



Grandir en bonne santé

Livret à l'intention des parents des
Premières Nations et métis du Manitoba

Dans ce numéro

- » Rôle de la
nourriture
dans nos vies
- » Aliments
traditionnels
- » Aliments
sains à prix
abordable
- » Familles
actives

Élaboration du présent livret

Le présent livret fait partie d'une série de quatre livrets à l'intention des parents et des parents substitués des Premières Nations et métis du Manitoba. Il a été élaboré pour faire suite à l'intérêt manifesté par les familles et les partenaires communautaires du Manitoba, qui souhaitent que soit offerte une information utile et adaptée à la culture sur l'art d'être parent. Le présent livret et les autres livrets de la même série ont été élaborés au départ par le Centre de collaboration nationale de la santé autochtone et la First Nations Health Authority de la Colombie-Britannique, en partenariat avec le Centre de ressources Meilleur départ de Nexus Santé ainsi que des parents autochtones et des membres de leurs familles, des aînés et des partenaires communautaires de la Colombie-Britannique.

Les livrets de cette série sont les suivants :

- **Grandir en bonne santé**
Livret à l'intention des parents des Premières Nations et métis du Manitoba
- **Les parents en tant que premiers enseignants**
Livret à l'intention des parents des Premières Nations et métis du Manitoba
- **La paternité, c'est pour la vie**
Livret à l'intention des parents des Premières Nations et métis du Manitoba
- **Les liens familiaux**
Livret à l'intention des parents des Premières Nations et métis du Manitoba

Plusieurs personnes ont participé à l'adaptation pour le Manitoba des livrets de la Colombie-Britannique. Elles ont partagé leurs expériences, communiqué leurs enseignements, présenté leurs idées, réalisé des traductions de langues autochtones et fourni des photos. Nous tenons à remercier les personnes suivantes d'avoir contribué à la réalisation du présent projet d'adaptation :

- Joanne Brown, Attachment Network of Manitoba
- Équipe du programme Bébés en santé, Bureau d'Enfants en santé Manitoba
- Équipe des services concernant l'Ensemble des troubles causés par l'alcoolisation foetale (ETCAF), Bureau d'Enfants en santé Manitoba
- Santé, Aînés et Vie active Manitoba

- Sheila Murdock, Manitoba First Nations Education Resource Centre
- Rachelle Neault et Sharon Wilson, Metis Community Liaison Department, Manitoba Metis Federation
- Jaime Cidro, Université de Winnipeg
- Jason Parenteau, programme Pleins Feux (probation)
- Programme d'apprentissage et de garde des jeunes enfants, Familles
- Rick Boucher, Dufferin School
- Tamara Beardy, Children's Hospital Research Institute of Manitoba
- Karen Davis, coordonnatrice, niveau préscolaire
- Lianna Wanbidska, First People's Child Care Association
- Rita Cullen, Régie des services à l'enfant et à la famille des Métis
- Delores Wallbridge, Programme d'aide préscolaire aux Autochtones, Peguis Family Centre
- Annie Ballantyne, Grand Rapids School
- Donna Young, Opaskwayak Cree Nation Child and Family Services Agency
- Gilbert Fredette, Nation crie de Norway House
- Jean Johnson et Lynda Wright, NCN Family & Community Wellness Centre
- Jenilee Lengyel, Ruth Betts Community School
- Marian Paul, Nor Man Regional Parent Child Coalition
- Vivian Scott, Cross Lake Early Childhood Education Centre

- Centre de ressources Meilleur départ de Nexus Santé
Wendy McAllister, directrice
Alison Benedict, conseillère en promotion de la santé
- Centre de collaboration nationale de la santé autochtone
Margo Greenwood, leader académique
Donna Atkinson, directrice
Roberta Stout, agrégée de recherche
Regine Halseth, agrégée de recherche
Lesa Cauchie, agente de communication
- Enfants en santé Manitoba
Initiatives d'aide aux parents
Initiatives autochtones et coalitions axées sur les parents et les enfants

La production de la présente série de publications a été rendue possible, en partie, grâce au financement de l'Agence de la santé publique du Canada et du gouvernement du Manitoba. Les opinions exprimées dans ces publications ne reflètent pas nécessairement celles de nos partenaires financiers.

Le présent livret a été adapté du livret de la Colombie-Britannique intitulé La paternité, c'est pour la vie, qui a été publié en 2013 en partenariat avec la BC First Nations Health Authority. Vous pouvez consulter en ligne ce livret de la Colombie-Britannique à : www.nccah-ccnsa.ca/Publications/Lists/Publications/Attachments/93/growingup_FR_web.pdf



Table des matières

Introduction	4
Rôle de la nourriture dans vos vies	5
Aliments traditionnels.	7
Aliments sains à prix abordable	8
Familles actives.	10
Ce que vous pouvez faire	12
Pendant la grossesse	12
Enfants de 0 à 6 mois	14
Enfants de 7 à 12 mois	19
Enfants de 1 à 3 ans	24
Enfants de 4 à 6 ans	27
Pour en apprendre davantage	29



nikawiy
signifie « mère » en cri



Introduction



Dans le passé, les peuples autochtones entretenaient une relation étroite avec la terre, l'eau et la nourriture que la nature leur procurait. Les aliments qui provenaient de la nature étaient honorés et respectés. Ils n'étaient jamais gaspillés et étaient toujours partagés. Les gens menaient une vie active au quotidien.

Le présent livret vous renseignera sur la façon d'aider vos enfants à grandir sainement. Il vous aidera à réfléchir à ce qui constitue une saine alimentation et à ce que vous pouvez faire pour mener une vie active. La plupart des choses que vous pouvez faire pour être en santé coûtent très peu ou ne coûtent rien du tout. Il peut être amusant et économique de bien manger et d'être actif. Pour être en bonne santé, vous devez aussi passer régulièrement un examen médical et apprendre à connaître votre corps.

Le présent livret contient des histoires, des référents culturels et des connaissances sur les aliments traditionnels, la santé auditive (ouïe), oculaire (yeux) et dentaire, les vaccins, le sommeil, la sécurité et bien plus encore. Tout au long du présent livret, vous trouverez des encadrés contenant des liens vers des ressources supplémentaires que vous pouvez consulter pour obtenir plus d'information. À la fin du livret figure également une liste d'organismes qui offrent un vaste éventail de programmes, de ressources et de services adaptés à la culture qui vous aideront à servir au mieux les intérêts de vos enfants.



ina

signifie « mère »

en dakota

Rôle de la nourriture dans vos vies

Les expériences que vous avez vécues dans votre enfance peuvent influencer sur vos capacités parentales. Au fil du temps, les changements survenus dans notre mode de vie ont eu des répercussions sur notre alimentation et notre niveau d'activité quotidien. De nos jours, de nombreuses familles autochtones ne peuvent pas chasser, cueillir des plantes médicinales ou des petits fruits et pêcher près de chez elles. Elles ne possèdent plus les

connaissances traditionnelles pour exercer ces activités. Les parents et les enfants passent beaucoup de temps assis.

Les dires et les croyances des parents au sujet de l'alimentation proviennent de leur passé. Les questions suivantes vous aideront à comprendre vos croyances au sujet de la nourriture et ce que vous pourriez enseigner à vos enfants sans le savoir.

Quel rôle la nourriture a-t-elle joué dans votre enfance?

- Vous a-t-on dit de « vider votre assiette »?
- Les membres de votre famille se réunissaient-ils autour de la table et partageaient-ils le repas du souper régulièrement?
- Mangiez-vous habituellement des repas sains?
- Vous a-t-on enseigné à faire la cuisine et à bien manger?
- Mangiez-vous à votre faim?
- Y a-t-il eu des moments où vous n'avez pas eu assez de nourriture?

Réfléchissez à la différence entre faim et envie de manger. Posez-vous les questions suivantes :

Ai-je vraiment faim? Suis-je en train d'essayer de me reconforter ou d'engourdir mes émotions avec la nourriture? Est-ce que je nourris mes enfants pour me sentir mieux?

Lorsque vous prenez soin de vos enfants, prenez garde de ne pas utiliser les aliments comme une récompense pour un bon comportement ou une punition pour un comportement négatif ou, encore, pour vous reconforter ou engourdir vos émotions. Par exemple :

	VOUS POURRIEZ ENTENDRE OU VOIR	ESSAYEZ PLUTÔT
RÉCOMPENSE	Des parents dire à leurs enfants qu'ils pourront avoir des croustilles ou une tablette de chocolat s'ils arrêtent de hurler et de courir partout dans la maison.	De rappeler à vos enfants qu'ils peuvent aller dehors s'ils veulent hurler et courir et de leur donner des occasions de jouer de façon active à l'extérieur.
RÉCONFORT	Des parents se reconforter en mangeant une tablette de chocolat après avoir eu une journée pénible.	De relaxer et de vous détendre après une journée mouvementée en écoutant votre musique préférée, en parlant à un ami ou à une amie ou en prenant un bain moussant.
MENACE	Des parents dire à leurs enfants qu'ils n'auront pas de boissons gazeuses ou de friandises s'ils ne ramassent pas leurs jouets.	De dire à vos enfants que vous jouerez à un jeu ou leur lirez une histoire lorsqu'ils auront ramassé leurs jouets.
ENGOURDISSEMENT	Des parents manger des aliments sucrés pour oublier leurs soucis et éviter de faire face à des situations douloureuses ou stressantes.	De comprendre ce qui vous rend mal à l'aise et de discuter avec quelqu'un des raisons pour lesquelles vous ne voulez pas ressentir d'émotions ou faire face à la situation.



Rôle de la nourriture dans vos vies (Suite)



d'autres, comme du gruau et du saumon, vous pouvez vous sentir rassasié plus longtemps. Ces aliments peuvent avoir le même effet sur vos enfants.

Donnez l'exemple

Les repas pris en famille jouent un rôle important dans l'établissement d'une routine familiale saine. Ce sont des moments de la journée propices à la communication entre les membres d'une même famille. Fermez la télévision pendant les repas, et vous pourrez parler avec vos enfants sans être distrait par quoi que ce soit. Écoutez les histoires qu'ils veulent partager avec vous. Pendant que vous vous concentrez sur vos enfants et que vous bavardez avec eux, vous leur apprenez à avoir de bonnes relations avec les autres, à vivre en famille et à être bienveillants.

Incidence de la nourriture sur le bien-être

Des corps sains ont une incidence importante sur une vie familiale saine. Ce que vous mangez a un effet sur la façon dont vous vous sentez. Certains aliments peuvent vous rendre maussade, fatigué ou surexcité. D'autres aliments peuvent vous donner un mal de tête ou un mal d'estomac. Songez aux aliments qui vous aident à être en bonne santé ou qui vous rendent malades. Songez à la façon dont vous vous sentez après avoir mangé. Combien de temps faut-il pour que vous ayez faim de nouveau? Avec certains aliments, comme des crêpes et du bacon, il se peut que vous ayez faim très peu de temps après avoir mangé. Avec

Vous êtes un modèle pour vos enfants. Soyez un modèle pour eux en adoptant vous-même une saine alimentation. Donnez-leur des aliments sains qui ont une teneur élevée en protéines, en fibres, en glucides complexes et en bons gras. Servez des portions saines à vos enfants et à vous-même. Laissez vos enfants décider quand ils ont assez mangé. Rappelez-vous que nos estomacs sont la taille de nos poings. Un enfant ou un adulte peut être pleinement rassasié après avoir mangé une petite quantité de nourriture.

Dial-a-Dietitian
Appelez : 204 788 8248
Sans frais : 1 877 830 2892



Aliments traditionnels

Le premier aliment traditionnel est le lait maternel. Le lait maternel contient les vitamines et les aliments dont les bébés ont besoin pour être en bonne santé. Il contient également une grande quantité d'anticorps qui protègent les bébés contre les maladies infantiles. Allaiter un bébé, c'est comme lui donner son premier vaccin. L'allaitement est également sain pour la mère.

