

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 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.



Ressources

Dans le site du RPR (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)
2. The Hospital for Sick Children – About Kids Health, en français (www.aboutkidshealth.ca/fr)
3. Parachute – auparavant SécuriJeunes Canada (www.parachutecanada.org)
4. Les diététistes du Canada (www.dietitians.ca)
5. Santé Canada (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

2 à 3 ans



2 à 3 ans

Alimentation et croissance

- ❑ Nourrissez votre enfant conformément au *Guide alimentaire canadien*. Prévoyez lui offrir trois repas et deux à trois collations par jour.
- ❑ Si votre enfant suit un régime végétarien, demandez conseil pour vous assurer que ce régime est complet sur le plan nutritionnel.
- ❑ Offrez à votre enfant 500 mL (16 onces) de lait pasteurisé 2 %, 1 % ou écrémé par jour.
- ❑ Évitez les liquides sucrés et les jus de fruits, car ils favorisent la carie, les problèmes de prise de poids et la diarrhée et peuvent remplacer les aliments sains. Incitez votre enfant à boire de l'eau.
- ❑ Évitez les aliments transformés riches en sucre ou en sel.
- ❑ Lavez tous les fruits et légumes qui ne peuvent pas être pelés.
- ❑ N'oubliez pas de laisser manger votre enfant aussi peu ou autant qu'il le désire. Ne le forcez jamais à manger.
- ❑ 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.
- ❑ 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.

Prévention des blessures

- ❑ Sécurité en voiture : Respectez les directives d'installation du siège et maintenez votre enfant dans le même siège le plus longtemps possible. La taille et le poids peuvent varier selon le modèle.
- ❑ Vous et votre enfant devriez tous deux porter un casque bien ajusté lorsque vous faites du vélo. Remplacez-le après un impact important, s'il semble endommagé ou s'il a plus de cinq ans.
- ❑ Pour réduire le risque de noyade, supervisez votre enfant près des points d'eau (y compris la baignoire), clôturez tout le pourtour de votre piscine, posez une porte qui se ferme et se verrouille automatiquement, utilisez des vestes de flottaison et suivez des cours de sécurité nautique et aquatique.
- ❑ Sécurisez votre maison. Verrouillez tous les médicaments et les produits ménagers. 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. 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. Soyez prudent lorsque vous déposez des liquides chauds sur les comptoirs.
- ❑ La fumée secondaire (cigarette, vapoteuse, cannabis) est néfaste pour votre enfant. 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.

Autres conseils

- ❑ En général, à cet âge, votre enfant est propre. Des signes vous indiqueront s'il est prêt : il est intéressé, vous dit quand il a envie, a de l'équilibre ou sait marcher.
- ❑ Avant l'âge de trois ans, brossez les dents de votre enfant deux fois par jour avec de l'eau (s'il risque peu la carie) ou un grain de riz de dentifrice fluoré (si son risque est élevé). À compter de l'âge de trois ans, supervisez son brossage des dents deux fois par jour, et mettez un peu de dentifrice fluoré (de la taille d'un pois) sur sa brosse à dents. Commencez à lui passer la soie dentaire si ses dents se touchent. Emmenez-le régulièrement chez le dentiste.

Développement

- ❑ À l'âge de deux ans, votre enfant devrait :
 - combiner au moins deux mots.
 - comprendre une directive en une ou deux étapes.
 - faire deux pas à reculons.
 - essayer de courir.
 - mettre des objets dans un petit contenant.
 - utiliser des jouets pour faire semblant.
 - continuer d'acquérir de nouvelles habiletés.
- ❑ À l'âge de trois ans, votre enfant devrait :
 - comprendre une directive en deux ou trois étapes.
 - former des phrases d'au moins cinq mots.
 - monter des marches en tenant la rampe.
 - dévisser le couvercle d'un bocal ou tourner une poignée de porte.
 - partager la plupart du temps.
 - jouer à faire semblant avec des gestes et des mots (faire semblant de cuisiner, de conduire une voiture, etc.)
 - tourner les pages une à une.
 - écouter de la musique ou des histoires de cinq à dix minutes.
- ❑ Limitez la télévision, les vidéos et l'ordinateur à moins d'une heure par jour, et évitez-les dans l'heure précédant le coucher. Passez du temps à lire et à pratiquer diverses activités physiques avec votre enfant.
- ❑ Jouez à des jeux absurdes, des jeux de devinettes, des jeux actifs et des jeux imaginaires.
- ❑ Jouez à des jeux de tri avec des jouets, des blocs et d'autres objets. Vous pouvez les trier par tailles, par couleurs, par formes, etc.
- ❑ Donnez-lui une certaine autonomie pour s'habiller, participer aux tâches ménagères, etc.
- ❑ Aidez votre enfant à mettre des mots sur ses sentiments.
- ❑ 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.
- ❑ Des techniques de discipline chaleureuses, stables et réceptives donnent de bons résultats. Louangez les bons comportements.