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, tandis que d'autres sont indiqués seulement une fois. Lisez toutes les fiches d'information pour obtenir l'information complète sur la santé des enfants.

Le Relevé postnatal Rourke (RPR) est un guide que de nombreux médecins et autres professionnels de la santé canadiens utilisent lors des bilans des nourrissons et des enfants en santé de une semaine à cinq ans. Le site Web anglais www.rourkebabyrecord.ca propose des formulaires pour consigner les résultats des bilans de santé et des ressources connexes pour les parents et les professionnels de la santé.

Ressources

Dans le site de ressources pour les parents du RPR (www.rourkebabyrecord.ca), en anglais, vous trouverez des réponses à vos autres questions au sujet de votre enfant.

Pour en savoir plus sur la santé de votre enfant, les cinq sites Web les plus cités par les ressources pour les parents du RPR sont :

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

Le site de ressources pour les parents du RPR et les feuilles d'information ont été préparés par Laura Butler, B. Sc., de la promotion de médecine de l'université Memorial de Terre-Neuve (UMTN) de 2014, ainsi que par les auteurs du RPR (les docteurs L. Rourke, D. Leduc et J. Rourke). Ils ont été financés par deux bourses de recherche du premier cycle de l'UMTN et par les services de conférences et de perfectionnement professionnel de l'UMTN. La docteure Aimee Holla, résidente en médecine à l'UMTN, a évalué les projets.

Le RPR est financé par la province de l'Ontario et par le prix Dr. W. Ingram de l'UMTN. Le fonds de développement du RPR de l'UMTN assure le financement des licences pour utiliser le dossier médical électronique du RPR.

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

Le 6 décembre 2013

Relevé postnatal Rourke

Bilan de l'enfant en santé

Information sur votre enfant de

2 à 3 ans

Relevé postnatal

Rourke

Suivi probant de la santé des nourrissons et des enfants

2 à 3 ans

Alimentation et croissance

- Nourrissez votre enfant conformément au *Guide alimentaire canadien* pour optimiser la valeur nutritive de ce qu'il mange. Servez-lui de petits repas et collations nutritifs. Puisqu'il a un petit estomac, il a besoin de petites quantités d'aliments souvent pendant la journée.
- Vous pouvez graduellement modifier le régime de votre enfant pour réduire sa consommation de gras. Par exemple, vous pouvez passer du lait homogénéisé au lait écrémé, 1 % ou 2 %. À cet âge, il boira probablement environ 500 mL (16 onces) de lait par jour.
- Évitez les liquides sucrés et les jus de fruits, car ils favorisent la carie, l'embonpoint et la diarrhée et peuvent remplacer les aliments sains. Pour étancher la soif de votre enfant, donnez-lui de l'eau.
- Puisque votre enfant ne grandit plus aussi vite, il voudra choisir ce qu'il mange et la quantité qui lui convient. Ce peut être moins que ce que vous pensez.
- Pour prévenir l'étouffement, évitez les aliments petits, circulaires, durs, lisses et collants jusqu'à l'âge de 3 ans. Ne laissez pas votre enfant se promener lorsqu'il mange.
- Favorisez les aliments sans pesticides. Pour réduire l'exposition, lavez, pelez, cuisez ou traitez les aliments.
- Donnez l'exemple de saines habitudes d'alimentation. Mangez en famille, loin de la télévision ou des autres distractions.

Prévention des blessures

- La sécurité des sièges d'auto : Vous pouvez installer votre enfant dans un siège orienté vers l'avant, fixé au centre de la banquette arrière, s'il a au moins 1 an et qu'il pèse de 10 kg à 22 kg (22 à 48 livres). La taille et le poids peuvent varier selon le modèle. Respectez les directives d'installation du siège.
- Vous et votre enfant devriez tous deux porter un casque bien ajusté lorsque vous faites du vélo. Remplacez-le après un impact important ou s'il semble endommagé.
- Pour réduire le risque de noyade, supervisez votre enfant près des points d'eau (y compris le bain), favorisez les cours de natation, clôturez tout le pourtour de votre piscine, utilisez des vestes de flottaison et suivez des cours de sécurité nautique et aquatique.
- Sécurisez votre maison. Verrouillez tous les médicaments, les produits ménagers et les allumettes. Fixez les téléviseurs 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 et retirez les pièces lâches ou les jouets

Autres conseils

- En général, à cet âge, votre enfant est propre. 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.
- À moins de 3 ans, brossez-lui les dents 2 fois par jour avec de l'eau (s'il risque peu la carie) ou d'un grain de riz de dentifrice fluoré (si son risque de carie est élevé). Entre l'âge de 3 et 6 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. Emmenez-le régulièrement chez le dentiste.
- Des techniques de discipline chaleureuses, stables et réceptives donnent de bons résultats. Louangez les bons comportements.

Développement

- À l'âge de deux 2 ans, votre enfant devrait :
  - combiner au moins 2 mots.
  - comprendre une directive en 1 ou 2 étapes.
  - faire 2 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 3 ans, votre enfant devrait :
  - comprendre une directive en 2 ou 3 étapes.
  - former des phrases d'au moins 5 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 (p. ex., faire semblant de cuisiner, de conduire une voiture, etc.)
  - tourner les pages une à une.
  - écouter de la musique ou des histoires de 5 à 10 minutes.
- Limitez les périodes passées devant la télévision, les vidéos et l'ordinateur afin de privilégier la lecture et l'activité physique avec lui.
- 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 trier par tailles, par couleurs, par formes, etc.
- Donnez-lui une certaine autonomie, p. ex., pour s'habiller, participer aux tâches ménagères, etc.
- Aidez votre enfant à mettre des mots sur ses sentiments.
- Signalez vos inquiétudes au sujet du développement de votre enfant à son médecin ou à un autre professionnel de la santé.