

MON PASSEPORT SANTÉ

PETITE ENFANCE EN SANTÉ Î-P-É



**PETITE ENFANCE
EN SANTÉ Î.-P.-É.**

**HEALTHY EARLY
YEARS PEI**

PASSEPORT SANTÉ

Nom :

Prénoms :

Né(e) le : / /

Personne contact :

Ce Passeport santé est une initiative de Cap enfants et du Réseau Santé en français Î.-P.-É dans le cadre du programme Petite enfance en santé.

Nous remercions l'Agence de santé publique du Canada pour sa contribution financière.

Toutes les informations contenues dans ce passeport étaient exactes, au meilleur de notre connaissance, à la date d'impression, le 15 décembre 2021.

Informez-nous de toute erreur en communiquant avec Cap enfants au info@capenfants.ca / 902-854-2123.



Avis : l'information contenue dans le *Passeport Santé* ne remplace en aucun cas l'avis d'une ressource professionnelle de la santé.
Si vous avez des questions concernant l'état de santé de votre enfant, consultez un professionnel de la santé.

TABLE DES MATIÈRES

I. INFORMATIONS GÉNÉRALES	
Avis	1
Numéros importants	3
Informations générales	4
II. DE 0 À 18 MOIS	
Tableau des examens médicaux	11
Allaitement/Alimentation	12
Santé dentaire	20
Santé des yeux	24
Développement psychomoteur	25
Autres observations sur l'enfant	30
III. DE 18 À 36 MOIS	
Tableau des examens médicaux	32
Allaitement/Alimentation	33
Santé dentaire	35
Santé des yeux	37
Développement psychomoteur	38
Développement cognitif et affectif	40
Autres observations sur l'enfant	41
IV. DE 3 À 6 ANS	
Tableau des examens médicaux	43
Alimentation	44
Santé dentaire	45
Santé des yeux	47
Développement psychomoteur	48
Autres observations sur l'enfant	50
V. RESSOURCES	59

Numéros importants

Urgences (police, pompiers, ambulance) : 9-1-1

Télesanté (information non-urgente en matière de santé) : 8-1-1

Service d'information et de références : 2-1-1

*Le 2-1-1 est un service téléphonique gratuit et confidentiel qui vous aide à trouver de l'information sur les programmes et les services offerts dans la province par les groupes communautaires, les organisations à but non lucratif et le gouvernement.
 De plus, des services d'interprétation téléphonique sont disponibles dans plus de 100 langues.*

Mes numéros importants

	NOM ET PRÉNOM	TÉLÉPHONE	ADRESSE	COURRIEL
PERSONNE À CONTACTER EN CAS D'URGENCE				
MÉDECIN DE FAMILLE				
AUTRE SPÉCIALISTE				
AUTRE _____				
AUTRE _____				



Je m'appelle _____

Je pèse _____

Je mesure _____

L'heure _____

à l'hôpital _____

Mes cheveux sont _____

Mes yeux sont _____

On dit que je ressemble à _____

L'histoire de ma naissance :

Ma naissance

Sexe assigné _____

Groupe sanguin _____

Né.e à _____ semaines

Date de sortie
de l'hôpital _____

Poids à la sortie
de l'hôpital _____

Taille à la sortie
de l'hôpital _____

Indice Apgar _____

Condition médicale _____

Commentaires _____

Le test d'Apgar est la méthode d'observation simple et efficace qui est utilisée pour mesurer la santé du nouveau-né. On détermine ainsi si votre bébé a besoin d'une assistance particulière ou d'une intervention rapide. L'indice d'Apgar est la note attribuée à un nouveau-né à la suite de l'évaluation de cinq éléments spécifiques, soit le rythme cardiaque, la respiration, le tonus, la couleur de la peau et la réactivité.



Nom et prénom
du parent #1

Taille

Date de naissance

Nom et prénom
du parent #2

Taille

Date de naissance

Enfant adopté par un ou deux parents : oui ou non

Si oui, nom et prénom du/des parents d'adoption :

Commentaires :

ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX

Lien de parenté	Condition médicale	Développée à l'âge de	Commentaires
_____	_____	_____	_____ _____ _____
_____	_____	_____	_____ _____ _____
_____	_____	_____	_____ _____ _____
_____	_____	_____	_____ _____ _____

Notes

MALADIES LONGUES DURÉES

Diagnostic	Date	Médecin	Médicaments	Mesures à prendre en cas d'urgence



Si vous avez besoin de plus d'espace, utilisez une feuille lignée située à la fin de ce passeport, et insérez-la ici !

ALLERGIES

Allergène	Suspectée ou confirmée	Réaction observée	S/M/L*	Action à prendre	Date

*S/M/L: réaction sévère (S), modérée (M), légère (L)

Si l'enfant a un parent, un frère ou une soeur qui est allergique, celui-ci présente un risque plus grand d'allergie.

VACCINS

Les vaccins stimulent le système immunitaire. Ils aident l'enfant à fabriquer des anticorps contre certaines maladies sans qu'il en subisse les effets négatifs.

La vaccination est une des mesures les plus efficaces pour protéger la santé des enfants. Elle permet de prévenir plusieurs maladies graves.

Tous les enfants devraient recevoir les vaccins recommandés, même les enfants en bonne santé ou qui sont allaités.

Le calendrier vaccinal en vigueur en date du 15 décembre 2021 à l'Î.-P.-É. est le suivant :

Mon calendrier de vaccination							
NOM DU VACCIN	2 mois	4 mois	6 mois	12 mois	18 mois	4-5 ans	DATE
DCaT-HB-VPI-Hib & Conjugué pneumococcique & Rotavirus	X	X					
DCaT-HB-VPI-Hib & Rotavirus (à haut risque reçoivent également le conjugué pneumococcique)			X				
RRO-Var & Conjugué méningocoque C & Conjugué pneumocoque				X			
DCaT-VPI-Hib & RROV					X		
Td-VPI & Varicelle (si l'enfant n'a pas reçu deux doses)						X	



Pour avoir la liste à jour du calendrier de vaccination, consultez votre professionnel de la santé ou le site web suivant :

www.princeedwardisland.ca/fr/information/sante-et-mieux-etre/childhood-immunizations

Me voilà!

Félicitations pour la naissance de votre bébé !

Ce stade de la vie de votre enfant est si précieux. Votre nourrisson se développe à une vitesse rapide et il connaîtra plusieurs changements, particulièrement lors de la première année de sa vie.

Utilisez cette section du passeport afin de prendre des notes sur les différentes étapes de développement de votre enfant.

Ne vous inquiétez pas si vous ne réussissez pas à tout noter.

Faites de votre mieux ! L'important est d'être présent avec votre enfant.

Les notes que vous prendrez pourront vous être utiles pour vos rencontres avec votre professionnel.e de santé, ou simplement pour garder en souvenir.



Tableau des examens médicaux - 0 à 18 mois



Utilisez cet espace pour inscrire les notes de chacune des visites médicales de votre enfant pour ses premiers mois de vie. Vous pouvez conserver les feuilles supplémentaires reçues lors de vos visites dans la pochette prévue à cet effet à l'arrière de ce cartable.

