

## 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.



### 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 SécuriJeunes 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

4 à 5 ans



4 à 5 ans

## 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, 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.
- ❑ Évitez les trampolines à la maison.
- ❑ Sortez tous les fusils et les armes à feu ou rangez-les en toute sécurité dans la maison pour prévenir les blessures intentionnelles ou non intentionnelles.
- ❑ 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 trois fois par jour pour prévenir les piqûres d'insectes.

## Alimentation et croissance

- ❑ 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.
- ❑ N'oubliez pas de laisser manger votre enfant aussi peu ou autant qu'il le désire. Ne le forcez jamais à manger.
- ❑ Donnez l'exemple de saines habitudes alimentaires. Mangez ensemble, en famille, loin du téléviseur et des autres distractions.
- ❑ Nourrissez votre enfant conformément au *Guide alimentaire canadien*. Vérifiez si votre enfant mange sainement à l'aide de Nutri-eSTEP : [www.nutritionscreen.ca/fr](http://www.nutritionscreen.ca/fr).

## Autres conseils

- ❑ La fumée secondaire (cigarette, vapoteuse, cannabis) est néfaste pour votre enfant. Demandez à votre professionnel de la santé où vous pourrez obtenir de l'aide pour arrêter de fumer. Les produits de cannabis comestible doivent être gardés sous clés afin d'éviter les empoisonnements accidentels.
- ❑ Emmenez votre enfant régulièrement chez le dentiste. Aidez-le à se brosser les dents deux fois par jour et mettez un peu de dentifrice fluoré (de la taille d'un pois) sur sa brosse à dents. Passez-lui la soie dentaire tous les jours si ses dents se touchent.
- ❑ Votre enfant peut encore mouiller son lit. Parlez à votre dispensateur de soins si le problème persiste.
- ❑ 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.
- ❑ 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 professionnel de la santé. 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 quatre ans, votre enfant devrait :
  - comprendre une directive en trois 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 reconforter quelqu'un de triste.
- ❑ À l'âge de cinq 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 la télévision, les vidéos et l'ordinateur et évitez-les dans l'heure précédant le coucher. N'installez pas de téléviseur ou d'ordinateur dans la chambre de votre enfant.
- ❑ Prévoyez plus de temps pour la lecture et l'activité physique ensemble. 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. Faites 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 (y compris sa vision et son ouïe) à son médecin ou à un autre professionnel de la santé.