

## Relevé postnatal Rourke Information sur l'enfant en santé

Les parents s'inquiètent souvent de la santé de leur enfant, ce qui les incite à demander : « Mon enfant est-il en bonne santé et grandit-il normalement? »

Ces fiches d'information présentent les étapes d'un développement sain et normal et les questions courantes sur la santé de votre enfant.

Par manque d'espace, certains messages sont répétés à divers âges, alors que d'autres sont indiqués une seule fois. Lisez toutes les fiches pour obtenir toute l'information.

Le Relevé postnatal Rourke (RPR) est un guide que de nombreux médecins et autres professionnels de la santé du Canada utilisent lors des bilans des bébés et des enfants en santé âgés de une semaine à cinq ans. Le site Web [www.rourkebabyrecord.ca](http://www.rourkebabyrecord.ca) contient des formulaires en français et en anglais pour consigner les résultats des bilans de santé et propose des ressources connexes aux parents et aux professionnels de la santé.



s



### Ressources

Dans le site du RPR ([www.rourkebabyrecord.ca](http://www.rourkebabyrecord.ca)), vous trouverez des réponses à vos autres questions au sujet de votre enfant.

Pour en savoir plus sur la santé de votre enfant, vous pouvez consulter les cinq sites Web les plus cités dans les ressources du RPR pour les parents :

1. Société canadienne de pédiatrie – Soins de nos enfants ([www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca))
2. The Hospital for Sick Children – About Kids Health, en français ([www.aboutkidshealth.ca/fr](http://www.aboutkidshealth.ca/fr))
3. Parachute – auparavant SécuritéJeunes Canada ([www.parachutecanada.org](http://www.parachutecanada.org))
4. Les diététistes du Canada ([www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca))
5. Santé Canada ([www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca))

### Financement et remerciements

La docteure Laura Butler, alors étudiante en médecine à l'Université Memorial de Terre-Neuve (UMTN), et les auteurs du RPR (les docteurs L. Rourke, D. Leduc et J. Rourke) ont préparé le site de ressources du RPR pour les parents et la présente série de fiches d'information. Deux bourses d'été pour la recherche au premier cycle de l'UMTN et le bureau du perfectionnement professionnel de la faculté de médecine de l'UMTN ont financé ces projets. La docteure Aimee Holla, résidente en médecine de famille à l'UMTN, les a évalués. La docteure Anne Rowan-Legg a révisé la version de 2020.

Le RPR est financé par le gouvernement de l'Ontario et le prix Dr. W. Ingram de l'UMTN. Le coût des licences pour utiliser le dossier médical électronique du RPR est versé au fonds de développement du RPR de l'UMTN.

Puisque l'information factuelle est en constante évolution, le Relevé postnatal Rourke et les présentes recommandations ne sont fournis qu'à titre indicatif.

Mai 2020



## Relevé postnatal Rourke 2020

### Bilan de l'enfant en santé

### Information sur votre enfant de

**18 mois**

## Alimentation et croissance

- ❑ Vous pouvez continuer d'allaiter votre enfant à la demande jusqu'à ce qu'il ait deux ans ou même après.
- ❑ Offrez-lui 500 mL (16 onces) de lait par jour dans un gobelet sans couvercle.
- ❑ Lavez tous les fruits et les légumes qui ne peuvent pas être pelés.
- ❑ Évitez les aliments transformés riches en sucre et en sel et les liquides sucrés et les jus de fruits. Incitez-le à boire de l'eau.
- ❑ Si votre enfant suit un régime végétarien, demandez conseil pour vous assurer que ce régime est complet sur le plan nutritionnel.
- ❑ Pour prévenir l'étouffement, évitez les aliments petits, ronds, durs, lisses et collants jusqu'à l'âge de quatre ans. Faites asseoir votre enfant lorsqu'il mange ou qu'il boit.
- ❑ Vous remarquerez peut-être que votre enfant a moins d'appétit. Il est normal qu'il prenne du poids plus lentement. N'oubliez pas de le laisser manger aussi peu ou autant qu'il le désire. Ne le forcez jamais à manger.
- ❑ Prévoyez de lui offrir trois repas et deux à trois collations à des heures régulières pendant la journée. Proposez-lui des aliments variés provenant du *Guide alimentaire canadien*.
- ❑ Donnez l'exemple de saines habitudes alimentaires. Mangez ensemble, en famille, loin du téléviseur et des autres distractions.
- ❑ Vérifiez si votre enfant mange sainement à l'aide de Nutri-eSTEP : [www.nutritionscreen.ca/fr](http://www.nutritionscreen.ca/fr).