Mes visites médicales				
Date	Âge	Taille/Poids IMC	Périmètre crânien	Notes
//_				
//_				
//_				
//_				
//_				
//_				
//_				



N'oubliez pas de consulter la section sur les vaccins, située dans la section 1 - Informations générales, p. 9.

ALLAITEMENT

Lait maternel ou formule de bébé

Pendant la première année, le lait prend une place importante dans l'alimentation de votre bébé.

Les professionnel.le.s de la santé, incluant Santé Canada, recommandent que les bébés soient nourris uniquement de lait maternel les six premiers mois de leur vie. Ensuite, quand l'enfant mange, on conseille de poursuivre l'allaitement jusqu'à ce qu'il ait deux ans ou plus, lorsque cela est envisageable.

L'allaitement au sein offre une alimentation nutritive, renforce le système immunitaire et favorise la croissance et le développement.

Pour certaines femmes, l'allaitement n'est pas envisageable pour de multiples raisons. Il est donc recommandé de donner une préparation pour nourrissons dans ces cas.

Peu importe la façon dont vous le nourrissez, votre bébé a besoin de vous, de votre attention et de votre amour. Vous pouvez combler ses besoins de chaleur, de sécurité et d'affection en le tenant dans vos bras quand vous le nourrissez et en favorisant les contacts physiques.

La vitamine D joue un rôle essentiel dans l'absorption du calcium et le maintien des os. Il est recommandé de donner de la vitamine D, en plus du lait maternel ou de la préparation pour nourrissons, jusqu'à ce que l'alimentation de bébé en contienne suffisamment. Parlez-en à votre professionnel.le de santé pour voir si votre bébé a besoin d'un supplément de vitamine D.

ALLAITEMENT

Fréquence et durée des tétées

La fréquence des tétées varie beaucoup d'un bébé à l'autre. L'important est que votre bébé prenne bien le sein, qu'il tète efficacement et qu'il avale du lait. Il est normal qu'il tète souvent les premières semaines. Avec l'âge, les tétées deviennent plus courtes et plus espacées.

Lors des poussées de croissance, bébé boit plus souvent le jour et la nuit, parfois même à toutes les heures. Ces tétées fréquentes augmentent la production de lait. C'est une étape passagère, mais très intense pour la maman. L'aide des proches sera très précieuse dans cette période.

Signes que bébé boit assez :

- Il s'éveille seul quand il a faim.
- Il boit bien et souvent (8 fois ou plus par 24 heures pour le bébé allaité et 6 fois ou plus par 24 heures pour le bébé non allaité).
- Il semble satisfait après avoir bu.
- Ses urines et ses selles sont en quantités suffisantes.
- Il prend du poids.



ALLAITEMENT

Tableau de suivi des tétées



Voici un exemple de tableau de suivi de tétées qui vous permettra de prendre des notes sur le déroulement de votre allaitement. Ces notes pourraient vous être utiles lorsque vous allez parler à votre professionnel.le de santé ou à une consultante en lactation.

Date de la première montée de lait :

Heure	Sein		Durée	Notes/Humeur de bébé
	GAUCHE	DROIT		

Tableau de suivi des tétées (biberons)



Voici un exemple de tableau qui vous permettra de prendre des notes sur la fréquence des boires de votre bébé.

Date :

Heure	Quantité	Durée	Notes/Humeur de bébé



Des pages supplémentaires que vous pouvez photocopier sont insérées dans la pochette rose du Passeport.

ALLAITEMENT AU SEIN

Tableau de suivi des tétées



Voici un exemple de tableau de suivi de tétées qui vous permettra de prendre des notes sur le déroulement de votre allaitement. Ces notes pourraient vous être utiles lorsque vous parlerez à votre professionnel.le de santé ou à une consultante en lactation. Vous pouvez photocopier ce tableau au besoin.

Date :

Heure	Sein		Durée	Notes/Humeur de bébé
	GAUCHE	DROIT		



ALLAITEMENT AU BIBERON

Tableau de suivi des tétés (biberon)



Voici un tableau de suivi qui vous permettra de prendre des notes sur la fréquence des boires de votre bébé. Ces notes pourraient vous être utiles lorsque vous parlerez à votre professionnel.le de santé. Vous pouvez photocopier ce tableau au besoin.

Date :

Heure	Quantité	Durée	Notes/Humeur de bébé



ALLAITEMENT

Le sevrage de l'allaitement

Âge de mon enfant quand j'ai arrêté l'allaitement : _____

La décision de sevrer votre bébé est un choix personnel. Ne laissez pas le jugement extérieur influencer votre décision, que ce soit de sevrer ou de continuer l'allaitement.

Il est important que vous fassiez un choix que vous jugez être le meilleur pour vous, votre bébé et pour votre famille. De nombreuses ressources existent pour vous accompagner dans le processus de sevrage, n'hésitez pas à les consulter.

L'aide existe ! L'allaitement peut paraître comme un geste tout naturel, mais la réalité est parfois très différente de ce que l'on imagine. N'hésitez pas à demander de l'aide.

Pour plus d'informations sur l'allaitement, consultez cette brochure de l'Agence de Santé publique du Canada : www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/pdf/tips-cons-fra.pdf

Notes

ALIMENTATION

Un bébé est prêt pour l'alimentation autonome vers 6 mois, car c'est vers cet âge qu'il contrôle mieux les mouvements de sa bouche et de sa langue. Pour se nourrir seul, le bébé doit être capable de :

- tourner la tête de chaque côté;
- bouger la tête de haut en bas;
- porter seul des aliments à sa bouche;
- s'intéresser aux aliments;
- se tenir assis sans aide avec appui, ce qui survient généralement vers 6 mois.

Pendant la première année, le lait maternel ou les préparations commerciales pour nourrissons constituent la base de l'alimentation de votre bébé. Les aliments viennent compléter le lait et non le remplacer.

Ma première bouchée !

Notes

Introduction des aliments solides

Voici un tableau pour vous donner des idées d'aliments à inclure selon l'âge de votre enfant.

Premiers aliments (à partir de 6 mois)	
Aliments riches en fer	Viande, poisson, poulet ou tofu en purée, émincé, coupé en dés ou cuit; haricots secs, pois, lentilles ou œufs écrasés; céréales pour nourrisson enrichies de fer.

Après l'âge de 6 mois	
Produits céréaliers	Céréales pour nourrisson enrichies de fer, petits morceaux de pain grillé sec, morceaux de pain de grain entier, riz et pâtes coupées en petits morceaux.
Légumes	Légumes coupés en morceaux, en purée, écrasés ou en grumeaux.
Fruits	Fruits mous en purée, écrasés ou en grumeaux. Morceaux de fruits frais très mûrs, pelés, épépinés et coupés en dés ou en conserve (sans sirop).
Produits laitiers	Yogourt riche en matières grasses, fromage pasteurisé râpé ou en cubes riche en matières grasses, fromage cottage.

ALIMENTATION

Introduction des aliments solides

Entre 9 mois et 12 mois	
Lait	<p>On peut introduire le lait de vache entier (3,25 %) entre l'âge de 9 et 12 mois s'il n'est plus possible de donner du lait maternel.</p> <p>Après l'âge de 12 mois, votre bébé ne devrait pas boire plus de 25 onces (750 mL) de lait par jour. Autrement, il n'aura plus faim et ne voudra pas manger d'aliments solides. Une trop grande quantité de lait peut également provoquer une anémie ferriprive (par carence en fer).</p>

(Source : Société canadienne de pédiatrie)

ALIMENTATION



Utilisez ce tableau pour noter des observations sur l'alimentation de votre enfant.