L'allaitement : premier aliment de votre bébé
www.gov.mb.ca/healthyliving/hlp/docs/nutrition/milkbr.fr.pdf

Les autres aliments traditionnels incluent le poisson, le gibier, les légumes racines et les petits fruits, tels que :

- le bison, le cerf de Virginie (venaison), le wapiti, l'original, le caribou;
- le canard, l'oie, la perdrix, la grande poule des prairies, le rat musqué, le lapin;
- la perche, le grand brochet, l'esturgeon jaune, le grand brochet, le doré jaune;
- les mûres, les myrtilles, les cerises de Virginie, les pommettes, les canneberges, les amélanches;
- les haricots, les carottes, les choux, les haricots verts, les oignons, les pommes de terre;
- les plantes sauvages comestibles (feuilles de pissenlit), les noisettes, les feuilles de menthe, les racines de la belle-angélique, la rhubarbe sauvage, le riz sauvage, le sirop d'érable pur à 100 %.

Prenez le temps de vous renseigner sur les aliments traditionnels et les protocoles traditionnels (les fêtes, le partage des aliments, le non-refus des aliments offerts, la priorité accordée aux aînés à l'heure des repas, etc.). Informez-vous auprès des aînés et des gardiens de la sagesse de votre communauté. Ils connaissent les plantes et les animaux qui peuvent être mangés sans danger et ceux qui sont toxiques. Ils connaissent aussi les protocoles de chasse et de cueillette ainsi que le mode de préparation sécuritaire des aliments.

Aujourd'hui, de nombreuses communautés autochtones affichent des taux élevés d'obésité, de diabète et d'autres maladies évitables. Les enfants et les familles consomment beaucoup de boissons sucrées, de céréales, de pâtisseries et de bonbons. Les enfants consomment aussi plus qu'auparavant de mauvais gras et de sel qui proviennent d'aliments prêts à manger, d'aliments transformés et de collations malsaines. Le retour à une alimentation plus traditionnelle (c'est-à-dire à des aliments contenant moins de sucre, de gras et de sel) et à un mode de vie plus actif contribuera à maintenir vos enfants et à vous maintenir vous-même en bonne santé.

Où acheter des aliments traditionnels autochtones à Winnipeg
www.foodmattersmanitoba.ca/wp-content/uploads/2015/12/TradFood-Guide_2015_online.pdf (en anglais seulement)

Manitoba Traditional Foods Initiative Planning and Resource Development Project: A traditional Foods Resource for Northern and First Nation Communities
www.foodmattersmanitoba.ca/wp-content/uploads/2014/05/OF0HOC_Trad-Foods_report-2013-_online.pdf (en anglais seulement)

Ressources sur les aliments traditionnels
www.foodmattersmanitoba.ca/2015/05/traditional-food-skills-resources/ (en anglais seulement)

Recettes et Guide de vie saine MÉTIS
www.mnbc.ca/app/webroot/uploads/Education/Metis_Cookbook_SecondEdition.pdf

Alimentation de votre bébé

Le lait maternel est gratuit. Il est sain aussi bien pour les mamans qui allaitent que pour les bébés nourris au sein. C'est le seul aliment dont les bébés auront besoin pendant les six premiers mois de leur vie. Les femmes peuvent allaiter pendant deux ans ou plus. Lorsque votre bébé aura six mois, vous pourrez commencer à lui donner des aliments solides. Bien que des aliments pour bébés soient vendus dans les magasins, vous ne devez pas nécessairement les acheter. Vous pouvez préparer votre propre nourriture pour bébés.

Créer des liens : Vos deux premières années avec bébé
https://www.gov.mb.ca/healthchild/healthybaby/hb_makingconnections_fr.pdf



Aliments sains à prix abordable

Aliments de la terre

Les aliments traditionnels sont souvent plus sains et coûtent souvent moins cher que les aliments achetés en magasin. La recherche d'aliments traditionnels peut favoriser l'activité physique. Une alimentation traditionnelle est peu coûteuse si la pêche et la chasse peuvent vous procurer du poisson et du gibier. Certains types de poisson contiennent beaucoup de mercure, ce qui peut nuire au développement du cerveau de vos enfants. Vous pouvez aussi contracter certaines maladies en allant à la chasse et en mangeant du gibier. Il est important de savoir comment rester en bonne santé lorsqu'on consomme des aliments provenant de la chasse et de la pêche.

Information sur le mercure dans le poisson et lignes directrices relatives à la consommation de poissons attrapés à la pêche à la ligne récréative au Manitoba

https://www.gov.mb.ca/waterstewardship/fisheries/education/mercury_f1.pdf

Manitoba Hunting Guide

www.gov.mb.ca/conservation/wildlife/hunting/pdfs/huntingguide2016_web.pdf (en anglais seulement)

Manitoba Trapping Guide

www.gov.mb.ca/conservation/wildlife/trapping/pdf/2016_trapping_guide.pdf (en anglais seulement)



La cueillette de petits fruits est aussi un excellent moyen pour les enfants de découvrir l'origine des aliments. Elle les aide à accroître leur confiance en eux. Les jeunes enfants développent leur coordination et apprennent à respecter le territoire en cueillant des petits fruits et en les mettant dans un panier. Ils apprennent à être patients, car il faut beaucoup de temps pour remplir un panier. Parfois, les enfants en ramassent plus que les adultes. Certains d'entre eux en mangent plus qu'ils en ramassent. Tous les enfants et toutes les familles peuvent tirer bénéfice de faire cette activité gratuite et saine ensemble.

Pour les enfants, écouter les enseignements sur les aliments traditionnels et la cueillette de plantes médicinales est une manière formidable d'apprendre à connaître les aliments provenant de la chasse et de la pêche qui peuvent être consommés sans danger. Les enfants comprennent également ainsi la valeur de toutes les plantes et de tous les animaux. Appelez ou visitez le centre d'amitié, le centre de santé communautaire, le poste de soins infirmiers, la coalition parents-enfants ou le centre de la petite enfance et de la famille en milieu scolaire de votre communauté, et demandez s'ils connaissent des aînés ou des gardiens de la sagesse qui peuvent partager des enseignements sur les aliments et les médicaments traditionnels.

Culture de vos propres aliments

Si vous avez une fenêtre laissant passer la lumière naturelle du soleil, vous pouvez avoir un potager à l'intérieur de votre maison. Vous pouvez aussi utiliser votre porche, votre terrasse ou votre cour arrière pour faire un potager. Vous pouvez faire pousser des fines herbes, des tomates et d'autres légumes avec vos enfants. La terre, les semences et les pots sont gratuits ou peu coûteux. Le jardinage est activité familiale formidable. Les enfants aiment voir pousser les plantes et manger des aliments qu'ils ont cultivés eux-mêmes.

A Community Gardener's Guidebook: A Month to Month Guide Covering the Basics in Gardening in Winnipeg

www.gov.mb.ca/ana/pdf/pubs/community_gardener_guidebook.pdf (en anglais seulement)

Basic Gardening Manual for Northern Manitoba

www.gov.mb.ca/ana/pdf/pubs/mafri-gmmn.pdf (en anglais seulement)

Mise en conserve et congélation des aliments

Les aliments les plus sains sont ceux qui sont les moins transformés et qui se rapprochent le plus de leur état naturel et entier. Les aliments frais ne contiennent pas de sel ou de sucre ajouté, ni d'autre substance pour en améliorer l'apparence et le goût. Les aliments cultivés à l'échelle locale sont habituellement plus sains et coûtent moins cher que les aliments cultivés loin de chez soi. Achetez ou cueillez des fruits et des légumes frais de saison et congelez-les en vue de les manger plus tard. Les enfants peuvent vous aider. La conservation des aliments est un excellent moyen d'économiser et de manger des aliments frais et sains tout au long de l'année.

La mise en conserve est une autre façon de tirer parti des aliments de saison. Les tomates peuvent être mises en conserve avec des fines herbes et des épices. Vous pouvez les utiliser pour la préparation de vos repas en hiver. Par exemple, en ajoutant aux tomates de la coriandre, des poivrons verts et des piments jalapeños, vous créez une base pour tous les mets mexicains. En y ajoutant de l'origan, du basilic, de l'ail, de la marjolaine, du romarin et du thym, vous aurez tout ce qu'il vous faut pour préparer une délicieuse sauce à spaghetti.

The Basics of Home Canning

www.gov.mb.ca/ana/pdf/pubs/nhfi_basics_canning.pdf

(en anglais seulement)

Préparation de vos propres aliments

L'emballage des aliments coûte des sous et nuit à l'environnement. L'utilisation d'ingrédients de base pour préparer soi-même ses repas (hamburgers, macaroni au fromage, sauce à spaghetti, etc.) est une bonne façon d'économiser. Tentez de dénicher des recettes saines qui sont économiques, rapides et faciles à préparer et dont les enfants raffolent. Faites une recherche en ligne afin de trouver des recettes et des repas sains et économiques pour votre famille. Pour trouver des idées de repas qui vous conviennent, ajoutez les noms des aliments que vous avez sous la main. Les livres de cuisine sont une autre ressource où vous pouvez trouver des recettes délicieuses, nutritives, faciles à préparer pour votre famille ou vos amis ainsi que des conseils culinaires.



Recettes familiales favorites : des recettes de Bébés en santé

www.gov.mb.ca/healthchild/healthybaby/hb_cookbook_fr.pdf

Boissons

Les boissons gazeuses, les jus de fruits, les boissons fouettées et d'autres boissons sucrées contiennent beaucoup de sucre et peu d'éléments nutritifs. Ces types de boissons ne sont pas des choix sains pour vos enfants et vous-même. Les enfants peuvent se passer de jus de fruits. Il est beaucoup plus sain pour eux de manger des fruits frais. Si vous devez donner des jus de fruits à votre enfant, optez pour des jus purs à 100 % et ne leur donnez pas plus que $\frac{3}{4}$ de tasse de jus de fruits par jour (175 mL ou 6 oz).

L'eau est la meilleure boisson pour vos enfants et vous-même. L'eau ne cause pas la carie ou ne contient aucune calorie vide. Boire de l'eau est également bon pour la santé. Donnez l'exemple à vos enfants en faisant le choix santé de boire de l'eau. Au lieu d'un café, d'un thé, d'une boisson gazeuse ou d'un jus de fruits, buvez de l'eau.

Dans certaines communautés, l'eau du robinet est gratuite et potable. Dans d'autres communautés, il n'y a pas d'eau courante ou l'eau du robinet n'est pas salubre. Vous devez parfois faire bouillir l'eau pour qu'elle puisse être bue sans danger ou acheter de l'eau en bouteille. Des renseignements concernant les avis de faire bouillir l'eau et la salubrité de l'eau sont accessibles dans votre communauté.

Gestion des ressources hydriques du Manitoba

Sans frais : 1-800-214-6497

gov.mb.ca/waterstewardship/drinking_water/index.fr.html

Familles actives




Vous ne devez pas nécessairement être athlète pour vivre une vie active et donner à vos enfants des occasions d'être actifs. Être actif peut faire partie de votre vie quotidienne. Par exemple, faire une promenade avec vos enfants ou les pousser dans une poussette est une activité gratuite que vous pouvez faire aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. À la maison, les travaux ménagers peuvent inclure des accroupissements, des fentes avant (type d'exercice de musculation) ou des levées avec les jambes. Vous pouvez faire des extensions de bras ou des redressements assis pendant que votre bébé est près de vous sur le plancher.



Mener une vie active avec ses enfants peut être aussi simple que de décider de se rendre au magasin à pied ou à bicyclette au lieu d'y aller avec sa voiture ou de s'y faire conduire. Une vie active, c'est aussi jouer au ballon, organiser une course à obstacles dans la maison ou danser au son de la radio.



Une famille active ne doit pas oublier l'importance de s'amuser et de jouer ensemble. Vous pouvez participer gratuitement avec vos enfants à bon nombre de programmes et d'activités offertes par la coalition parents-enfants, le centre d'amitié, les centres de santé communautaire et de loisirs, le poste de soins infirmiers ou le centre de la petite enfance en milieu scolaire de votre communauté. La plupart de ces activités sont offertes pendant toute l'année en libre service.

