



# DÉVELOPPEMENT SAIN DES ENFANTS

Chaque enfant est unique, se développe à son propre rythme, entre en relation avec le monde à sa manière et possède son propre style de communication.

Les trois premières années de la vie forment les bases d'un développement sain du cerveau et d'un développement socio-émotionnel.

1. **La santé, la nutrition et le bien-être de la mère** sont importants pour le développement de l'enfant.
2. Les trois domaines de développement de la petite enfance sont les suivants: **physique, social/émotionnel et linguistique/cognitif**.
3. Les enfants façonnent leur **environnement** tout en étant façonnés par celui-ci.
4. Les **déterminants sociaux** façonnent le développement cérébral et physique en influençant les qualités de la stimulation, du soutien et des soins émotionnels et physiques fournis à l'enfant.
5. Le **jeu** est essentiel au développement global de l'enfant.

## Développement physique, social/émotionnel et linguistique/cognitif

Le développement de la petite enfance, en particulier les trois premières années de la vie, détermine le développement futur à long terme. Voici quelques moyens de favoriser un développement sain:

- Passer du temps de qualité avec votre enfant
- Jouer avec votre enfant
- Toucher et contact physique sains (câlins et baisers appropriés)
- Stimulation sensorielle (odeurs et couleurs agréables, musique calme et relaxante, livres pour enfants, etc)
- Éducation de la petite enfance, si possible

## Jouer

Jouer peut soutenir trois principes essentiels:

- Soutenir des relations réceptives
- Renforcer les compétences essentielles de la vie
- Réduire les sources de stress

## Santé, nutrition et bien-être de la mère

Le bien-être de la mère et sa santé physique et mentale avant d'être enceinte et pendant la grossesse peuvent renforcer les systèmes corporels qui permettent à l'enfant de s'épanouir et devenir des adultes sains. Voici quelques moyens de rester en bonne santé et heureux:

- Avoir un régime alimentaire
- Pratiquer une forme d'exercice physique au moins 2 à 3 fois par semaine
- Aller chez le médecin pour des contrôles réguliers
- Chercher un soutien émotionnel et de santé mentale lorsque en cas de besoin



## Déterminants sociaux

- Des quartiers, communautés et villages sûrs et centrés sur l'enfant peuvent grandement influencer la petite enfance.
- Les mesures préventives qui peuvent être prises pour protéger votre enfant dans le futur incluent se faire vacciner pour la prévention des maladies et protéger les enfants des environnements violents et abusifs.

## Environnement

- Bactéries et parasites, polluants atmosphériques, et autres toxines dangereuses peuvent toutes perturber le développement sain de l'enfant.
- Les jeunes enfants sont plus vulnérables aux effets des expositions environnementales.
- Parce qu'ils n'ont pas de systèmes de corps pleinement développés, ils sont moins capables que les adultes à se débarrasser des expositions environnementales nocives.



# DÉVELOPPEMENT SAIN DES ENFANTS

Les premières années, de la naissance à l'âge de trois ans, sont déterminantes pour tout le développement futur.



**Les bébés se développent à leur propre rythme, certains apprenant plus vite ou plus lentement que d'autres, les progrès commencent ou s'arrêtent, et certaines étapes sautées ou inversées.**

## De la naissance à 6 mois

- Les yeux d'un nouveau-né ne peuvent suivre qu'une distance de 10 à 12 pouces. Tenez votre bébé à cette distance de votre visage pour qu'il puisse vous voir.
- Il lève brièvement la tête lorsqu'il est placé sur le ventre (CONSEIL: les bébés ne doivent être que sur le ventre lorsqu'ils sont éveillés).
- Anticipe les tétées, montre de l'excitation lorsqu'il cherche la tétine du sein ou du biberon.
- Place les deux mains sur le sein et le biberon lorsqu'il est allaité.
- Tend les bras vers les objets suspendus et le visage des gens, attrape un jouet, déplace le jouet d'une main à l'autre.
- S'assoit brièvement sans soutien

## Entre 6 et 12 mois

- Apprend à s'asseoir seul, à ramper, à se mettre debout et finalement à faire ses premiers pas seul.
- Pousse et montre des objets
- À l'aide des pouces et du bout des doigts, il se nourrit soi-même des amuse-gueules
- Commence à apprendre à utiliser des outils de façon indépendante après qu'on lui a montré comment faire (par exemple, utiliser une cuillère ou une fourchette pour manger, boire au biberon, etc.)

## Entre 12 et 24 mois

- La plupart des tout-petits développent réellement leur capacité à communiquer. Ils utilisent gestes avant d'apprendre à utiliser des mots pour exprimer ce qu'ils veulent.
- Grimper sur des équipements de terrain de jeu bas, sous surveillance.
- Ils commencent à développer un sens de la conscience.

## Ce que vous pouvez faire

- Gardez votre maison à l'épreuve des bébés et créez des zones sûres pour l'amusement et l'exploration.
- Les oreillers et les coussins constituent d'excellents parcours d'obstacles.
- Les bébés adorent bouger en musique ! Mettez de la musique appropriée à votre bébé.
- L'alimentation, le bain et le changement de couche sont des moments parfaits pour parler, chanter et jouer avec votre bébé.
- Lisez-lui beaucoup de livres d'histoires.
- Aidez-le à identifier et à étiqueter ses sentiments.
- Fournissez-lui des mots de vocabulaire en décrivant ce qui se passe.
- C'est VOUS dont votre enfant a le plus besoin!

## Pour plus d'informations:

The Center for Maternal Substance Abuse and Child Development  
[www.msacd.emory.edu](http://www.msacd.emory.edu)

Child Development Institute  
[www.childdevelopmentinfo.com](http://www.childdevelopmentinfo.com)

American Academy of Pediatrics  
[www.aap.org](http://www.aap.org)

Georgia's Early Intervention Program (Babies Can't Wait)  
[www.bcw-bibs.com](http://www.bcw-bibs.com)

World Health Organization (WHO): Santé de la mère, du nouveau-né, de l'enfant et de l'adolescent  
[www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/en/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/en/)

Centers for Disease Control and Prevention (CDC): Child Development  
[www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/index.html](http://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/index.html)

MotherToBaby Georgia  
[www.mothersbaby.org](http://www.mothersbaby.org)  
[mothersbaby@emory.edu](mailto:mothersbaby@emory.edu)  
855.789.6222