Aliments que mon enfant aime

--

Aliments que mon enfant n'aime pas

--

Réactions ou intolérances à certains aliments

--



Vous pouvez également vous servir du tableau des allergies située p. 8 à la section 1 de ce passeport pour noter les allergies de votre enfant. Pour plus d'informations sur l'alimentation de votre enfant, vous pouvez consulter le *Mieux Vivre avec notre enfant de la grossesse à 2 ans* du gouvernement du Québec aux pages 367 à 511.

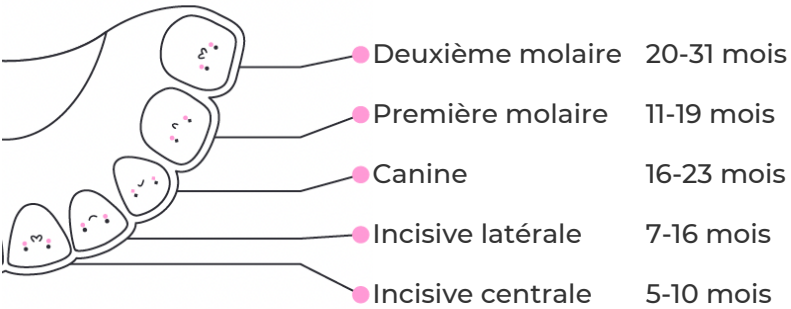
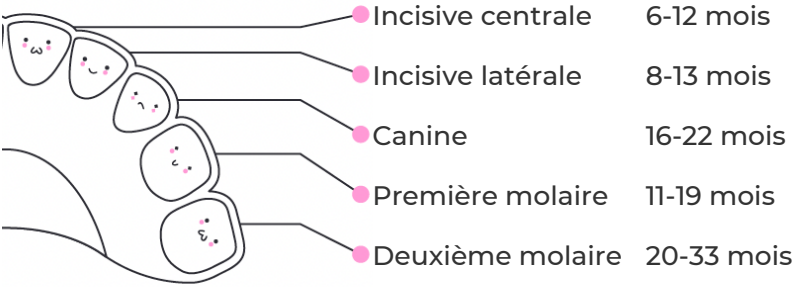
SANTÉ DENTAIRE

La poussée des dents primaires

Les premières dents du bébé, appelées dents primaires ou plus communément dents de lait ou dents de bébé, percent en général vers l'âge de 6 mois. Elles peuvent toutefois apparaître plus tôt ou plus tard, même jusqu'à l'âge de 12 mois. Les dents du bas en avant (les incisives) percent généralement en premier.

Mâchoire supérieure

Date d'éruption



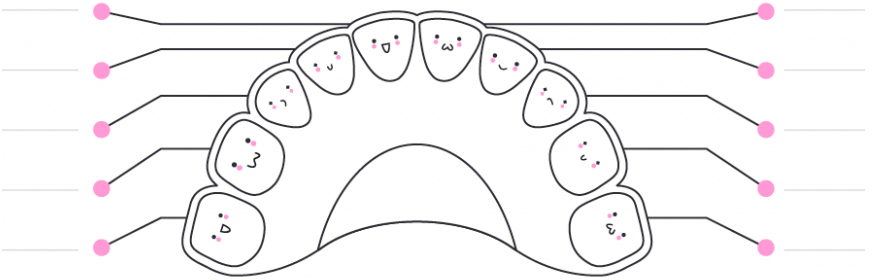
Mâchoire inférieure

Mes premières dents de lait !

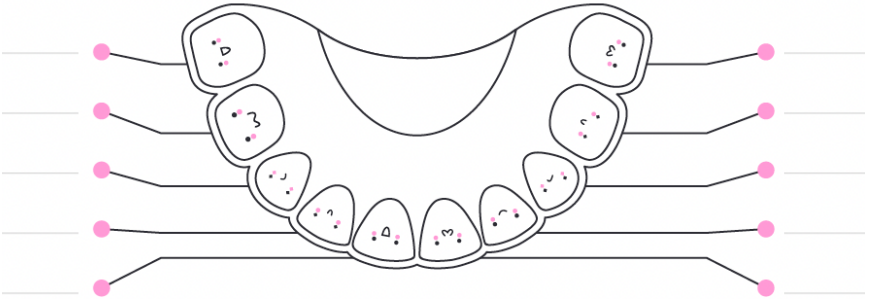


Utilisez ce tableau pour suivre l'évolution de la dentition de votre bébé en inscrivant la date d'éruption de chaque dent de lait.

Mâchoire supérieure



Mâchoire inférieure



Notes

La poussée et la percée des dents peuvent parfois être douloureuses. Au moment de la percée des dents, le bébé peut saliver davantage et ressentir le besoin de mordiller. Il peut aussi présenter une irritation ou une rougeur sur le visage, être de mauvaise humeur ou refuser la nourriture.

Si le bébé a des douleurs durant la poussée des dents, vous pouvez lui donner une débarbouillette propre trempée dans l'eau froide ou un anneau de dentition. Vous pouvez réfrigérer l'anneau, car la sensation de froid pourrait aider à atténuer la douleur. Cependant, ne le congelez pas : cela pourrait entraîner des blessures à la bouche. Au besoin, donnez de l'acétaminophène. Si votre enfant a des malaises importants, vous pouvez appeler Info-Santé (811) ou communiquer avec votre professionnel.le de la santé.

N'associez pas trop rapidement la fièvre, la diarrhée ou les fesses rouges à la poussée des dents. Même si ces symptômes coïncident parfois avec la poussée des dents, ils sont souvent dus à une autre cause.

Le brossage

Au début, le brossage des dents permet à votre bébé de s'habituer avec cette routine quotidienne. Commencez à brosser au moins deux fois par jour dès qu'un bout de dent est visible.

Attention aux caries, qui peuvent apparaître même à un très jeune âge !

- Ne laissez pas votre enfant boire ou téter son biberon de façon prolongée. Le long contact des dents avec un biberon ou gobelet contenant du lait ou un liquide sucré peut causer de la carie dentaire. Pour réduire les risques de carie, il serait souhaitable d'éliminer le biberon vers l'âge de 1 an.
- Ne trempez pas la sucette de votre enfant dans du miel, du sirop de maïs ou tout autre produit sucré.

SANTÉ DENTAIRE

La première visite chez le dentiste

L'Association dentaire canadienne recommande une première visite chez le dentiste dans les 6 mois suivant l'éruption de la première dent, ou à l'âge d'un an. Cette première visite a pour but de permettre à votre dentiste d'examiner votre enfant avant même que se pose un problème dentaire. La plupart du temps, un examen tous les six mois permet au dentiste de déceler les petits problèmes tôt.

Voici 3 raisons pour lesquelles vous devez emmener votre enfant régulièrement chez le dentiste :

- Vous saurez si vous lui brossez bien les dents.
- Votre dentiste peut déceler les problèmes dès le début et y remédier.
- Votre enfant apprendra qu'aller chez le dentiste permet de supprimer (ou de prévenir) les problèmes.