A decorative floral pattern in the top right corner, featuring stylized flowers and leaves in a light green color against a darker green background.

En tant que grand-père, j'ai toujours eu à cœur de transmettre ce que je savais de la participation au cercle de danse d'un pow-wow. Lorsque j'étais un petit garçon de 6 ou 7 ans, je m'assois sous la grande tente dans la réserve de Pipestone de mon père, au Manitoba. Je ne l'oublierai jamais. Je me sentais tellement fier à la vue des danseurs! Je souhaitais avoir le courage un jour de participer moi-même au cercle de danse. Il y avait tellement de membres plus âgés de ma parenté qui dansaient. Je ne ratais jamais l'occasion de les regarder mettre leur habit d'apparat.

Quelqu'un m'a dit un jour qu'un danseur ayant un bras en moins en raison de la guerre était un oncle à nous. Je faisais tout en mon pouvoir pour être là lorsque cet oncle se transformait en un agile danseur des herbes sacrées. J'étais vraiment fasciné par la grâce de ses mouvements.

À cette époque, je savais déjà que je voulais être danseur. À 25 ans, après avoir eu le sentiment d'avoir réussi à vaincre les démons de mon enfance passée dans une famille de survivants des pensionnats, j'ai entrepris des démarches pour commencer à danser. Cela fait 35 ans maintenant.

Comme je le dis à tous, danser dans le cercle de danse d'un pow wow est l'une des choses qui m'ont aidé à cesser de boire. J'ai maintenant transmis mon amour de la danse à mes enfants, à enfants nourriciers et, maintenant, à mes petits-enfants. Aujourd'hui, rien ne me rend plus fier que d'être sur le circuit des pow-wow avec ma famille et mes petits-enfants.

Wopida.

– Clayton Sandy, Première Nation dakota de Sioux Valley

Ce que vous pouvez faire pendant la grossesse

Chaque changement possible, grand ou petit, vers un mode de vie plus sain vous permettra d'avoir une grossesse plus saine et des enfants en meilleure santé. Il y a beaucoup à apprendre sur la façon de demeurer en bonne santé pendant la grossesse pour votre bébé et pour vous-même. La grossesse est le moment rêvé pour en apprendre davantage sur les soins prénataux et l'art d'être parent. Songez à des personnes qui pourraient vous appuyer pendant votre grossesse et votre accouchement ainsi qu'à l'arrivée de votre nouveau bébé, qu'il s'agisse d'un partenaire, d'un membre de votre famille ou de vos amis. Renseignez pour voir si des cours prénataux ou des programmes de soutien parental sont offerts dans votre communauté.



*semo means
signifie « mère » en déné*



Programmes d'aide communautaire – Bébé en santé – Programmes qui relient les femmes enceintes et les nouveaux parents à d'autres parents, familles et professionnels de la santé qui peuvent leur fournir de l'information, un soutien et des ressources sur la nutrition et la santé prénatales et postnatales, l'allaitement ainsi que des conseils sur l'art d'être parent et les styles de vie sains. www.gov.mb.ca/healthychild/healthybaby/csp.fr.html

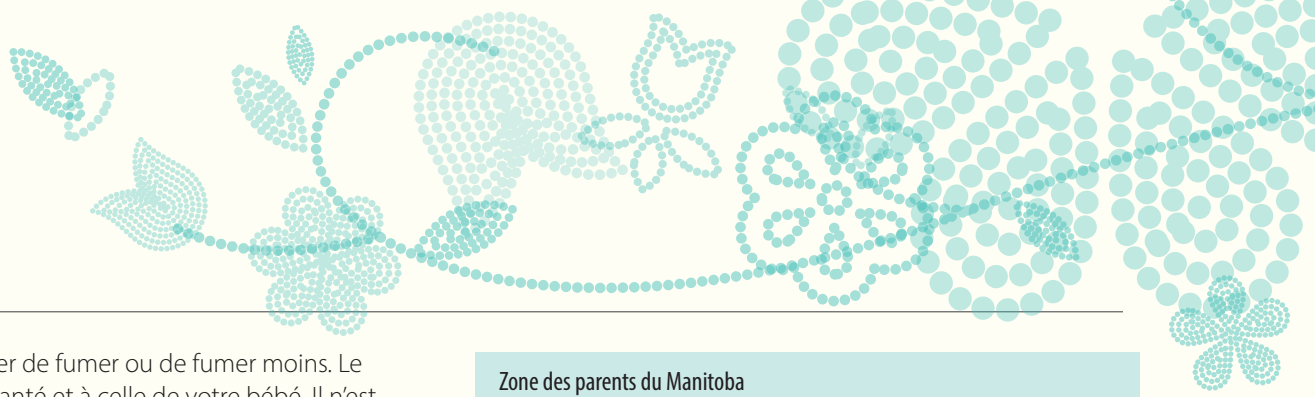
Allocations prénatales du Manitoba – Programme qui aide les femmes enceintes en leur donnant un chèque mensuel pour qu'elles puissent acheter des aliments sains pendant leur grossesse. Si vous êtes enceinte, si vous vivez au Manitoba (à l'intérieur ou à l'extérieur d'une réserve) et si votre revenu familial net annuel est de 32 000 \$ ou moins, vous êtes admissible à des allocations prénatales. Voir : www.gov.mb.ca/healthychild/healthybaby/mpb.fr.html

Renseignez-vous sur la grossesse et les compétences parentales positives auprès de votre médecin, une sage-femme, une infirmière en santé communautaire, une travailleuse de soutien familial et le responsable des programmes du centre d'amitié, de la coalition parents-enfants, du centre de santé communautaire et du centre de la petite enfance et de la famille en milieu scolaire de votre communauté.

Posez des questions!

Discutez avec votre médecin, une sage-femme, une infirmière en santé communauté ou une travailleuse de soutien familial de vos inquiétudes au sujet de votre grossesse, de votre nouveau bébé ou de votre rôle parental. Demandez de l'aide dans les situations suivantes.

- Vous vous sentez triste ou anxieuse pendant votre grossesse ou après l'arrivée de votre bébé.
- Vous envisagez de garder votre placenta et de l'apporter à la maison après votre accouchement. Certaines cultures autochtones emploient le placenta durant les cérémonies pour enraciner les enfants dans un rapport de profonde communion avec la terre et les orienter dans le droit chemin.
- Vous avez du mal à ne pas boire d'alcool ou à ne pas prendre de drogue. Le plus sûr, c'est de ne consommer ni drogue ni alcool et de ne prendre aucun médicament pendant la grossesse. Cesser de consommer de l'alcool et des drogues aussitôt que possible et prendre soin de votre santé sont les meilleurs moyens de diminuer les risques pour votre bébé à naître et pour vous-même.



- Vous tentez d'arrêter de fumer ou de fumer moins. Le tabac nuit à votre santé et à celle de votre bébé. Il n'est pas toujours facile de cesser de fumer, mais il existe des ressources qui peuvent vous aider.
- Vous avez quelqu'un dans votre vie qui vous blesse physiquement ou émotionnellement. Apprenez à reconnaître les signes d'une relation malsaine et brisez le silence entourant la violence familiale et les mauvais traitements.
- Vous avez du mal à acheter les aliments sains ou les vitamines prénatales dont vous avez besoin pendant votre grossesse.
- Vous avez des préoccupations au sujet de votre grossesse ou vous avez l'impression que quelque chose ne va pas.

La grossesse est un bon moment pour vous préparer à l'arrivée de votre bébé. Renseignez-vous sur l'importance d'allaiter, de garder vos enfants en santé et de faire preuve de compétences parentales saines.

Zone des parents du Manitoba
Sans frais : 1-877-945-4777
www.manitobaparentzone.ca/index.fr.html

Renseignements destinés aux femmes enceintes et futurs parents
www.gov.mb.ca/healthychild/healthybaby/useful_info.fr.html

Motherisk
Sans frais : 1-877-327-4636
www.motherisk.org (en partie bilingue)

Ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) – Enfants en santé Manitoba
www.gov.mb.ca/healthychild/fasd/prevention.fr.html

SécuriJeunes Canada
www.safekidscanada.ca/fr-ca/home.aspx



Traditionnellement, lorsqu'un bébé naissait, le cordon ombilical était placé ou enterré dans un endroit significatif. Le cordon ombilical d'une fille pourrait être placé sur une fourmière pour qu'elle devienne une bonne travailleuse. Le cordon ombilical d'un garçon pourrait être enterré autour d'empreintes animales pour qu'il devienne un bon chasseur.

Ce que vous pouvez faire (Suite)

enfants de 0 à 6 mois

Le lait maternel est le meilleur aliment et le seul aliment dont votre bébé aura besoin au cours des six premiers mois de sa vie. L'allaitement est une pratique traditionnelle et naturelle. Vous pouvez allaiter votre bébé pendant deux ans ou plus. Le lait maternel est l'aliment le plus sain pour votre bébé. Il est toujours à la bonne température et toujours frais et accessible, et il vous fait économiser de l'argent puisqu'il est gratuit. Le premier lait porte le nom de colostrum. Il est important pour les nouveau-nés, car il contient des anticorps qui contribuent à les protéger contre les infections, les maladies et les allergies.

Les pères, les grands-parents et d'autres membres de famille peuvent encourager les mères à allaiter leurs enfants. Ils peuvent soutenir les mères qui allaitent en s'assurant qu'elles dorment suffisamment et consomment des aliments sains et des boissons saines. Ils peuvent aussi les soutenir en faisant des travaux ménagers, en prenant soin des enfants plus âgés de la famille ou en donnant du lait maternel en bouteille aux bébés.

Avantages pour les mères

L'allaitement :

- contribue à réduire le saignement après l'accouchement;
- contribuent à renforcer leurs os;
- les protège contre certains types de cancer;
- les aide à brûler des calories en trop et à perdre leur poids de grossesse;
- les rapproche de leur bébé.

Avantages pour les bébés

L'allaitement :

- permet aux bébés de boire quand ils ont faim, sans avoir à attendre;
- leur permet de décider de cesser de boire lorsqu'ils sont rassasiés;
- diminue leurs risques d'infection au niveau de l'oreille (otite), des poumons et de l'estomac;
- diminue le risque du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN);
- diminue le risque d'obésité;
- favorise le développement sain du cerveau;
- contribue au développement des mâchoires et des dents.

N'abandonnez pas

Il n'est pas rare que des mères aient des craintes et des difficultés lorsqu'elles commencent à allaiter. L'allaitement s'apprend par tâtonnement et exige de la patience et de la persévérance. Si vous avez des problèmes ou des soucis avec l'allaitement, parlez-en à une infirmière en santé communautaire, une travailleuse de soutien familial ou une autre personne qui a de l'expérience avec l'allaitement. Ces personnes peuvent vous offrir de l'aide, des conseils et le soutien dont vous avez besoin.

Quantité de lait maternel

La grosseur des seins n'a rien à voir avec la quantité de lait que les mères produisent. Les mères qui allaitent produisent la quantité de lait dont leur bébé a besoin. L'allaitement aide à augmenter la production de lait maternel pour autant que le bébé tète aussi souvent qu'il demande le sein. Les bébés sont tous différents. Certains ont besoin de beaucoup de lait; d'autres en ont moins besoin. Les mères produisent exactement la quantité de lait maternel dont leur bébé a besoin pour autant qu'elles l'allaitent lorsqu'il demande le sein.

Comme on ne peut pas mesurer la quantité de lait maternel de la même manière qu'on peut mesurer la qualité de lait dans une bouteille, vous pourriez vous demander si votre bébé allaité est assez nourri. Si votre bébé prend du poids et s'il mouille et souille suffisamment ses couches, vous ne devez pas craindre qu'il ne boive pas la quantité de lait maternel dont il a besoin. Les lignes directrices à l'intention des mères allaitantes présentées dans le tableau suivant vous aideront à déterminer si votre bébé s'alimente suffisamment.

