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.

Relevé postnatal Rourke

Bilan de l'enfant en santé

Information sur votre enfant de

4 à 5 ans

Relevé postnatal

Rourke

Suivi probant de la santé des nourrissons et des enfants

4 à 5 ans

Prévention des blessures

- La sécurité des sièges d'auto : Utilisez un siège orienté vers l'avant, fixé au centre de la banquette arrière, si votre enfant pèse de 10 kg à 22 kg (22 à 48 livres) et mesure jusqu'à 122 cm (48 po). Utilisez un rehausseur s'il pèse de 18 kg à 36 kg (40 à 80 livres) et moins de 145 cm (4 pi 9 po). 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, 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.
- Évitez les trampolines à domicile.
- Sortez tous les fusils et les armes à feu de la maison pour réduire le risque de blessures intentionnelles ou non.
- Pour réduire les coups de soleil, limitez l'exposition au soleil de votre enfant, mettez-lui des vêtements protecteurs et un chapeau et appliquez-lui un écran solaire au FPS d'au moins 30.
- Appliquez un insectifuge contenant du DEET 10 % pas plus de 3 fois par jour pour prévenir les piqûres d'insectes.

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.
- À cet âge, il boit probablement environ 500 mL (16 onces) de lait écrémé, 1 % ou 2 % 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.

Autres conseils

- N'administrez pas de médicaments en vente libre contre la toux ou le rhume à votre enfant.
- Emmenez votre enfant régulièrement chez le dentiste. Supervisez son brossage de dents deux fois par jour et mettez un peu de dentifrice fluoré (de la taille d'un pois) sur sa brosse à dents.
- Les enfants peuvent encore mouiller leur lit à cet âge. Parlez-en à votre dispensateur de soins si le problème persiste.
- Si vous adoptez vous-même 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.
- Votre enfant ira bientôt à la prématernelle et à la maternelle. S'il est déjà en milieu de garde à temps plein, la transition devrait bien se passer. Demandez à l'éducatrice de votre enfant si vous devriez parler de certains problèmes avec votre dispensateur de soins. On pourrait vous recommander des ressources communautaires, telles que des programmes sur les compétences parentales pour vous ou des formations sur les aptitudes sociales pour votre enfant.

Développement

- À l'âge de 4 ans, votre enfant devrait :
  - comprendre une directive en 3 étapes.
  - poser beaucoup de questions et répondre tout autant (p. ex., « Que fais-tu? »)
  - monter et descendre les escaliers en changeant de pied à chaque marche.
  - détacher ses boutons et ouvrir ses fermetures à glissière.
  - essayer de réconforter quelqu'un de triste.
- À l'âge de 5 ans, votre enfant devrait :
  - compter tout fort ou avec les doigts.
  - s'exprimer clairement par des phrases complètes la plupart du temps.
  - lancer et attraper un ballon.
  - sauter plusieurs fois à cloche-pied.
  - s'habiller et se déshabiller avec un minimum d'aide.
  - se montrer coopératif avec les adultes la plupart du temps.
  - répéter une histoire dans l'ordre de son déroulement.
  - accepter facilement d'être séparé de vous.
- Limitez les périodes passées devant la télévision, les vidéos et l'ordinateur afin de privilégier la lecture et l'activité physique avec lui. Votre enfant a besoin de périodes calmes et d'activités de groupe.
- Jouez à des jeux de rimes, de mémoire, de ballon et de groupe.
- Écoutez votre enfant lorsqu'il vous parle. Soulignez lorsqu'il fait quelque chose de bien. Il se sentira important si vous lui confiez quelques tâches simples.
- Ayez du plaisir avec votre enfant en faisant du dessin, de la peinture, du collage, du découpage, des casse-tête, du laçage, des labyrinthes et de l'imprimerie.
- Assurez-vous que votre enfant connaît son nom complet, son numéro de téléphone et son adresse.
- Signalez vos inquiétudes au sujet du développement de votre enfant à son médecin ou à un autre professionnel de la santé.