Pour plus d'informations, visitez le site de l'Association dentaire canadienne : www.cda-adc.ca/fr/

Ma première visite chez le dentiste

Date:

Nom du dentiste:

Ce qui a été fait:

Commentaires du dentiste:

Notes

SANTÉ DES YEUX

Première visite chez l'optométriste

Vous devriez prendre un rendez-vous chez l'optométriste dès que votre bébé atteint l'âge de 6 mois. Cela vous permettra de dépister des troubles de vision ou maladies de l'oeil rapidement.

La PEI Association of Optometrists donne quelques conseils pour rendre cette première visite des plus agréables :

- planifiez le rendez-vous à un moment où votre bébé est généralement détendu et heureux.
- demandez à ce que tous les documents nécessaires vous soient envoyés avant le rendez-vous afin qu'ils puissent être remplis à la maison et apportés le jour de l'examen.

Ma première visite chez l'optométriste

Date :

Nom de l'optométriste :

Ce qui a été fait :

Commentaires de l'optométriste :

Notes

DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR

Développement psychomoteur

Un bébé âgé de 0 à 18 mois passe à travers plusieurs étapes de croissance et de développement rapide. Chaque enfant est unique. Les étapes énumérées ci-dessous peuvent vous aider à vous guider par rapport aux normes de développement de votre enfant. Si vous avez des inquiétudes par rapport à son développement, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

à partir de 3 mois

MOTRICITÉ FINE

- rouler du ventre au dos
- contrôler les mouvements de la tête et du cou en position assise
- lever la tête et la poitrine lorsqu'ils sont couchés sur le ventre

MOTRICITÉ GLOBALE

- joindre les mains
- ouvrir et fermer les mains
- porter les mains à la bouche

CAPACITÉS SOCIALES ET LANGAGIÈRES

- sourire seuls ou lorsque vous souriez
- être expressifs et communiquer avec le visage et le corps
- imiter certains mouvements du corps et expressions faciales

CAPACITÉS COGNITIVES

- observer attentivement les visages
- suivre les objets en mouvement
- reconnaître des objets et des personnes qu'ils connaissent



Développement psychomoteur

à partir de 8 mois

MOTRICITÉ FINE

- rouler dans les deux sens (du ventre au dos et du dos au ventre)
- s'asseoir seuls
- soutenir leur poids sur leurs jambes

MOTRICITÉ GLOBALE

- tenir et secouer un hochet
- faire passer un objet d'une main à l'autre
- utiliser les mains pour explorer un objet

CAPACITÉ SOCIALES ET LANGAGIÈRES

- tendre les bras vers une personne qu'ils connaissent
- imiter les sons reliés au langage
- ont parfois les fous rires (4 mois)
- font coucou et bye bye (normalement vers 9 mois)

CAPACITÉS COGNITIVES

- suivre un objet en mouvement et en trouver un partiellement caché
- explorer avec les mains et la bouche
- essayer d'atteindre des objets hors de leur portée

à partir de 12 mois

MOTRICITÉ FINE

- s'asseoir sans aide
- marcher à quatre pattes ou se déplacer sur les fesses
- se tenir debout brièvement sans appui
- marcher en tenant la main d'un adulte et peut-être faire 2 ou 3 pas sans aide

MOTRICITÉ GLOBALE

- manger avec les doigts, à l'aide du pouce et de l'index
- commencer à boire au verre
- gribouiller avec un crayon de cire
- commencer à utiliser une cuillère

CAPACITÉS SOCIALES ET LANGAGIÈRES

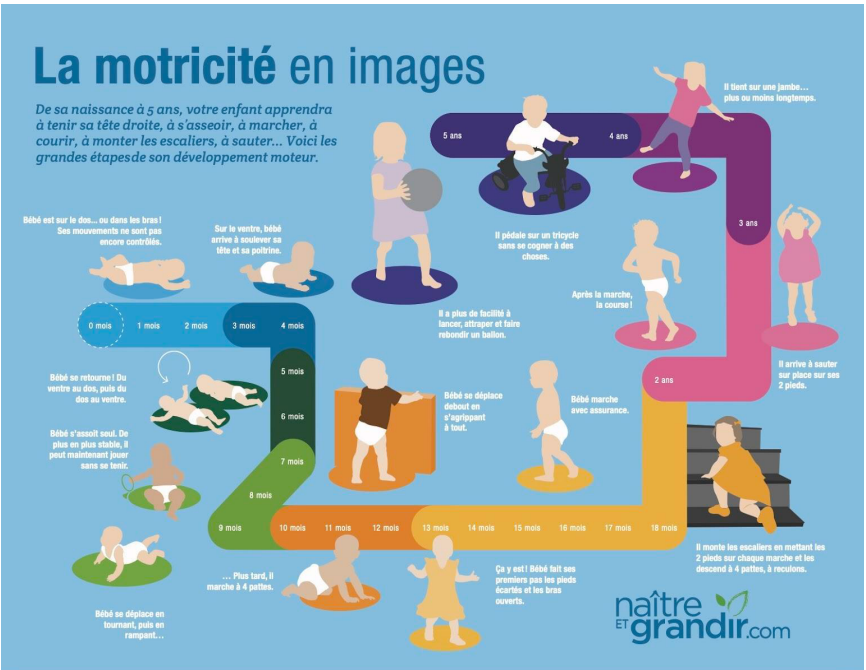
- être gênés ou anxieux en présence d'étrangers
- avoir des jouets et des personnes préférés
- venir quand on les appelle (réagir à leur nom)
- dire « maman » ou « papa » avec au moins un autre mot significatif

CAPACITÉS COGNITIVES

- explorer les objets de diverses façons (secouer, frapper, lancer, jeter)
- connaître le nom des objets familiers
- réagir à la musique

Développement moteur

Le schéma suivant démontre les grandes étapes de développement des enfants. Bien sûr, chaque enfant se développe à son propre rythme, alors il est important de respecter le rythme de votre enfant, tout en l'encourageant à explorer.



(Source : Naître et grandir / www.naitreetgrandir.com)

Tous les enfants se développent à des vitesses différentes. Toutefois, si votre enfant ne marche pas à l'âge de 16 mois, il est recommandé de consulter un médecin.

Observations sur le développement psychomoteur de votre enfant



Utilisez le tableau ci-dessous pour noter les étapes de développement marquantes de votre enfant. Ces notes peuvent être conservées en souvenir.

Mes premières fois

Tenir ma tête
Mon premier sourire
Me retourner sur le ventre
M'asseoir tout.e seul.e
Ramper
Me tenir debout toute seul.e
Mes premiers pas

Mes intérêts

Mes livres et chansons préférés

Mon rituel du coucher

Développement du langage

Le développement du langage de votre enfant commence dès la naissance, même avant qu'il ou elle commence à parler.

Le langage est la base de tous les autres apprentissages, et est extrêmement important pour la réussite scolaire et pour la vie en société.

Lecture

Il n'est jamais trop tôt pour commencer à lire à votre enfant ! Il est essentiel de lire à votre enfant tous les jours dès l'âge de 6 mois. La lecture favorise l'attachement, éveille sa curiosité et son imagination, l'aide à développer son langage et crée une association positive avec la lecture.