Si votre bébé dort beaucoup au cours des premières semaines de sa vie, vous devrez peut-être le réveiller pour l'allaiter. Vous et votre bébé aurez besoin également de vitamine D, en particulier d'octobre à mai, lorsque la période de clarté est plus courte. Consultez votre médecin, une sage-femme, une infirmière en santé communautaire ou une travailleuse de soutien familial pour connaître les quantités de vitamines ou d'autres éléments nutritifs dont votre bébé a besoin.

Réchauffez le lait maternel

Pour réchauffer le lait maternel qui a été exprimé et conservé pour un usage ultérieur, mettez le contenant de lait maternel dans un bol d'eau chaude. Ne faites pas chauffer le lait maternel au four à micro-ondes ni sur la cuisinière. Il est prêt à être utilisé pour nourrir votre bébé lorsqu'il est tiède (et non chaud) au contact avec l'intérieur de votre poignet.



Consommation d'alcool et de substances psychoactives et allaitement maternel

Il vaut mieux ne pas boire d'alcool et ne pas consommer de substances psychoactives pendant l'allaitement. L'alcool et les substances psychoactives comme les stupéfiants ou les médicaments sur ordonnance ou en vente libre absorbés dans le sang de la mère sont transmis au bébé par le lait maternel et ils peuvent lui nuire. Vous voulez que votre bébé ait la meilleure chance possible dans la vie dès le départ. Parlez à votre médecin, à votre infirmière praticienne, à votre sage-femme ou à votre infirmière de la santé publique avant d'utiliser tout médicament.

Seul le temps permettra de réduire et d'éliminer la présence de l'alcool dans le lait maternel. Si vous aimez prendre un verre à l'occasion, prévoyez suffisamment de temps pour que l'alcool soit éliminé de votre corps avant le prochain allaitement. Il faut, en moyenne, jusqu'à deux heures pour éliminer du lait maternel tout alcool absorbé par la consommation d'un verre. Le recours à des stratégies comme boire plus d'eau, manger, faire de l'exercice ou tirer et jeter son lait n'aide pas l'organisme à éliminer plus rapidement l'alcool du lait maternel.














Si vous voulez boire de l'alcool lors d'un événement spécial :

- Il est préférable d'éviter d'allaiter pendant au moins deux heures après avoir bu une boisson alcoolisée.
- Limitez la quantité consommée à un ou deux verres.
- Buvez de l'alcool après l'allaitement, et non avant ou pendant l'allaitement.
- Tirez et conservez votre lait maternel avant de prendre un verre de manière à pouvoir nourrir votre bébé s'il a faim avant que l'alcool ne soit complètement éliminé de votre corps.
- Invitez votre partenaire à limiter sa consommation d'alcool pour vous appuyer.

En savoir plus :

La consommation d'alcool chez les femmes et les filles : des choix éclairés
www.gov.mb.ca/healthychild/fasd/alcohol_women_fr.pdf

Amis des bébés du Manitoba : allaitement
www.gov.mb.ca/health/bfm/strategy_fr.html

GUIDE POUR LES MÈRES ALLAITANTES										
âge de votre bébé	1 semaine							2 semaines	3 semaines	
	1 jour	2 jours	3 jours	4 jours	5 jours	6 jours	7 jours			
à quelle fréquence devriez-vous allaiter? <small>Par jour, en moyenne sur 24 heures</small>	 Au moins 8 fois par jour (intervalles de 1 à 3 heures). Votre bébé tète avec force et régulièrement et il avale souvent.									
taille de l'estomac de votre bébé	 Grosseur d'une cerise		 Grosseur d'une noix		 Grosseur d'un abricot		 Grosseur d'un œuf			
couches mouillées : combien, à quel degré <small>Par jour, en moyenne sur 24 heures</small>	 Au moins 1 MOUILLÉE	 Au moins 2 MOUILLÉES	 Au moins 3 MOUILLÉES		 Au moins 4 MOUILLÉES		 Au moins six TRÈS MOUILLÉES AVEC DE L'URINE JAUNE PÂLE OU CLAIR			
couches souillées : fréquence et couleur des selles <small>Par jour, en moyenne sur 24 heures</small>	 Au moins 1 ou 2 NOIRES OU VERTES FONCÉES		 Au moins 3 BRUNES, VERTES OU JAUNES			 Au moins 3 grosses selles MOLLES ET GRANULEUSES JAUNES				
pois de votre bébé	Les bébés perdent en moyenne 7 % de leur poids durant les 3 premiers jours après la naissance.				À partir de la 4e journée, votre bébé devrait prendre de 20 à 35 g par jour (de 2/3 à 1 1/2 oz) et avoir repris son poids à la naissance à l'âge de 10 à 14 jours.					
autres signes	Votre bébé devrait pleurer fortement, bouger activement et se réveiller facilement. Vos seins devraient être plus mous et moins pleins après avoir allaité.									

Ce que vous pouvez faire (Suite)

enfants de 0 à 6 mois

Allaitement artificiel

La plupart des femmes peuvent allaiter leur bébé. Pour des raisons personnelles ou médicales, certaines femmes prennent la décision éclairée de ne pas allaiter leur bébé. Le lait entier, le lait en poudre ou le lait en boîte n'est pas recommandé en tant que substitut au lait maternel. Ce n'est pas sain pour les bébés. Les seuls substituts sains au lait maternel sont les préparations lactées pour nourrissons. Il est important que vous appreniez comment préparer, conserver et utiliser les préparations lactées pour nourrissons en toute sécurité. Vous trouverez de l'information sur les préparations lactées pour nourrissons auprès du personnel du centre de santé communautaire, du poste de soins infirmiers ou du programme d'aide communautaire de votre communauté.

Choix alimentaires sains – Nourrissons et enfants
www.gov.mb.ca/healthyliving/hlp/nutrition/index.fr.html

Audition et parole

Les bébés perçoivent aussi bien les sons doux que les sons forts. Dès l'âge de deux mois, ils tournent la tête dans la direction des sons qu'ils entendent. Si vous chuchotez dans l'oreille de votre bébé, ce dernier devrait se tourner vers vous. Vous pouvez aussi vous tenir derrière lui ou hors de sa vue et dire son nom à voix basse. Votre bébé cherche-t-il à déterminer d'où provient le son? Si votre bébé ne se tourne pas vers vous quand vous faites des sons, il pourrait avoir un problème d'audition.

Les pertes auditives peuvent être associées à des antécédents familiaux de pertes auditives ou à une maladie survenue durant la grossesse. Elles peuvent aussi survenir lorsque votre bébé est très malade, qu'il a une otite ou qu'il s'est blessé à la tête. Pour vous assurer d'obtenir le soutien approprié pour votre bébé et votre famille, une perte auditive devrait être diagnostiquée dès que possible.

Central Speech et Hearing Clinic Inc.
Appelez : 204 275 7436
www.centralspeech.ca (en anglais seulement)

Dents saines

Des dents saines sont importantes pour la santé des enfants. Les dents de lait aident les bébés à apprendre à manger et à parler. La carie de la petite enfance se produit quand de la nourriture et d'autres germes responsables de la carie sont laissés sur les dents des bébés. Les soins dentaires de vos enfants commencent avant l'apparition de leurs premières dents. Avant même que vos enfants aient des dents, vous pouvez leur nettoyer les gencives avec un linge doux humide enroulé sur votre index, deux fois par jour.

La carie de la petite enfance
www.nccah-ccnsa.ca/Publications/Lists/Publications/Attachments/95/Tooth_Decay_FR_web.pdf



koopije signifie
« arrière-grand-mère » en anichinabé

Yeux sains

À leur naissance, les bébés ne voient pas très bien, mais ils peuvent percevoir la lumière, les formes et les mouvements. Votre visage est l'une des choses les plus intéressantes à regarder pour votre bébé. Il est normal que les yeux des bébés roulent dans des directions opposées de temps en temps, surtout lorsqu'ils sont très jeunes.

La vision est l'un des sens les plus importants pour les enfants. Elle affecte chaque aspect de leur apprentissage et de leur développement. Les examens de la vue font partie des mesures importantes que vous devez prendre pour vous assurer que vos enfants ont des yeux sains qui se développent correctement. Au Manitoba, les examens de la vue des enfants (de la naissance à 18 ans) sont tout à fait gratuits. Prévoyez de faire examiner la vue de vos enfants à l'âge de 6 mois.

Les enfants et leur vue : Renseignements pratiques à l'usage des parents et enseignants

www.nccah-ccnsa.ca/Publications/Lists/Publications/Attachments/126/Children%20and%20their%20vision%20FR%20web.pdf

Manitoba Association of Optometrists

Appelez : 204 943-9811

www.optometrists.mb.ca/patients/childrens-vision/babys-eyesfirst-exam
(en anglais seulement)

Visites médicales

Votre médecin, une sage-femme ou une infirmière en santé communautaire examinera votre bébé lorsqu'il aura environ une semaine. Vous devriez faire examiner de nouveau votre bébé par un médecin ou une infirmière en santé communautaire lorsqu'il aura 2 mois, 4 mois et 6 mois. Ces visites vous permettront de savoir comment se porte votre bébé et de poser des questions.

À chacune de ces visites, on pèsera votre bébé, on le mesurera et on le vaccinera (aiguille). Les vaccins sont importants, car ils contribuent à protéger vos enfants – et vous-même – contre des maladies graves. Ils contribuent également à prévenir la propagation des maladies.



Calendriers des vaccinations recommandées au Manitoba www.gov.mb.ca/health/publichealth/cdc/div/schedules.fr.html

Sommeil

Pendant le premier mois de leur vie, les bébés peuvent dormir pendant 15 heures environ par jour, mais pas plus de 2 à 3 heures à la fois. Les parents peuvent avoir du mal à dormir suffisamment durant cette période, car les bébés se réveillent généralement plusieurs fois la nuit. L'allaitement est le meilleur moyen de rendormir les bébés.

Safe Sleep Spaces for Babies

www.childrensadvocate.mb.ca/wp-content/uploads/Megaphone-13-Safe-Sleep-for-Babies-WEB-VERSION2.pdf (en anglais seulement)

Ce que vous pouvez faire (Suite)

enfants de 0 à 6 mois

Mode de vie actif

Trouvez le temps de faire des activités physiques et donnez l'exemple à votre bébé en adoptant un mode de vie sain. Voici quelques suggestions qui vous aideront à faire des activités physiques avec votre bébé :

- Dansez avec votre bébé.
- Faites du yoga avec votre bébé.
- Cueillez de petits fruits en transportant votre bébé dans un porte-bébé, une bandoulière ou un tikinagan – sac de mousse.
- Marchez ou courez avec votre bébé dans sa poussette.
- Faites des activités physiques avec d'autres membres de votre famille.



L'enfant enveloppé dans le sac de mousse (waspisoyan) ressent le confort, la chaleur et la sécurité qu'il a connus dans le ventre de sa mère.



Sécurité avant tout

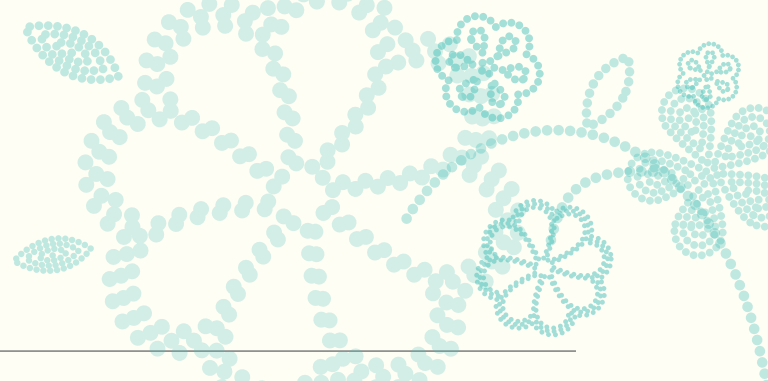
Les enfants peuvent se blesser de nombreuses façons (morsures d'animaux de compagnie, chutes d'objets sur eux, lieu de sommeil non sécuritaire, noyade, brûlure, etc.). Pour assurer la sécurité de vos enfants, songez à ce qu'ils peuvent atteindre et à ce qu'ils peuvent faire en grandissant. Pour garder vos enfants en sécurité, il est très important que vous rendiez votre maison et votre véhicule aussi sécuritaires que possible et que vous restiez près de vos enfants, particulièrement lorsqu'ils sont dans l'eau, sur l'eau ou à proximité d'un plan d'eau.