## Développement

- ❑ À l'âge de 18 mois, votre enfant devrait :
  - montrer du doigt diverses parties de son corps.
  - se retourner et réagir à son nom.
  - chercher un jouet lorsqu'on le lui demande ou qu'on le lui pointe.
  - montrer du doigt ce qu'il veut.
  - chercher à attirer votre attention pour vous montrer quelque chose.
  - imiter les sons et les gestes du discours.
  - dire au moins 15 mots, même s'ils ne sont pas clairs.
  - produire quatre consonnes, p. ex., P, B, M, T, D, N.
  - marcher seul.
  - manger seul à la cuiller.
  - retirer lui-même son chapeau ou ses bas.
  - avoir habituellement un comportement gérable.
  - être facile à consoler.
  - venir chercher du réconfort s'il est triste.
  - s'intéresser aux autres enfants.
- ❑ Continuez de faire la lecture à votre enfant et laissez-le tenir le livre et tourner les pages. Évitez la télévision, les vidéos et l'ordinateur pour privilégier l'activité physique et lire ensemble.
- ❑ Jouez à des jeux qui incluent des chansons, des rimes et des jeux de mains. Utilisez des verbes d'action lorsque vous donnez des consignes.
- ❑ Dégagez du temps dans l'horaire de votre enfant pour qu'il socialise et joue avec d'autres enfants.
- ❑ Signalez vos inquiétudes au sujet du développement de votre enfant (y compris sa vision et son ouïe) à son médecin ou à un autre professionnel de la santé.

## Prévention des blessures

- ❑ Continuez de sécuriser votre maison. Verrouillez tous les médicaments et les produits ménagers. Bouchez les prises électriques et collez les cordons au mur ou au plancher. Fixez les téléviseurs, les ordinateurs et les meubles pour les empêcher de basculer. Installez des dispositifs de sécurité aux fenêtres et des clôtures dans le haut et le bas des escaliers. Soyez prudent lorsque vous déposez des liquides chauds sur les comptoirs. Repérez les dangers avant votre enfant. Rangez les numéros d'urgence à portée de la main. Utilisez des jouets adaptés à l'âge de votre enfant.

## Autres conseils

- ❑ N'utilisez pas de médicaments en vente libre contre la toux ou le rhume.
- ❑ Dans les six mois suivant l'apparition de la première dent de votre enfant ou à l'âge d'un an, prenez son premier rendez-vous chez le dentiste.
- ❑ Vous devriez sevrer votre enfant de sa suce.
- ❑ La fumée secondaire (cigarette, vapoteuse, cannabis) est néfaste pour vos enfants. Demandez à votre professionnel de la santé où vous pouvez obtenir de l'aide pour arrêter de fumer. Les produits de cannabis comestible doivent être gardés sous clé afin d'éviter les empoisonnements accidentels.
- ❑ Certains enfants sont prêts à amorcer l'apprentissage de la propreté, mais bon nombre ne le seront pas avant l'âge de deux à quatre ans. Des signes vous indiqueront si votre enfant est prêt : il est intéressé, vous dit quand il a envie, a de l'équilibre ou sait marcher.
- ❑ Il est normal que votre enfant pleure ou geigne lorsque vous le laissez dans sa couchette pour la nuit. Adoptez une routine de coucher stable et prévisible, et laissez-le trouver des moyens de se reconforter pour s'endormir seul.
- ❑ Si vous adoptez un mode de vie sain et actif, composé de bonnes habitudes alimentaires et d'activité physique régulière, vous donnerez le bon exemple à votre enfant.
- ❑ Des techniques de discipline chaleureuses, stables et réceptives donnent de bons résultats. Louangez les bons comportements.

## Vaccins

- ❑ Après le vaccin, il se peut que votre enfant n'ait aucune réaction, mais il peut aussi être irritable ou dormir plus ou moins qu'à l'habitude. Il peut faire un peu de fièvre ou avoir une petite rougeur ou une petite enflure au point d'injection. Au besoin, vous pouvez lui administrer de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène. Appelez votre médecin si votre enfant fait au moins 40 °C (104 °F) de fièvre, s'il pleure ou est irritable plus de 24 heures, s'il est inhabituellement endormi ou amorphe ou si l'enflure s'accroît au point d'injection.