Grâce à son programme *Dès la naissance*, Cap enfants peut vous appuyer dans le développement langagier de votre enfant.

Pour plus d'informations sur le programme *Dès la naissance* :
www.capenfants.ca/des-la-naissance



Pour plus d'informations sur le développement de votre enfant, veuillez consulter le *Mieux Vivre avec notre enfant de la grossesse à 2 ans* du Gouvernement du Québec :

www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/bebe/le-developpement-de-l-enfant/etapes-du-developpement

Autres observations sur la santé de l'enfant



Utilisez ce tableau pour prendre des notes sur les maux, les maladies ou les accidents de votre enfant âgé de 0 à 18 mois.

Notes sur les selles

Notes sur le sommeil

Rhumes

Troubles respiratoires

Fièvres

Accidents

Autres

Un, deux, trois, j'ai 18 mois !

Votre enfant grandit et il devient de plus en plus actif ! Dès l'âge de 18 mois, votre enfant a un plus grand besoin d'autonomie et peut manifester de nouvelles émotions. C'est également l'âge où l'on peut commencer à remarquer des caprices. Ce sont toutes des étapes passagères et essentielles au développement de votre enfant. Utilisez les sections dans les pages suivantes pour noter vos observations à propos de votre enfant de 18 à 36 mois. Ces informations pourront vous servir lorsque vous rencontrerez votre professionnel.le de la santé. Elles seront également de précieux souvenirs à conserver.



Tableau des examens médicaux - 18 à 36 mois



Utilisez cet espace pour inscrire les notes de chacune des visites médicales de votre enfant. Vous pouvez conserver les feuilles supplémentaires reçues lors de vos visites dans la pochette prévue à cet effet à l'arrière de ce cartable.

Mes visites médicales				
Date	Âge	Taille/Poids IMC	Périmètre crânien	Notes
//				
//				
//				
//				
//				
//				
//				



N'oubliez pas de consulter la section sur les vaccins, située dans la section 1 - Informations générales, p. 9.

ALLAITEMENT / ALIMENTATION

À partir d'un an, votre enfant a un menu qui ressemble au menu familial. Il prend ses trois repas avec vous ainsi que deux ou trois collations. Son assiette ressemble beaucoup à la vôtre, avec quelques adaptations.

Il s'intéressera probablement moins à la nourriture. Il sera plus intéressé à grimper, jouer, sauter, parler, etc. Sa consommation va diminuer, et sa croissance aussi. Il est normal qu'il ait moins faim à cet âge.

Votre enfant est capable de gérer et comprendre sa propre satiété à cet âge. Les tout-petits savent instinctivement de quelle quantité d'aliments ils ont besoin. Votre rôle est de fournir des repas de qualité, à heures régulières, dans un climat agréable en votre compagnie.

Astuces pour encourager votre enfant à manger :

Mangez avec votre enfant et soyez un modèle enthousiaste.

Proposez plusieurs fois un nouvel aliment.

Allégez les collations et espacez-les.

Laissez-le manger avec ses doigts : il découvre le monde des textures.

Votre enfant a besoin d'énergie et donc de calories pour grandir. Ne choisissez pas les aliments à offrir à votre enfant en fonction du nombre de calories qu'ils contiennent. Achetez des aliments peu transformés et variés, cuisinez et laissez votre enfant manger à sa faim.

Entre la moitié de sa première année et sa troisième, notre enfant grandit en moyenne de 20 %, grossit de 40 % et son cerveau prend 2 grammes par jour ! En conséquence, il a besoin du « juste » plein d'énergie, autour de 1 200 calories par jour, apporté en quatre repas, et d'une répartition adaptée des trois familles d'aliments : protéines, lipides et glucides, en plus de s'assurer qu'il a plein de vitamines provenant de fruits et de légumes.

(Source : parents.fr)



Utilisez ce tableau pour noter des observations sur l'alimentation de votre enfant.

Aliments que mon enfant aime

--

Aliments que mon enfant n'aime pas

--

Introduction de nouveaux aliments

Aliment introduit	Date	Réaction observée
	__/__/__	
	__/__/__	
	__/__/__	

SANTÉ DENTAIRE

La santé dentaire de 18 à 36 mois



Consultez la section dentaire de la tranche d'âge 0 à 18 mois située p. 20, pour les informations concernant la poussée des dents et le schéma à compléter.

Le brossage

Votre enfant devrait prendre l'habitude de se brosser les dents au moins deux fois par jour. Si votre enfant veut se brosser les dents tout seul, encouragez-le et faites le brossage final. Comme les enfants aiment imiter les adultes, vous pourriez vous brosser les dents en même temps. N'oubliez pas d'utiliser un dentifrice fluoré recommandé pour les enfants de moins de 6 ans, et de n'utiliser qu'une toute petite quantité, équivalente à la taille d'un petit pois.

La carie dentaire

La carie dentaire peut survenir quand l'enfant est petit, même avant l'âge de 2 ans. Une fois commencée, elle peut s'aggraver rapidement. La carie est causée par des bactéries produisant des acides qui détruisent la structure de la dent. Elle peut provoquer de la douleur et nuire au sommeil et à l'alimentation.

Si vous observez des taches d'un blanc terne, jaunâtre ou brunâtre sur les dents de votre enfant, il vous est conseillé de consulter un.e dentiste ou un.e hygiéniste dentaire. Il pourrait s'agir d'un début de carie dentaire. Il est important pour la santé des jeunes enfants que leurs dents cariées soient traitées, même si ces dents de bébé tomberont plus tard.

Visite chez le dentiste

Il est conseillé de visiter le dentiste tous les 6 mois afin de nettoyer les dents et de faire un examen dentaire.

Mes visites chez le dentiste			
Date	Dentiste	Ce qui a été fait	Notes
__/__/__			
__/__/__			
__/__/__			
__/__/__			
__/__/__			

Notes

SANTÉ DES YEUX

La santé des yeux de 18 à 36 mois

Votre enfant devrait subir son deuxième examen de la vue approfondi vers l'âge de trois ans. Votre optométriste réévaluera le système visuel de votre enfant pour confirmer l'absence de toute maladie oculaire, et surveillera la croissance continue et l'efficacité de son développement de compétences visuelles.

C'est également l'examen où les problèmes musculaires oculaires tels que les yeux croisés (strabisme) et l'oeil paresseux (amblyopie) sont soigneusement évalués.