Prévenez les accidents.

- Demeurez tout près de vos enfants lorsqu'ils sont dans la baignoire, même s'ils sont dans une chaise ou un support pour le bain.
- Si vous avez des travaux ménagers à faire ou si vous êtes occupé à faire quelque chose qui peut détourner votre attention de vos enfants, mettez-les dans un endroit sûr comme une couchette ou un parc de jeu.
- Chaque année, bon nombre d'enfants se font mordre par un animal. Demeurez près de votre enfant s'il y a un animal dans les parages. Éloignez tout animal de votre bébé pendant qu'il dort. Lorsque vous êtes à l'extérieur, utilisez un produit répulsif si des animaux posent problème.
- Les tables, les canapés et les lits ne sont pas des endroits sûrs pour les bébés. Même les tout petits bébés peuvent bouger et en tomber.
- Les tours de lit, les oreillers, les édredons et les jouets ne sont pas sécuritaires dans un lit de bébé; leur mollesse pose un risque de suffocation.
- Les bébés devraient dormir sur le dos. Cela est très important.
- Ne partagez pas votre lit avec vos enfants pendant au moins la première année de leur vie.
- Gardez votre bébé dans votre chambre la nuit, mais dans sa propre couchette.

Un bon départ pour votre enfant

www.wrha.mb.ca/community/publichealth/files/GYCSsf.pdf



enfants de 7 à 12 mois

Introduction d'aliments solides

Pendant les six premiers mois de sa vie, votre bébé avait uniquement besoin de boire du lait maternel pour se nourrir. À 6 mois environ, votre bébé est prêt à commencer à manger des aliments solides, mais vous pouvez continuer d'allaiter votre bébé jusqu'à ce qu'il ait deux ou plus. Voici quelques signes qui vous indiqueront que votre bébé est prêt à manger des aliments solides:

- Il est capable de se lever la tête et de s'asseoir sans aide, ce qui lui permet de manger en toute sécurité.
- Il peut ramasser des objets et se les mettre dans la bouche.
- Il semble s'intéresser aux aliments que mangent les autres enfants et les adultes.

Commencez par lui donner des aliments pour bébés riches en fer, tels que des céréales pour nourrissons enrichies en fer, que vous pouvez mélanger avec du lait maternel ou une préparation lactée pour nourrissons. Vous pouvez également écraser des fruits et des légumes que vous préparez pour votre propre repas et les servir à votre bébé comme premier aliment. Le potage de lapin ou le bouillon de poisson est aussi couramment donné aux bébés comme premier aliment.

Lorsque vous commencez à donner à votre bébé des aliments solides, introduisez un type d'aliment à la fois et donnez-le-lui pendant plusieurs jours avant d'introduire un nouvel aliment. De cette façon, vous saurez comment votre bébé réagit à chaque nouvel aliment.

Ne craignez pas que votre bébé manque de nourriture. Les bébés ne sont pas tous prêts à manger des aliments solides au même moment. Vous ne devez jamais les obliger à manger lorsqu'ils ne sont pas prêts à le faire ou qu'ils sont rassasiés. Les bébés arrêtent de manger lorsqu'ils n'ont plus faim. Ils vous disent qu'ils n'ont plus faim en tournant la tête ou en fermant la bouche. Ils ne peuvent manger que quelques cuillerées de nourriture à la fois. Entre 6 et 12 mois, la majeure partie de l'alimentation de votre bébé provient encore du lait maternel.

Les aliments que vous donnez à votre bébé ne doivent pas nécessairement être achetés en magasin. Vous trouverez plus économique de préparer votre propre nourriture pour bébés. Les légumes que vous préparez pour votre propre repas peuvent être cuits et écrasés pour votre bébé. Les aliments

pour bébés préparés à la maison contiennent moins de sel, de sucre et d'agents de conservation que les aliments prêts à manger que vous achetez à l'épicerie. Vous n'avez pas besoin d'ajouter de sucre, de sel ou des épices aux aliments pour bébés que vous faites à la maison. Les aliments nature sont préférables pour votre bébé.

Nourrir votre bébé de 6 mois à 1 an

www.gov.mb.ca/healthchild/healthybaby/hb_solidfoods_fr.pdf

Risques d'étouffement

Les enfants peuvent s'étouffer avec des aliments, des pièces de monnaie, des jouets ou d'autres petits objets qui peuvent se coincer dans leur gorge et les empêcher de respirer. Voici certains conseils à suivre pour éviter que votre bébé ne s'étouffe.

- Les bébés ne devraient jamais être laissés seuls lorsqu'ils mangent.
- Les jouets et les autres articles qui entrent dans un tube de papier hygiénique sont trop petits pour que vous les laissiez entre les mains de votre bébé.
- Les ballons gonflables ne sont pas sécuritaires pour les bébés.
- Les bébés ne doivent pas manger de noix, de maïs soufflé ou des bonbons.
- Les os devraient être soigneusement enlevés du poisson et du poulet.
- Prenez soin d'enlever les noyaux et les pépins des fruits.
- Découpez en dés ou tranchez les aliments de forme ronde, comme les raisins et les saucisses, pour ne donner que de petits morceaux à votre bébé.
- Râpez les légumes crus comme les carottes.
- Faites cuire les fruits et les légumes pour qu'ils soient mous.
- Étendez une fine couche d'un aliment collant comme du beurre d'arachide sur un craquelin ou du pain grillé (et non sur du pain frais).
- Coupez la viande en petits morceaux et ajoutez-y du bouillon ou du lait maternel.



Ce que vous pouvez faire (Suite)

enfants de 7 à 12 mois

Apprenez ce que vous devez faire en cas d'étouffement. Vous pourriez ainsi sauver la vie de votre bébé. Communiquez avec le centre de santé communautaire, le poste de soins infirmiers, le centre d'amitié, la coalition parents-enfants ou le centre de la petite enfance et de la famille en milieu scolaire de votre communauté, puis renseignez-vous sur les possibilités de formation en premiers soins d'urgence et en réanimation cardiopulmonaire.

Prevent Choking in Babies and Young Children: For Child Care Providers
www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/prevent-choking-baby-child (en anglais seulement)

Allergies et intolérances

Il existe une différence entre les allergies alimentaires et les intolérances alimentaires.

Une **allergie alimentaire** est une réaction immunitaire à une protéine alimentaire. Vous devez attendre que votre bébé ait 6 mois pour lui donner des aliments susceptibles de provoquer des réactions allergiques chez certains bébés (comme les œufs, le lait de vache, le poisson ou les noix). La réaction allergique peut être légère (démangeaison ou larmolement des yeux, congestion nasale ou éruption cutanée). Elle peut aussi être plus grave (maux de ventre,

crampes, diarrhée ou vomissements). Les réactions les plus graves sont l'enflure de la gorge, la difficulté à respirer et un état de choc. Heureusement, ces réactions sont très rares. Consultez votre médecin ou une infirmière en santé communautaire si vous croyez que votre bébé a une allergie alimentaire. Composez le 911 ou demandez l'aide d'un médecin sans attendre si votre bébé a du mal à respirer.

Une **intolérance alimentaire** est une réaction digestive à un aliment. Par exemple, une intolérance au lactose est une réaction au sucre du lait, appelé « lactose » (une telle intolérance ne se manifeste généralement pas chez les bébés). Une intolérance peut causer une diarrhée, des crampes abdominales, un écoulement nasal ou une éruption cutanée. Si vous remarquez ces signes chez votre bébé, parlez-en à votre médecin ou à une infirmière en santé communautaire.

Dents saines

Dès que votre bébé perce des dents, il est important que vous brossez celles-ci deux fois par jour. Vous pouvez utiliser une brosse douce pour bébé et un soupçon de dentifrice au fluor, de la grosseur d'un grain de riz. Lorsque vos enfants ont des dents qui se touchent, commencez à passer la soie dentaire une fois par jour.

Aidez vos enfants à avoir des dents saines. Les sucreries, les biscuits et les boissons sucrées ne sont pas des aliments sains pour vos enfants. N'ajoutez pas une boisson sucrée telle que du jus, une boisson gazeuse ou du thé sucré dans les bouteilles ou les tasses à bec de vos enfants, car cela peut nuire au développement sain de leurs dents. Les aliments et les boissons sucrées peuvent causer la carie dentaire. Les dents cariées doivent parfois être arrachées. L'extraction des dents peut être une expérience douloureuse à la fois pour les parents et pour les enfants. Dans certains cas, des enfants doivent être anesthésiés avant qu'on puisse arracher leurs dents.

Au mieux, les sucreries devraient être une gâterie. Si vous donnez du jus à vos enfants, utilisez une tasse à bec et non une bouteille. Limitez la quantité de jus à une portion de $\frac{3}{4}$ tasse (175 mL ou 6 oz) de jus pur non sucré par jour, servi dans une tasse. Des enfants ne devraient pas être mis au lit avec une bouteille qui contient autre chose que de l'eau. Lorsque vos enfants mangent des bonbons ou d'autres sucreries, n'oubliez pas de broser leurs dents.



Faire passer des examens dentaires réguliers à vos enfants contribue à les aider à avoir des dents saines. Au Manitoba, il y a des endroits où vous pouvez obtenir des services dentaires gratuits.

The Manitoba Dental Association

Appelez : 204 988-5830

www.manitobadentist.ca (en anglais seulement)

Dentiste consultant de Santé Manitoba

Appelez : 204 788-6729

www.gov.mb.ca/health/publichealth/environmentalhealth/dental.html (en anglais seulement)

Audition et parole

Vos enfants s'exercent à parler avant même que vous puissiez comprendre ce qu'ils disent. Ils commencent à parler lorsqu'ils entendent parler autour d'eux. Ils apprennent à faire des sons, puis à dire des mots.

Yeux sains

Les enfants d'un an voient presque aussi bien que les adultes. Ils peuvent faire la différence entre « près » et « loin ». Ils peuvent reconnaître les gens de loin.

Visites médicales

Vous devriez faire examiner votre bébé par votre médecin ou une infirmière en santé communautaire à 9 mois et à 12 mois. À 12 mois, votre bébé sera vacciné contre certaines maladies. La vaccination protégera non seulement votre bébé, mais aussi ceux qui l'entourent.

Sommeil

Le sommeil affecte l'humeur, le comportement et la capacité d'apprentissage des enfants. Il favorise également la guérison et la croissance des enfants. Votre enfant devrait commencer à faire ses nuits entre 7 et 12 mois environ. La plupart des jeunes enfants ont besoin de 10 à 13 heures de sommeil interrompu chaque nuit. En plus du sommeil de nuit, les enfants de moins de 12 mois doivent faire d'un à quatre sommes tout au long de chaque journée. Chaque somme devrait durer entre 30 minutes et 2 heures et demie.



Votre enfant est-il en sécurité? À l'heure du coucher

www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securete-produits-consommation/rapports-publications/education-consommateurs/votre-enfant-securete/heure-coucher.html

Jeu actif

Les enfants de moins d'un an devraient être actifs plusieurs fois par jour. Trouvez le temps d'être actifs avec vos enfants. Jouez avec eux tous les jours.

- Faites des courses à quatre pattes ou dites à votre bébé d'essayer de vous attraper. Vous pouvez marcher à quatre pattes dans la maison en essayant d'attraper votre bébé. Votre bébé peut ensuite essayer de vous attraper ou d'atteindre un certain endroit avant vous. Laissez votre bébé gagner. Encouragez-le en criant « Bravo! » et en tapant des mains. Enseignez-leur à faire de même.
- Faites de la musique avec votre bébé en utilisant des hochets, des tambours, des marmites et des cuillers de service en plastique. Choisissez des objets qu'il peut mastiquer sans danger.
- Écoutez de la musique et dansez ensemble. C'est un moment idéal pour faire écouter de la musique des Premières Nations ou métisse à vos enfants et pour leur enseigner votre culture.

