries peuvent apparaître dès les premières dents, mais on peut les éviter!

- ✓ Brossez les dents de votre enfant **au moins 2 fois par jour** avec un **dentifrice fluoré**, idéalement après un repas et avant le coucher
- ✓ Utilisez de petites quantités de **dentifrice fluoré pour enfant** (gros comme un grain de riz)
- ✓ Évitez le jus
- ✓ Donnez-lui moins d'aliments avec du sucre ajouté (gâteaux, biscuits, céréales sucrées, etc.) et évitez le jus
- ✓ Cessez de lui donner le biberon si ce n'est pas déjà fait
- ✓ Faites des **visites régulières** chez le **dentiste**, une visite par année est gratuite jusqu'à l'âge de 10 ans

Moins de 3 ans,
gros comme un grain de riz



Protection solaire

Protégez votre enfant du soleil et de la chaleur :

- ✓ Privilégiez que votre enfant joue à l'ombre, sous un arbre ou sous un parasol
- ✓ Mettez-lui des vêtements longs et un chapeau
- ✓ Choisissez une crème solaire et un baume à lèvres avec un facteur de protection solaire élevé (minimum FPS 30)
- ✓ Appliquez-lui la protection solaire **au moins 15 minutes avant** qu'il soit en contact avec le soleil, **à toutes les 2 heures** et **après chaque baignade**
- ✓ Faites-le boire beaucoup d'eau ou de lait maternel

Développement

Comme parents, vous êtes la personne la plus importante pour le développement de votre enfant.

Les expériences vécues pendant les premières années de vie de votre enfant influencent beaucoup son développement.

Un bébé aimé, en confiance et en sécurité a des meilleures chances de bien se développer.

Il deviendra curieux, confiant et sociable, à la maison, à l'école et ailleurs.

Aidez votre enfant à bien se développer :

- ✓ Faites-lui associer des mots à des images
- ✓ Dessinez et coloriez avec votre enfant
- ✓ Nommez les objets et les aliments qu'il ne connaît pas
- ✓ Lisez des histoires simples à votre enfant
- ✓ Allez à la bibliothèque avec votre enfant, laissez-le se choisir un livre
- ✓ Complétez ses phrases («Tu veux du lait?» quand il dit «Veux lait!»)



Vaccination

Les vaccins protègent votre enfant contre certaines maladies.



Même si certaines maladies graves ont disparu, elles reviendraient si on arrêta la vaccination.

Pour que votre enfant soit bien protégé :

- ✓ Respectez le calendrier de vaccination
- ✓ Allez à vos rendez-vous sans tarder

Les vaccins sont sécuritaires et bénéfiques pour la santé de votre enfant, tout au long de sa vie.

Ressources

Soutien aux parents :

- ✓ Votre **CLSC**
- ✓ Votre **groupe de médecine familial (GMF)**
- ✓ **Ligne Parents** : 1-800-361-5085 (disponible 24h/24 et 7 jours/7) ou consultez : www.ligneparents.com
- ✓ **Première ressource, aide aux parents**: www.education-coup-de-fil.com
- ✓ **Répertoire de services communautaires et sociaux** : 211 ou consultez : <https://www.211qc.ca/>
- ✓ **Guichet unique accès services de garde** : <https://www.laplace0-5.com>

Sources d'informations fiables :

- ✓ **Mieux vivre avec son enfant** : <https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre>
- ✓ **Guide alimentaire canadien** : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- ✓ **Centre antipoison** au 1-800-463-5060
- ✓ **Info-Santé** : 811

Si vous voulez arrêter de fumer et vous n'y arrivez pas, consultez :

- ✓ **Centre d'abandon du tabagisme** : 1-866-JARRETE (527-7383) ou consultez : <https://quebecsanstabac.ca/>

Autres ressources dans votre région :