Ma deuxième visite chez l'optométriste

Date :

Nom de l'optométriste :

Ce qui a été fait :

Commentaires de l'optométriste :

Notes

DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR

à partir de 18 mois

MOTRICITÉ FINE

- grimper sur une chaise
- marcher sans aide
- monter une marche à la fois avec de l'aide

MOTRICITÉ GLOBALE

- construire une tour de 3 blocs
- bien utiliser la cuillère
- tourner quelques pages d'un livre en carton à la fois
- retourner un contenant pour en vider le contenu
- boire facilement à la tasse

CAPACITÉ SOCIALES ET LANGAGIÈRES

- dire 20 mots ou plus
- suivre une directive simple
- se déshabiller seul
- pointer une partie de leur corps quand on la nomme
- pointer des objets familier lorsqu'on leur demande
- aider à faire des tâches simples

CAPACITÉS COGNITIVES

- utiliser les objets comme des outils
- faire correspondre des objets reliés entre eux (p. ex., le jeu des paires)

à partir de 24 mois

MOTRICITÉ FINE

- tirer un jouet en marchant
- porter un ou plusieurs jouets en marchant
- commencer à courir
- botter ou lancer un ballon
- grimper sur une chaise et en descendre seul
- monter et descendre les marches avec de l'aide

MOTRICITÉ GLOBALE

- construire une tour d'au moins 4 blocs
- faire un casse-tête
- faire correspondre des formes simples
- tourner facilement les pages de carton d'un livre une à la fois

CAPACITÉS SOCIALES ET LANGAGIÈRES

- commencer à placer deux mots à la suite de l'autre
- imiter le comportement des adultes et des autres enfants
- être excité de voir d'autres enfants
- jouer à côté d'autres enfants
- être de plus en plus autonomes

CAPACITÉS COGNITIVES

- commencer à jouer à des jeux imaginaires

(Source : *Le bien-être des enfants : Un guide sur la santé en milieu de garde, 2e édition*)

DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR

Développement moteur



Utilisez le tableau ci-dessous pour noter les étapes de développement marquantes de votre enfant. Ces notes peuvent être conservées en souvenir.

Mes premières fois		
Courir	__/__/__	Notes :
Monter les escaliers	__/__/__	Notes :
Boire dans un verre	__/__/__	Notes :
Utiliser une cuillère	__/__/__	Notes :
Autre :	__/__/__	Notes :
Autre :	__/__/__	Notes :

Notes

Développement cognitif et affectif



Utilisez le tableau ci-dessous pour noter les étapes de développement marquantes de votre enfant. Ces notes peuvent être conservées en souvenir.

Mes mots préférés

Ma personnalité

Mes jouets et livres préférés

Autres

Autres observations sur la santé de l'enfant



Utilisez ce tableau pour prendre des notes sur les maux, les maladies ou les accidents de votre enfant âgé de 18 à 36 mois.

Notes sur les selles

Notes sur le sommeil

Rhumes

Troubles respiratoires

Fièvres

Accidents

Autres

J'ai 3 ans, maintenant !

Votre enfant a maintenant 3 ans et continue à grandir et à se développer. Sa personnalité se définit de plus en plus, il développe sa confiance et prend conscience de ses forces, de ses habiletés et de ses intérêts. Son sens d'identité de soi se développe et il sait de plus en plus ce qu'il veut. Il commence à mieux maîtriser son corps. Vers l'âge de 5-6 ans, il commence à mieux maîtriser et comprendre ses émotions.



Tableau des examens médicaux - 3 à 6 ans



Utilisez cet espace pour inscrire les notes de chacune des visites médicales de votre enfant.

Vous pouvez conserver les feuilles supplémentaires reçues lors de vos visites dans la pochette prévue à cet effet à l'arrière de ce cartable.

Mes visites médicales				
Date	Âge	Taille	Poids/IMC	Notes
//_				
//_				
//_				
//_				
//_				
//_				
//_				



N'oubliez pas de consulter la section sur les vaccins, située dans la section 1 - Informations générales, p. 9.

ALIMENTATION



Utilisez ce tableau pour noter des observations sur l'alimentation de votre enfant.

Aliments que mon enfant aime

Aliments que mon enfant n'aime pas

Réactions ou intolérances à certains aliments



Vous pouvez également vous servir du tableau des allergies à la section 1 de ce passeport située p. 8 pour noter les allergies de votre enfant.

Pour plus d'informations sur l'alimentation de votre enfant, vous pouvez consulter le *Mieux Vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* du gouvernement du Québec aux pages 367 à 511.

SANTÉ DENTAIRE

La poussée des dents primaires



Consultez la section dentaire de la tranche d'âge 0 à 18 mois située p. 20 pour les informations concernant la poussée des dents et le schéma à compléter.

Programme provincial de soins dentaires

Les enfants âgés de 3 à 17 ans et qui ne sont pas couverts par une assurance dentaire privée sont admissibles à différents services de traitements dentaires, orthodontiques et de soins dentaires préventifs.

Pour plus d'informations, visitez le site suivant :

www.princeedwardisland.ca/fr/information/sante-i-pe/services-sante-dentaires et consultez le dépliant intitulé :

“Programmes de santé bucco-dentaire pour les enfants” disponible en téléchargement sur ce site.

Le brossage

Le brossage des dents est très important chez les enfants de 3 à 6 ans. Votre enfant doit prendre l'habitude de se brosser les dents au moins deux fois par jour. Le brossage avant le coucher est le plus important. En effet, il y a moins de salive dans la bouche durant le sommeil, et la carie peut alors se développer et progresser plus facilement. Vous pouvez utiliser le dentifrice de votre choix, en vous assurant qu'il contient du fluorure et qu'il est recommandé pour les enfants de moins de 6 ans.

La perte des dents primaires

Les premières dents primaires à tomber sont les incisives médianes, celles situées au centre de la bouche, entre 6 et 8 ans. Elles seront remplacées par les incisives définitives. Les dents primaires tomberont progressivement jusqu'à l'âge de 12 ou 13 ans.

Pour plus d'informations sur la santé dentaire de votre enfant, visitez le site de l'Association dentaire canadienne au www.cda-adc.ca/fr/.

Mes visites chez le dentiste

Date	Dentiste	Ce qui a été fait	Notes
__/__/__			
__/__/__			
__/__/__			
__/__/__			
__/__/__			
__/__/__			

Notes

SANTÉ DES YEUX

La santé des yeux de 3 à 6 ans

Votre enfant devrait consulter l'optométriste avant son premier jour de maternelle. Avec les résultats des deux examens oculaires précédents (âgés de six mois et trois ans), votre optométriste peut évaluer dans quelle mesure la vision de votre enfant continue de se développer. Il s'agit d'un rendez-vous important, car il vous assure que les yeux de votre enfant sont prêts pour son prochain grand défi : l'école.