Ce que vous pouvez faire (Suite)

enfants de 7 à 12 mois

- Demandez à vos enfants de mettre des jouets dans un contenant. Sortez les jouets du contenant, puis remettez-les dans ce contenant. Nommez le jouet dans votre langue des Premières Nations ou votre langue métisse. Félicitez votre bébé lorsqu'il a fini de mettre tous les articles dans le contenant ou de les en sortir



*maama means
mother in Michif*



La télévision, les ordinateurs et les jeux électroniques ne sont pas recommandés pour les enfants de moins de deux ans. Ne laissez pas vos enfants assis plus d'une heure à la fois. Si possible, limitez le temps passé par vos enfants dans une poussette, une chaise haute ou un siège d'auto, etc.).

Votre enfant est-il en sécurité? À l'heure du jeu

www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-produits-consommation/rapports-publications/education-consommateurs/votre-enfant-securite/heure-jeu.html

Sécurité avant tout

Prévenez les accidents.

- Les enfants portent tout à leur bouche. Enlevez tout ce que vos jeunes enfants ne devraient pas avoir à portée de main.
- Rangez tous les produits chimiques ménagers, médicaments, couteaux, articles de bordierie de perles et autres articles dangereux à un endroit hors de portée de vos enfants.
- Faites attention aux cordons électriques et aux fils ainsi qu'aux autres objets qui pendent. Lorsque les enfants commencent à se déplacer, ils atteindront et saisiront des objets, et ils essayeront de les faire tomber de tables ou d'autres endroits élevés.
- Utilisez un mot comme dangereux pour dire à votre bébé de se tenir loin des articles dangereux. Utilisez toujours le même mot d'une voix alarmée.
- Tenez vos enfants loin de la cuisinière et des aliments chauds. Bon nombre d'enfants se brûlent avec des boissons ou des aliments chauds, comme une tasse de café chaud.
- Lorsque vous vous promenez avec votre bébé, laissez vos écouteurs à la maison et rangez vos dispositifs électroniques. Soyez à l'affût de ce qui se passe autour de vous.
- Rangez régulièrement votre maison et les jouets de votre bébé pour garder celui-ci en bonne santé.

Votre enfant est-il en sécurité?

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-produits-consommation/rapports-publications/education-consommateurs/votre-enfant-securite/votre-enfant-est-securite.html>

Quand l'orange provoque un excès de zèle parental

Lorsque mes garçons étaient bébés, j'étais ce que vous pouvez appeler un parent surprotecteur ou zélé. Comme vous l'aviez sans doute deviné, j'étais aussi un nouveau parent. Les jumeaux avaient environ sept mois un jour que nous retournions à Peguis après une sortie en ville. J'étais seulement à environ dix kilomètres au sud d'une des villes de la région lorsque j'ai regardé mes garçons dans le rétroviseur pour ce qui me semblait être la millionième fois. Cette fois, lorsque j'ai jeté un coup d'œil dans le rétroviseur, quelque chose m'a semblé bizarre. Il me semblait que Kane avait la peau... orange. J'ai tourné le rétroviseur pour regarder mon autre fils, Kelsey, et il était lui aussi de la même couleur. Est-ce que mon imagination me jouait des tours? Leur peau me paraissait-elle orange à cause des rayons du soleil qui les frappaient en plein visage?

Je me rappelle avoir garé la voiture sur l'accotement et avoir ouvert la portière pour examiner plus attentivement mes fils. Effectivement, leur peau était d'une couleur orangée. En tant que nouveau parent, je voulais tout faire à la perfection. Je faisais tout pour m'assurer que mes jumeaux étaient bien nourris et que leur alimentation était saine. Alors qu'ils posaient tous les deux leurs yeux interrogateurs sur moi, un sentiment de panique a commencé à m'envahir. Que se passait-il avec mes garçons? Est-ce que je devais considérer la situation comme une urgence médicale? Horrifiée, je me demandais ce qui n'allait pas chez eux et pourquoi je ne m'étais aperçu de rien auparavant.

Le cœur rempli d'effroi, je suis retournée dans la voiture et je me suis rendue directement aux

urgences. Je suis entrée dans l'hôpital, puis j'ai expliqué au personnel de la salle d'urgence qu'un médecin devait examiner mes bébés.

Le médecin est finalement arrivé et a examiné attentivement mes deux bébés. Il leur a jeté un coup d'œil et a pris leur température. Mes bébés n'avaient pas la fièvre et ils étaient en bonne forme et en bonne santé. Sans dire un mot, le médecin est parti chercher d'autres membres du personnel médical qui ont aussi jeté un coup d'œil à mes bébés. Soudainement, j'ai vu la réaction sur leurs visages; certains étaient souriants et discutaient avec vivacité entre eux.

Enfin, le médecin s'est approché et m'a demandé si je donnais des carottes à mes garçons. J'ai dit oui... je lui ai dit que c'était la seule chose qu'ils voulaient manger et que je leur en donnais chaque fois qu'ils en voulaient. Le médecin m'a expliqué qu'il y avait du carotène dans les aliments pour bébés et que cela expliquait pourquoi la peau de mes bébés était tournée orange vif!

Je me souviendrai de cette situation toute ma vie. Par la suite, j'ai été plus sensible à la nécessité d'offrir un régime équilibré à mes deux garçons. Une amie à moi, une éducatrice des jeunes enfants dans la ville, m'a dit qu'elle utilisait de temps en temps cette histoire comme exemple de zèle parental lorsque le besoin se faisait sentir. Mes garçons étaient en pleine forme et étaient en bonne santé. Après cette aventure, j'ai essayé de me rappeler que je ne devais pas abuser des bonnes choses avec mes enfants.

– Mindy Sinclair, Peguis First Nation

Ce que vous pouvez faire (Suite)

enfants de 1 à 3 ans

Saine alimentation

Donnez à vos enfants une variété d'aliments sains. Leurs repas devraient comprendre des aliments de trois ou quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien. Leurs collations devraient inclure des aliments de deux groupes alimentaires. Le tableau suivant vous indique le nombre de portions d'aliments de chacun des groupes alimentaires dont les tout-petits ont besoin chaque jour.

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Premières Nations, Inuit et Métis

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/rapports-publications/bien-manger-guide-alimentaire-canadien-premieres-nations-inuit-metis.html>

Choix alimentaires sains – Nourrissons et enfants

www.gov.mb.ca/healthyliving/hlp/nutrition/index.fr.html

GRUPE ALIMENTAIRE	PORTIONS PAR JOUR
Légumes et fruits (par exemple : petits fruits, pommes, carottes, épinards)	4
Produits céréaliers (par exemple : pain, céréales, bannique, riz, pâtes)	3
Lait et substituts (par exemple : lait, yogourt, fromage, lait de soya)	2
Viande et substituts (par exemple : poisson, viande, œufs, noix, haricots)	1

L'estomac d'un enfant est de la taille d'un de leurs poings. Les enfants ont un petit estomac. Il faut donc leur servir de petites portions. Ils ont besoin de manger souvent. La plupart des enfants de 1 à 3 ans mangent des portions de 1 cuillerée à table d'aliments d'un groupe alimentaire, par année de vie. Par exemple :

- Un enfant de 1 an mange 1 cuillerée à table de pois cuits.
- Un enfant de 2 ans mange 2 cuillerées à table de pois cuits.
- Un enfant de 3 ans mange 3 cuillerées à table de pois cuits.

Les enfants sont tous différents, et il peut arriver qu'ils aient plus ou moins faim contrairement à l'habitude. Laissez-les décider de la grosseur de leurs portions.

Lorsque vos enfants ont faim, donnez-leur des aliments qui se mangent avec les doigts comme des fruits ou des légumes coupés en morceaux ou des tranches de pain pita tartinées de hoummos. Vos enfants et vous-même mangerez des aliments sains si vous en avez toujours qui sont prêts à manger à portée de main. Une solution de rechange saine aux boissons sucrées consiste à ajouter quelques baies ou une tranche de citron ou de concombre pour aromatiser naturellement l'eau dans leur tasse à bec. Faites attention au risque d'étouffement. Des carottes peuvent être tranchées ou coupées en formes de longs bâtonnets pour réduire le risque d'étouffement. Les raisins peuvent être coupés en quartiers ou tranchés. Les saucisses peuvent être coupées en dés.





Aidez votre enfant à bien manger

www.manitobaparentzone.ca/tips-news/pdf/body-help-child-eat-well-fr.pdf

Dents saines

Tous les jours, brossez les dents de votre tout-petit avec un soupçon de dentifrice au fluor, de la grosseur d'un grain de riz, et passez la soie dentaire pour nettoyer et protéger ses dents. Vous devriez l'emmenner régulièrement chez le dentiste dès l'âge d'un an.

Santé et hygiène buccodentaire

www.nccah-ccnsa.ca/Publications/Lists/Publications/Attachments/96/Oral_Hygiene_FR_web.pdf

Audition et parole

Vos enfants devraient commencer à combiner des mots pour former des phrases au fil de leur croissance et de leur développement. Les enfants acquièrent de nouvelles habiletés à différentes étapes appelées stades de développement. On considère qu'un enfant a un retard de développement s'il n'acquiert pas des habiletés données en même temps que d'autres enfants appartenant au même groupe d'âges que lui. Parlez avec le médecin de votre enfant ou avec une infirmière en santé communautaire si le développement de votre enfant vous préoccupe. Le Centre de consultation en développement de l'enfant offre des services d'évaluation et d'aiguillage pour les enfants d'âge préscolaire qui peuvent présenter un retard de développement.

Centre de consultation en développement de l'enfant

Appelez : 204 787-2423 ou 204 787-4379

www.gov.mb.ca/fs/imd/young_child_assess.fr.html

Yeux sains

On estime que 80 % de l'apprentissage repose sur la vue. Les enfants se développent, explorent le monde qui les entoure et le découvrent avec les yeux. Une façon de protéger les yeux et la vue de vos enfants consiste à leur servir des aliments sains. Donnez à vos enfants des légumes verts et des légumes orange, des fruits frais et servez-leur régulièrement du poisson pour favoriser la santé de leurs yeux.

Lorsque votre tout-petit grandit et commence à explorer son monde, il s'expose à de graves blessures aux yeux s'il joue avec des objets pointus ou tranchants comme des ciseaux, des stylos et des bâtons. Dites à votre tout-petit de ne pas courir avec des objets pointus ou tranchants à la main. Faites examiner sa vue par un optométriste lorsqu'il a 3 ans environ.

Visites médicales

N'oubliez pas que vos enfants doivent se faire examiner par leur médecin ou une infirmière en santé communautaire à 18 mois, à 2 ans et à 3 ans. À 18 mois, vos enfants seront aussi vaccinés.

Calendriers des vaccinations recommandées au Manitoba

www.gov.mb.ca/health/publichealth/cdc/div/schedules.fr.html

Sommeil

Les tout-petits ont besoin de 10 à 13 heures de sommeil ainsi qu'une sieste de 1 à 3 heures au cours de l'après-midi. Ils deviennent maussades et commencent à faire des crises lorsqu'ils sont fatigués. Ils ont peur de manquer quelque chose d'excitant s'ils dorment. Ils veulent apprendre et explorer leur environnement le plus possible. Vous pouvez les aider à s'endormir en faisant une activité calme avec eux, comme lire un livre ou écouter de la musique. L'établissement d'un rituel du coucher avec vos tout-petits les aidera à savoir qu'il est temps de dormir. Un tel rituel les aidera à acquérir de saines habitudes de sommeil.

Ce que vous pouvez faire (Suite)

enfants de 1 à 3 ans

Mode de vie actif

Les tout-petits ont besoin d'au moins 3 heures d'activité physique par jour. Jouer à des jeux intérieurs et jouer dehors sont d'excellents moyens de rester actif, physiquement et mentalement. Les activités peuvent se concentrer sur le mouvement.