Ma troisième visite chez l'optométriste

Date :

Nom de l'optométriste :

Ce qui a été fait :

Commentaires de l'optométriste :

Notes

DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR

à partir de 3 ans

MOTRICITÉ FINE

- monter et descendre les escaliers, les pieds en alternance (un pied par marche)
- courir sans difficulté
- sauter sur place
- lancer une balle au-dessus de leur tête

MOTRICITÉ GLOBALE

- faire des lignes verticales, horizontales et circulaires avec un crayon à mine ou un crayon de cire
- construire une tour de 6 blocs
- tenir un crayon à mine en position d'écriture
- visser et dévisser des couvercles et de gros écrous
- enfiler de grosses perles
- réussir à mettre des crochets dans des oeillets
- découper grossièrement avec des ciseaux pour enfant

CAPACITÉ SOCIALES ET LANGAGIÈRES

- démontrer de l'affection spontanée envers ses camarades
- commencer à attendre leur tour
- comprendre le concept du "mien" par rapport à à "quelqu'un d'autre"
- s'opposer aux changements dans la routine
- anticiper les activités quotidiennes
- faire des phrases complètes et poser beaucoup de questions
- ranger leurs jouets
- demander de l'aide
- connaître leur nom complet

CAPACITÉS COGNITIVES

- faire correspondre un objet qu'ils tiennent dans leur main ou qui se trouve dans leur chambre avec une image dans un livre
- inclure les poupées, les animaux, et les personnes dans leurs jeux imaginaires
- trier facilement selon les formes et les couleurs
- terminer un casse-tête de 3 ou 4 morceaux
- comprendre la différence entre 1 et 2
- nommer les parties du corps et les couleurs

DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR

à partir de 4 ans

MOTRICITÉ FINE

- sauter et se tenir sur un pied jusqu'à 4 secondes
- botter le ballon vers l'avant
- attraper une balle qui rebondit

MOTRICITÉ GLOBALE

- dessiner des personnages ayant de 2 à 4 parties du corps
- utiliser des ciseaux pour enfant
- dessiner des cercles et des carrés
- se tourner les pouces
- faire séquence doigts-pouce (p. ex., l'araignée qui monte, qui monte)

CAPACITÉ SOCIALES ET LANGAGIÈRES

- avoir hâte à de nouvelles expériences
- collaborer avec d'autres enfants
- jouer à la "maman" ou au "papa"
- être très inventifs
- s'habiller et se déshabiller
- imaginer des monstres
- négocier des solutions aux conflits

CAPACITÉS COGNITIVES

- comprendre le fait de compter
- respecter des directives à trois étapes
- se rappeler des étapes d'une histoire
- inventer et raconter des histoires simples
- comprendre "pareil" et "différent"
- aimer les jeux imaginaires complexes
- connaître leur adresse

(Source : Le bien-être des enfants : Un guide sur la santé en milieu de garde, 2e édition)

Observations sur le développement de votre enfant



Utilisez le tableau ci-dessous pour noter les étapes de développement marquantes de votre enfant de 3 ans. Ces notes peuvent être conservées en souvenir.

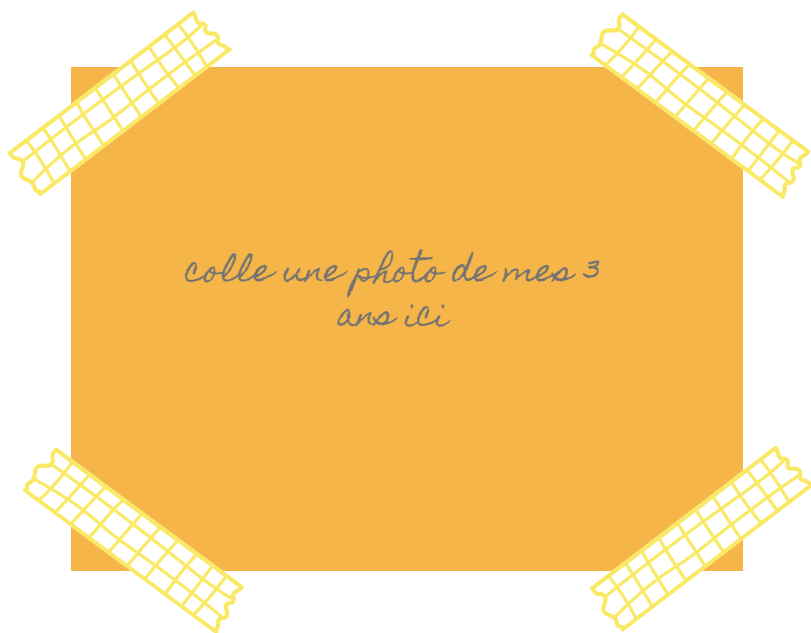
3

Mes grands mots !

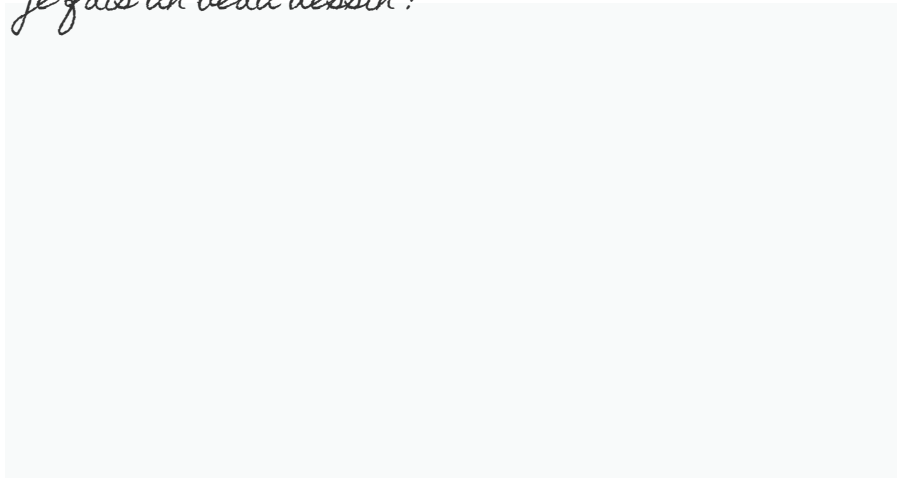
Ma personnalité

Mes jouets et livres préférés

Événements marquants



je fais un beau dessin :



Observations sur le développement psychomoteur de votre enfant



Utilisez le tableau ci-dessous pour noter les étapes de développement marquantes de votre enfant de 4 ans. Ces notes peuvent être conservées en souvenir.

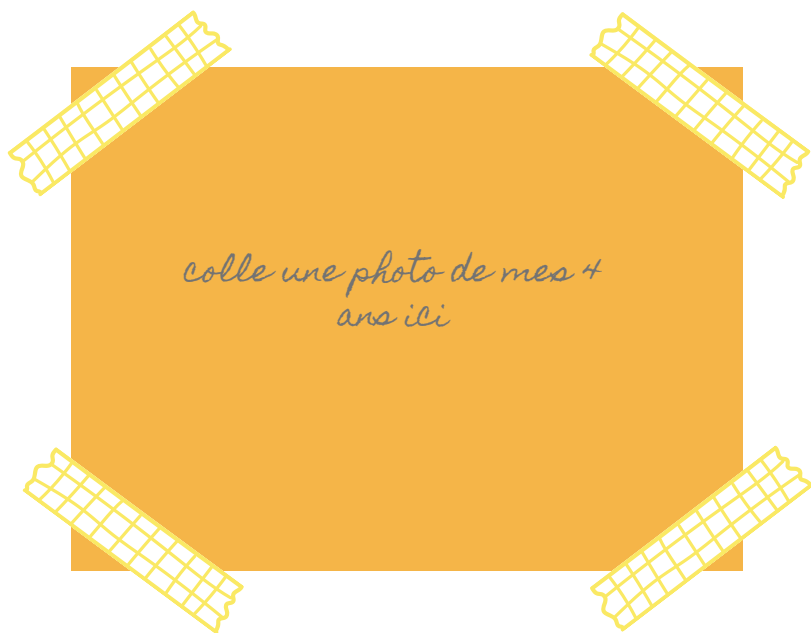
4

Mes grandes phrases !