- Faites une ronde. Enseignez aux tout-petits ce qu'est la droite, la gauche, le haut et le bas, puis faites-les bouger.
- Jouez dehors dans la neige, dans le sable ou dans l'eau pour que votre tout-petit découvre les liquides, les solides, les formes changeantes et les volumes.
- Imitez différents animaux. Par exemple, volez comme un aigle dans le ciel, nagez comme un saumon dans la rivière ou marchez comme un orignal dans la forêt. Aidez votre enfant à développer sa coordination œil-main et ses habiletés de préhension :
 - Faites-le enfiler de grosses perles sur un lacet de chaussure.
 - Demandez-lui de dessiner de grands cercles ainsi que des lignes verticales et horizontales avec un gros crayon de cire.
 - Passez-vous un ballon de l'un à l'autre en donnant un coup de pied sur le ballon ou en le faisant rouler.

Une autre manière formidable d'amener votre tout-petit à apprendre par le jeu est de participer à un programme parents-enfants offert dans le centre d'amitié, les centres de santé communautaire et de loisirs, la coalition parents-enfants et le centre de la petite enfance et de la famille en milieu scolaire de votre communauté.

Zone des parents du Manitoba

Sans frais : 1-877-945-4777

www.manitobaparentzone.ca/index.fr.html

Les tout-petits ne devraient pas rester assis pendant plus d'une heure à la fois (dans leur poussette, leur chaise haute, leur siège d'auto, etc.). La télévision, les ordinateurs et les jeux électroniques ne sont pas recommandés pour les enfants de 2 ans ou moins. Pour les enfants de plus de 2 ans, le temps passé devant les écrans devrait être limité à moins d'une heure par jour.

Commencez tôt, commencez bien – Guide d'apprentissage par le jeu pour la petite enfance au Manitoba – De la naissance à six ans

https://www.gov.mb.ca/healthychild/ece/ece_birthto6_playbased_fr.pdf

Sécurité avant tout

Les tout-petits sont très actifs et curieux. Ils se déplacent rapidement. Il est important de les surveiller constamment.



C'est à vous de décider ce que mangera votre enfant et de choisir le moment et l'endroit où il mangera. C'est à votre tout-petit de décider s'il veut manger et en quelle quantité.



enfants de 4 à 6 ans

Saine alimentation

Continuez de servir une variété d'aliments sains des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien – Premières Nations, Inuit et Métis. Vous devrez peut-être offrir un nouvel aliment plusieurs fois avant que votre enfant accepte de le manger. Alors persévérez!

Les enfants feront des choix alimentaires sains si vous avez des aliments sains à la maison. Ils adorent donner un coup de main dans la cuisine et manger les aliments qu'ils ont contribué à choisir et à préparer. Ils aiment également vous aider à choisir des aliments à l'épicerie. Emmenez vos enfants à l'épicerie et laissez-les-vous aider avec la planification des repas.

- Choisissez une recette, achetez les ingrédients dont vous avez besoin et préparez la recette ensemble.
- Essayez quelque chose de nouveau. Les rouleaux de laitue sont une façon amusante de manger du thon.
- Montrez à vos enfants une variété d'aliments sains. Demandez-leur de choisir un nouveau fruit et un nouveau légume. Choisissez une couleur différente chaque fois. Discutez avec eux des nouveaux aliments auxquels vous goûtez avec eux.

Manitoba Fruits and Vegetables
www.localfoods.about.com/od/CanadianProduceGuides/a/Manitoba-Fruits-And-Vegetables.htm
(en anglais seulement)

Les jeunes enfants ont beaucoup d'énergie et ont besoin de manger souvent. Ils sont tous différents. Laissez votre enfant décider de la quantité de nourriture qu'il mangera parmi les aliments sains que vous lui offrez. La plupart des jeunes enfants mangeront une portion de ½ tasse d'un aliment d'un groupe alimentaire (ex. ½ tasse de tranches de banane). Le tableau suivant vous indique le nombre de portions d'aliments de chacun des groupes alimentaires dont les jeunes enfants ont besoin chaque jour.

GROUPES ALIMENTAIRES	PORTIONS PAR JOUR
Légumes et fruits (par exemple : petits fruits, pommes, carottes, épinards)	5
Produits céréaliers (par exemple : pain, céréales, bannique, riz, pâtes)	4
Lait et substituts (par exemple : lait, yogourt, fromage, lait de soya)	2
Viande et substituts (par exemple : poisson, viande, œufs, noix, haricots)	1

Sécurité avant tout

Enseignez à vos enfants les règles de sécurité relatives à ses nouvelles habiletés (faire de la bicyclette, traverser la rue, descendre de l'autobus d'école ou jouer dehors).

Dents saines

Aidez vos enfants à commencer à se brosser les dents tout seuls deux fois par jour, pendant au moins deux minutes chaque fois. Continuez à employer une petite quantité (de la grosseur d'un pois) et enseignez-leur à cracher la pâte dentifrice plutôt qu'à l'avaler après s'être brossé les dents. Finissez le brossage pour vous assurer que leurs dents sont bien propres. Passez la soie dentaire entre les dents de vos enfants au moins une fois par jour.

L'application d'une résine de scellement est le plus souvent recommandée une fois que les dents adultes commencent à pousser, vers l'âge de six ans. Demandez à votre dentiste d'appliquer une résine de scellement sur les dents de vos enfants. Au Manitoba, un vernis fluoré peut être appliqué gratuitement sur les dents de vos enfants.

Audition et parole

Les enfants de 4 à 6 ans peuvent connaître 1 500 mots ou plus, et ils sont capables de dire des phrases de 6 à 8 mots. La plupart des enfants parlent assez clairement pour être compris des inconnus.

Ce que vous pouvez faire (Suite)

enfants de 4 à 6 ans

Yeux sains

Prévoyez de faire examiner la vue de vos enfants avant qu'ils commencent à fréquenter l'école.

Sommeil

Les jeunes enfants ont besoin de 10 à 13 heures de sommeil interrompu chaque nuit. L'acquisition de saines habitudes de sommeil est importante pour l'apprentissage et le développement sain de vos enfants. La meilleure façon d'aider vos enfants à acquérir de saines habitudes de sommeil est d'établir un rituel du coucher quotidien et de ne pas en déroger. Par exemple, le rituel du coucher peut inclure ceci : donner un bain chaud, revêtir un pyjama, lire ou raconter une histoire, tamiser ou fermer la lumière pour la nuit. Retirez les dispositifs électroniques des mains de vos enfants une heure avant l'heure du coucher.



Faites en sorte qu'il soit amusant de bien manger, et votre enfant prendra l'habitude de manger sainement toute sa vie.

Visites médicales

Votre enfant devrait être vu par un médecin ou une infirmière en santé communautaire dans le cadre d'un examen de routine, chaque année. N'oubliez pas de le faire vacciner entre 4 et 6 ans.

Mode de vie actif

Trouvez le temps d'être actifs avec vos enfants. Enseignez-leur de nouvelles habiletés et faites fructifier leur imagination en vous engageant avec eux dans des activités reposant sur le jeu.

- Créez des « pièces de théâtre » ou des spectacles de marionnettes à partir de livres ou d'histoires traditionnelles. Vous et vos enfants en retirerez beaucoup de plaisir.
- Choisissez des jeux axés sur la collaboration et le partage. Il est important d'apprendre à attendre son tour et à patienter.
- Jouez à la « tague gelée ». La seule façon de dégeler, c'est si quelqu'un marche à quatre pattes entre les jambes de la personne « gelée ».
- Jouez dehors en été et en hiver, quand il est sécuritaire de le faire.

Commencez tôt, commencez bien – Guide d'apprentissage par le jeu pour la petite enfance au Manitoba – De la naissance à six ans
https://www.gov.mb.ca/healthychild/ece/ece_birthto6_playbased_fr.pdf



La parentalité, c'est pour la vie. La naissance marque le début d'une longue aventure, que vous soyez la mère, le père, le grand-père, la grand-mère, la tante ou l'oncle de l'être cher.

Pour en apprendre davantage

Plusieurs organismes offrent un vaste éventail de programmes, de ressources et de services adaptés à la culture en vue d'aider les parents et les familles du Manitoba à servir au mieux les intérêts de leurs enfants. Voici certains d'entre eux.

Programme d'aide préscolaire aux Autochtones dans les réserves (Manitoba)

– Programme qui aide les enfants des Premières Nations (0-6 ans) à se préparer pour l'école et qui permet également aux parents de renforcer leurs compétences parentales contribuant au développement sain des enfants.
Téléphone : 204 983 4605 ou 204 984 5173
www.ahsomb.ca (en anglais seulement)

Aboriginal Health & Wellness Centre of Winnipeg – Centre autochtone de la santé et du bien-être offrant un éventail de programmes sociaux et de santé ainsi que des services de soutien adaptés à la culture aux femmes, aux hommes et aux familles de Winnipeg.
Téléphone : 204 925 7504
www.ahwc.ca (en anglais seulement)

Apprentissage et alphabétisation des adultes – Direction générale qui soutient les programmes de littéracie s'adressant aux adultes du Manitoba.
Téléphone : 204 945 8247
Sans frais : 1 800 282 8069 (poste 8247)
www.gov.mb.ca/mal/all (en anglais seulement)

Attachment Network of Manitoba – Réseau offrant une variété de services de soutien parental en ligne et de ressources téléchargeables conçues pour favoriser l'établissement d'un lien d'attachement sécurisant et durable.
www.attachmentnetwork.ca (en anglais seulement)

Autism Society of Manitoba – Société ayant pour mission d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes d'un trouble du spectre de l'autisme et de leurs familles.
Téléphone : 204 783 9563
www.autismmanitoba.com (en anglais seulement)

Programme canadien de nutrition prénatale – Programme offrant un soutien pour améliorer la santé et le bien-être des femmes enceintes, des nouvelles mères et des bébés qui traversent des circonstances difficiles.
www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/prog-ini/cpnp-pcnp/index-fra.php

Partenariat canadien pour la santé des enfants et l'environnement – Partenariat offrant un grand nombre de ressources en ligne conçues pour aider les familles à protéger la santé de leurs enfants contre les contaminants environnementaux.
www.healthyenvironmentforkids.ca

Child and Family All Nations Coordinated Response Network – Organisme offrant de l'information sur les programmes et les services conçus pour aider les familles à protéger leurs enfants contre les mauvais traitements et la négligence.
Téléphone : 204 944-4200
Sans frais : 1 888 945-2627
www.anocr.ca (en anglais seulement)

Programme des services aux enfants handicapés – Programme offrant une variété de ressources aux parents qui s'occupent chez eux de leurs enfants ayant une déficience développementale ou physique, dans leur propre communauté.
Téléphone : 204 945 5898
www.gov.mb.ca/fs/cds/index.fr.html

Initiative de thérapie pédiatrique – Initiative offrant des services régionaux coordonnés afin d'aider les enfants et les jeunes ayant une déficience et des besoins particuliers à réaliser leur plein potentiel.
Téléphone : 204 452 4311
sscy.ca/fournisseurs-de-soins-et-familles/initiative-de-therapie-pediatrique/?lang=fr

Programme d'action communautaire pour les enfants – Programme visant à promouvoir le développement sain des jeunes enfants (0-6 ans) qui vivent dans des conditions à risque.
www.capc-pace.phac-aspc.gc.ca/

CONTACT Community Information – Base de données en ligne sur les programmes et les services s'adressant aux parents, aux enfants et aux familles du Manitoba.
Téléphone : 204 287 8827
Sans frais : 1 866 266 4636
www.contactmb.org (en anglais seulement)

Dial-a-Dietician of Manitoba – Service qui permet aux appelants de communiquer avec un diététiste qui les écoute et leur offre des conseils et des suggestions concernant les aliments, la nutrition et l'alimentation saine.
Téléphone : 204 788 8248
Sans frais : 1 877 830 2892
www.wrha.mb.ca/prog/nutrition/dietitian.php
(en anglais seulement)