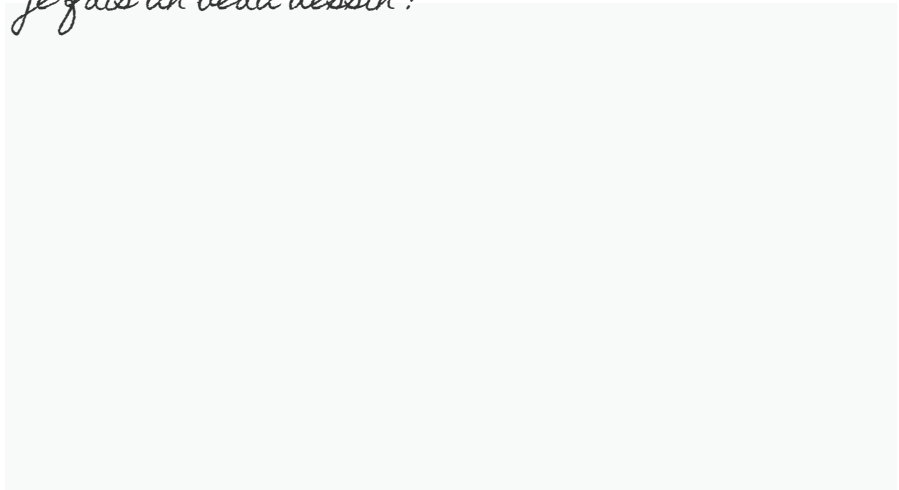
Ma personnalité

Mes jouets et livres préférés

Évènements marquants



je fais un beau dessin :



Observations sur le développement psychomoteur de votre enfant



Utilisez le tableau ci-dessous pour noter les étapes de développement marquantes de votre enfant de 5 ans. Ces notes peuvent être conservées en souvenir.

5

Mes grandes phrases !

Ma personnalité

Mes jouets et livres préférés

Évènements marquants



nous sommes le : / /
j'ai : ans
je mesure :
je me sens :
ma couleur préférée est le :
mon plat préféré est :
mon jeu préféré est :
mon enseignante s'appelle :
ma première journée était :
ce que j'ai aimé faire :

Observations sur le développement psychomoteur de votre enfant



Utilisez le tableau ci-dessous pour noter les étapes de développement marquantes de votre enfant de 5 ans. Ces notes peuvent être conservées en souvenir.

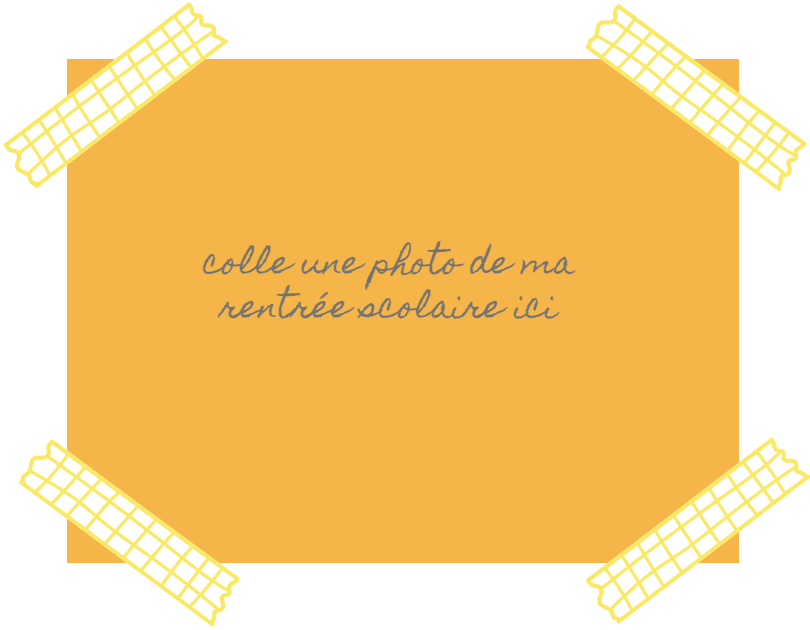
6

Mes grandes phrases !

Ma personnalité

Mes jouets et livres préférés

Évènements marquants



nous sommes le : / /
j'ai : ans
je mesure :
je me sens :
ma couleur préférée est le :
mon plat préféré est :
mon jeu préféré est :
mon enseignante s'appelle :
ma première journée était :
ce que j'ai aimé faire :

Autres observations sur la santé de l'enfant



Utilisez ce tableau pour prendre des notes sur les maux, les maladies ou les accidents de votre enfant âgé de 3 à 6 ans.

Notes sur les selles

Notes sur le sommeil

Rhumes

Troubles respiratoires

Fièvres

Accidents

Autres

RESSOURCES

Arbre d'aide en petite enfance : capenfants.ca

L'Arbre d'aide en petite enfance vise à informer les parents, professionnel.les de la santé et intervenant.es de la petite enfance sur les nombreuses ressources disponibles à l'Île-du-Prince-Édouard pour les enfants de 0 à 6 ans. Chaque case de l'Arbre contient un hyperlien menant à une ressource spécifique. L'Arbre d'aide est disponible en ligne sur le site web de Cap enfants. Vous trouverez également une copie imprimée dans la pochette arrière de ce Passeport.

Répertoire des intervenants de la santé bilingues à l'Île-du-Prince-Édouard : santeipe.ca/repertoire-2/

Arbre d'Aide général : santeipe.ca/la-sante-a-li-p-e/larbre-daide/

Naître et grandir : naitreetgrandir.com

Une source d'information fiable et validée scientifiquement. Ce site a pour mission de soutenir quotidiennement les parents dans leur rôle auprès de leur enfant, de la conception jusqu'à 8 ans.

Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à 2 ans : inspq.qc.ca/mieux-vivre/

Un document très complet publié par l'Institut national de santé publique du Québec. Cette ressource est disponible en version html, pdf et imprimée.

Soins de nos enfants : soinsdenosenfants.cps.ca

Un site de la Société canadienne de pédiatrie qui informe les parents au sujet de la santé et du bien-être de leur enfant et adolescent.

Maman pour la vie : mamanpourelavie.com

Un site web destiné aux parents actuels et futurs pour tout ce qui concerne la grossesse, la maternité et la vie en famille. Des milliers d'articles de références sont disponibles en tout temps de même que de nombreuses fonctionnalités qui permettent d'échanger entre mamans.

Conseils et appui en lactation :

- Summerside :
 - Services infirmiers de santé publique – 902-888-8160
 - Hôpital du comté de Prince – 902-438-4490 (Unité de soins à la mère et à l'enfant)
- Charlottetown :
 - Services infirmiers de santé publique – 902-368-4530
 - Hôpital Queen Elizabeth – 902-894-2267 (pouponnière)

Ligue La Leche : allaitement.ca

Aide-mémoire pour les mères qui allaitent :

publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-815-03WF.pdf

Tableau à remplir au besoin

Examens complémentaires			
Date	Spécialiste	Ce qui a été fait	Notes
//			
//			
//			
//			
//			
//			

Notes

Tableau à remplir au besoin

Examens complémentaires			
Date	Spécialiste	Ce qui a été fait	Notes
//			
//			
//			
//			
//			
//			

Notes