Pour en apprendre davantage (Suite)

Programme d'apprentissage et de garde des jeunes enfants – Programme qui soutient la prestation de services d'apprentissage et de garde de qualité, autorisés, axés sur le jeu et s'adressant aux enfants du Manitoba dont l'âge se situe entre 12 semaines et 12 ans.
Téléphone : 204 945 0776
Sans frais : 1 888 213 4754
www.gov.mb.ca/fs/childcare/index.fr.html

Les familles d'abord – Programme communautaire offrant des services intensifs de visites à domicile aux familles avec enfants, de la grossesse au premier jour d'école (0-6 ans).
Téléphone : 204 945 2266
Sans frais : 1 888 848 0140
www.gov.mb.ca/healthychild/familiesfirst/index.fr.html

Santé des Premières Nations et des Inuits – Direction générale de Santé Canada qui vise à améliorer les résultats en matière de santé des membres des Premières Nations et des Inuits grâce à un éventail de services de santé et de soutien de qualité.
Téléphone : 204 983 4199
Sans frais : 1 866 225 0709
<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/sante-premieres-nations-inuits.html>

Secrétariat à la santé et au développement social des Premières Nations du Manitoba – Organisme offrant des programmes et des services qui visent à soutenir la santé et le bien-être social des familles et des communautés des Premières Nations du Manitoba.
Téléphone : 204 942 9400
www.fnhssm.com (en anglais seulement)

Health Links – Info Santé – Service téléphonique d'information sur la santé offert à l'échelle de la province. Les personnes et les familles peuvent appeler, tous les jours, 24 heures sur 24, pour parler de leurs soucis relatifs à la santé.
Téléphone : 204 788 8200
Sans frais : 1 888 315 9257

Programmes d'aide communautaire – Bébé en santé – Programmes qui relient les femmes enceintes et les nouveaux parents à d'autres parents, familles et professionnels de la santé qui peuvent leur fournir de l'information, un soutien et des ressources sur la nutrition et la santé prénatales et postnatales, l'allaitement ainsi que des conseils sur l'art d'être parent et les styles de vie sains.
Téléphone : 204 945 1301
Sans frais : 1 888 848 0140
www.gov.mb.ca/healthychild/healthybaby/csp

Bébé en santé, cerveau en santé – Site Web s'adressant aux parents qui vise à soutenir le développement sain du cerveau des jeunes enfants.
www.bebeensantecerveuensante.ca/index.htm

Enfants en santé Manitoba – Bureau qui offre un continuum de programmes, de services et de ressources pour assurer les meilleurs résultats possible pour les enfants, les familles et les communautés du Manitoba.
Téléphone : 204 945 2266
Sans frais : 1 888 848 0140
www.gov.mb.ca/healthychild/index.fr.html

Indigenous Languages of Manitoba Inc. – Organisme offrant un vaste éventail de services et de mesures de soutien pour promouvoir la conservation des langues autochtones du Manitoba.
Téléphone : 204 989 6392
Sans frais : 1 866 429 0606
www.indigenousslanguagesofmb.com (en anglais seulement)

Programme d'aide préscolaire aux Autochtones dans les collectivités urbaines et nordiques – Programme qui met l'accent sur le développement des jeunes enfants, leur préparation à la vie scolaire, la vie familiale et le bien-être des enfants de 0 à 6 ans.
www.mbaboriginalheadstart.ca (en anglais seulement)

Manitoba Association of Friendship Centres – Association qui fournit de l'information sur les programmes et les services qui sont offerts dans les centres d'amitié locaux à l'intention des femmes enceintes, des enfants et des familles.
Téléphone : 204 942 6299
www.friendshipcentres.ca (en anglais seulement)

Lutte contre les maladies transmissibles (Manitoba) – Direction responsable du recensement, de la gestion et de la prévention des maladies transmissibles au Manitoba. Les calendriers de vaccinations recommandées sont accessibles en ligne.
Téléphone : 204 788 6737
www.gov.mb.ca/health/publichealth/cdc/index.fr.html
www.gov.mb.ca/health/publichealth/cdc/div/schedules.fr.html

Stratégie manitobaine de prévention de l'ETCAF – Stratégie axée sur la prestation d'une gamme de programmes et de services s'adressant aux femmes toxicomanes et aux parents d'enfants nés avec un trouble causé par l'alcoolisation foetale.
Téléphone : 204 945 2266
Sans frais : 1 888 848 0140
www.gov.mb.ca/healthychild/fasd/index.fr.html

Manitoba en mouvement – Stratégie qui vise à aider les familles manitobaines à inclure l'activité physique dans leur vie quotidienne pour être en bonne santé et pour le plaisir. Les ressources offertes incluent des lignes directrices sur l'activité physique des enfants.
Téléphone : 204 945 3648
Sans frais : 1 866 788 3648
www.gov.mb.ca/healthyliving/hlp/activity.fr.html

Coalitions axées sur les parents et les enfants du Manitoba – Coalitions qui offrent une variété de programmes locaux axés sur le développement de la petite enfance ainsi que des programmes, des ressources et des services de soutien de la parentalité aux familles avec des enfants (d'avant la naissance jusqu'à 6 ans).

Téléphone : 204 945 2266

Sans frais : 1 800 848 0140

www.gov.mb.ca/healthychild/parentchild/index.fr.html

www.mbparentchild.com (en anglais seulement)

Ligne pour les parents du Manitoba – Ligne qui permet aux appelants de parler avec des conseillers en éducation parentale, qui leur offrent une aide confidentielle et de l'information, les aiguillent vers des services et répondent à leurs questions sur le développement de l'enfant et à leurs préoccupations courantes sur la parentalité.

Sans frais : 1 877 945-4777

Zone des parents du Manitoba – Ressource en ligne offrant des renseignements, des programmes et des services de soutien fiables et à jour sur la parentalité et le développement de l'enfant. www.manitobaparentzone.ca/index.fr.html

Centre antipoison du Manitoba – Centre qui fournit une aide immédiate aux parents et aux familles qui craignent que leur enfant ait été exposé à des substances chimiques, biologiques, pharmaceutiques ou environnementales qui sont toxiques.

Sans frais : 1 855 776 4766

www.hsc.mb.ca/emergencyPoison.html (en anglais seulement)

Allocations prénatales du Manitoba – Programme qui aide les femmes enceintes en leur donnant un chèque mensuel pour qu'elles puissent acheter des aliments sains pendant leur grossesse. Les allocations sont à la disposition de toutes les femmes, peu importe leur lieu de résidence au Manitoba.

Téléphone : 204 945 1301

Sans frais : 1 888 848 0140

www.gov.mb.ca/healthychild/healthybaby/mpb

Réseau de bibliothèques publiques du Manitoba – Répertoire en ligne de toutes les bibliothèques publiques du Manitoba. Les bibliothèques locales sont garnies de livres concernant les compétences parentales et le développement sain de l'enfant. mb.countingopinions.com/memberlist_details.php?loc_id=fr_CA

Services à l'enfant, à la famille et à la communauté des Métis – Services qui visent à renforcer la capacité des familles à s'occuper de leurs enfants par l'entremise de programmes communautaires et de services de soutien parental qui sont adaptés à la culture.

Téléphone : 204 927 6960

Sans frais : 1 800 821 8793

www.metiscfs.mb.ca (en anglais seulement)

Metis Community Liaison Department, Manitoba Metis Federation – Services de soutien, ressources et services de défense des droits et d'aiguillage offerts aux personnes, aux familles, aux aînés et aux communautés.

Téléphone : 204 586-8474

www.mmf.mb.ca (en anglais seulement)

Centre de collaboration nationale de la santé autochtone – Source d'information diversifiée, fiable, à jour et adaptée à la culture sur la santé des enfants, des jeunes et des familles à l'intention des membres des Premières Nations, des Inuits et des Métis.

www.nccah-cnsa.ca/193/publications.nccah

Agence de la santé publique du Canada – Agence offrant une gamme de services de santé de qualité qui visent à soutenir l'état de préparation aux situations d'urgence ainsi que la prévention et la gestion des maladies infectieuses et chroniques.

Sans frais : 1 844 280 5020

www.phac-aspc.gc.ca/index-fra.php

Services spécialisés pour les enfants et les jeunes – Services aux enfants et aux jeunes du Manitoba qui ont un handicap et des besoins particuliers.

Téléphone : 204 452 4311

sscy.ca/?lang=fr

Strengthening Families Maternal Child Health Program – Programme communautaire de santé maternelle et infantile qui offre des services intensifs de visites à domicile aux familles avec enfants (0-6 ans) qui vivent dans les communautés des Premières Nations.

Téléphone : 204 946 9724

www.fnhssm.com/index.php/policy-areas/maternal-child-health (en anglais seulement)

© Mention de provenance :

(page couverture) Melody Charlie, photographe des Premières Nations, melodycharlie.com, ID : 9472; (p. 4) Brenda Ducharme, collection privée de photos; (p. 5) Monica Cyr, collection privée de photos; (p. 6) Best Start Resource Centre, Beststart.org, séance de photos de 2013, ID : 4052; (p. 7) Best Start Resource Centre, Beststart.org, séance de photos de 2013, ID : 4532; (p. 8) Centre de ressources Meilleur départ, Beststart.org, séance de photos de 2013, ID: 4630; (p. 9) Dreamstime.com, ID : 64759156; (p. 10) Martha Troian, collection privée de photos; (p. 10) Marlene Davis, collection privée de photos; (p. 10) Clayton Sandy, collection privée de photos; (p. 10) AboriginalImages.ca, ID : 117; (p. 10/11) Fred Cattroll, photographe, cattroll.com; (p. 12) images de photothèque du BESM, séance de photos du 3 mars 2007, ID : IAN5182/IAN5229; (p. 13) Jaime Cidro, collection privée de photos; (p. 15) Dreamstime.com, ID : 61648795; (p. 16) Jaime Cidro, collection privée de photos; (p. 17) images de photothèque du BESM, séance de photos du 30 octobre 2008, ID : IAN3493; (p. 18) AboriginalImages.ca, ID : 393; (p. 19) Dreamstime.com, ID : 36298334; (p. 19) Dreamstime.com, ID : 66750551; (p. 20) Dreamstime.com, ID : 82312150; (p. 21) Dreamstime.com, ID : 39897390; (p. 22) images de photothèque du BESM, séance de photos du 23 septembre 2008, ID : IAN9998; (p. 23) iStockPhoto.com, ID : 20149217; (p. 24) iStockPhoto.com, ID : 000021956459; (p. 26) Jason Parenteau, collection privée de photos; (p. 27) Roberta Stout, collection privée de photos

Les livrets de cette série sont les suivants :



La paternité, c'est pour la vie

Ce livret sur la paternité s'adresse aux parents des Premières Nations et métis du Manitoba.



Grandir en bonne santé

Ce livret sur les enfants en santé s'adresse aux parents des Premières Nations et métis du Manitoba.



Les liens familiaux

Ce livret sur la formation de liens affectifs avec les enfants s'adresse aux parents des Premières Nations et métis du Manitoba.



Les parents en tant que premiers enseignants

Ce livret sur l'apprentissage des enfants s'adresse aux parents des Premières Nations et métis du Manitoba.

Disponible dans un autre format sur demande. Vous pouvez voir tous ces livrets en ligne à l'adresse www.nccah-ccnsa.ca/1/accueil.nccah

Also available in English : www.nccah-ccnsa.ca

Pour en savoir plus :



3^e étage
332, avenue Bannatyne
Winnipeg (Manitoba) R3A 0E2
204 945 2266
Sans frais : 1 888 848 0140
healthychild@gov.mb.ca



NATIONAL COLLABORATING CENTRE
FOR ABORIGINAL HEALTH

3333 University Way
Prince George (C.-B.) V2N 4Z9
250 960 5250
nccah@unbc.ca
www.nccah-ccnsa.ca



First Nations Health Authority
Health through wellness

501 100 Park Royal South
West Vancouver (C.-B.) V7T 1A2
604 913 2080
info@fnha.ca
www.fnha.ca