



Grandir en bonne santé

Livret sur la santé des
enfants destiné aux parents
des Premières Nations et
aux parents des Métis de la
Colombie-Britannique

Dans ce numéro:

- » L'alimentation traditionnelle
- » Des aliments sains à un prix abordable
- » Les familles en bonne santé



Élaboration du présent livret

La présente série de livrets fait suite à un intérêt croissant sur l'art d'être parent, manifesté par les parents des Premières Nations et les parents des Métis de la Colombie-Britannique. Ces livrets renferment des renseignements importants sur le rôle parental. Voir les autres thèmes de cette série au verso.

De nombreuses personnes ont contribué à l'élaboration du présent livret. Elles ont généreusement donné de leur temps pour raconter des histoires, communiquer leurs enseignements et leurs idées, et fournir leurs photos. Elles ont partagé leurs connaissances et leurs expériences, donné des conseils, rédigé des textes et revu la mise en page. Le Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA) et la Régie de la santé des Premières Nations (RSPN) tiennent à remercier les personnes suivantes d'avoir contribué à l'élaboration du livret de 2013 :

- Les parents des communautés des Premières Nations et des communautés des Métis, les membres de leur famille et les Aînés de la Colombie-Britannique
- Lucy Barney, chef autochtone, Perinatal Services BC
- Melody Charlie, photographe
- Tanya Davoren, directrice de la santé, Metis Nation British Columbia
- Diana Elliott, conseillère provinciale, Aboriginal Infant Development Programs British Columbia
- FirstVoices, source de mots autochtones
- Tina Fraser, Ph. D., Professeure adjointe/coordonnatrice en éducation autochtone, École des sciences de l'Éducation, Université du Nord de la Colombie-Britannique
- Duane Jackson, Tauhx Gadx – A Journey To Be Whole, coordonnateur régional, Children First
- Cindy Jamieson, coordonnatrice provinciale, Aboriginal Supported Child Development, Aboriginal Infant and Supported Child Development Provincial Office
- Chaya Kulkarni, directrice, Infant Mental Health Promotion, Sick Kids Hospital
- Georgia Kyba, naturopathe-conseil
- Judy Lemke, M.Ed, Première Nation Lil'wat/Stl'atl'imx
- Deanna Leon, directrice générale, Splatsin Tsm7aksaltn Society
- Onawa Mclvor, directrice, Éducation autochtone, Faculté d'éducation, Université de Victoria
- Monica Pinette, pentathlonienne olympique métisse de la C.-B.
- Hanna Scrivens, coordonnatrice ETCAF, Intertribal Health Authority, Nanaimo
- Les parents qui ont participé à la mise à l'essai du livret
- Aboriginal Infant and Family Development Program, Prince George
- Eagle's Nest Preschool, Vancouver
- Nancy Sagmeister

Régie de la santé des Premières Nations

- Jean Allbeury, coordonnatrice de Health Actions
- Lauren Brown, planificatrice en matière de santé pour Maternal Child Health
- Cody Caruso, coordonnateur de Health Careers
- Trevor Kehoe, équipe de communications

Centre de collaboration nationale de la santé autochtone

- Margo Greenwood, leader académique
- Donna Atkinson, directrice
- Regine Halseth, associée de recherche

Centre de ressources Meilleur départ de Nexus Santé

- Wendy McAllister, directrice
- Alison Benedict, conseillère en promotion de la santé

Les personnes et organismes suivants ont participé à la mise à jour du livret de 2018 :

Régie de la santé des Premières Nations

- Jonathan Walker, analyste des politiques
- Barbara Webster, infirmière clinicienne spécialisée, Santé maternelle et infantile
- Denise Lacerte, spécialiste principale, Enfants et jeunes en santé
- Leah Kelley, analyste principale des politiques
- Kathleen Yung, spécialiste, Alimentation saine et sécurité alimentaire
- Cynthia Russell, infirmière clinicienne spécialisée en santé mentale
- Kayla Serrato, analyste principale des politiques
- Derina Peters, analyste des politiques
- Trish Collison, adjointe administrative, Développement de la petite enfance
- Gerry Kasten, nutritionniste des programmes
- Sarah Levine, analyste principale des politiques
- Dr. Nel Wieman, médecin-chef, Santé mentale et bien-être
- Docteur Unjali Malhotra, médecin-conseil, Santé des femmes

Centre de collaboration nationale de la santé autochtone

- Margo Greenwood, leader académique
- Donna Atkinson, directrice
- Regine Halseth, associée de recherche
- Roberta Stout, associée de recherche
- Lesa Cauchie, agente des communications

Enfants en santé Manitoba

- Initiatives parentales
- Initiatives autochtones et coalitions parents-enfants

Table des matières

Introduction	4
Les aliments et vous	5
L'alimentation traditionnelle	7
Des aliments sains à un prix abordable	8
Les familles en bonne santé	10
Ce que vous pouvez faire :	
pendant la grossesse	12
pour votre enfant de 0 à 6 mois	14
pour votre enfant de 7 à 12 mois	20
pour votre enfant de 1 à 3 ans	25
pour votre enfant de 4 à 6 ans	28
Pour en apprendre davantage	30


*ma maʔnam
signifie « mère »
en Ktunaxa*

Le CCNSA a travaillé en partenariat avec la Régie de la santé des Premières Nations (RSPN) pour élaborer ces livrets grâce au financement du gouvernement de la C.-B. (Aboriginal ActNow), de la Régie de la santé des Premières Nations et de l'Agence de la santé publique du Canada. Ces livrets ont été élaborés avec le soutien du Centre de ressources Meilleur départ de Nexus Santé.



CENTRE DE COLLABORATION NATIONALE
DE LA SANTÉ AUTOCHTONE



First Nations Health Authority
Health through wellness

© 2013, 2019 Le Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA) et la Régie de la santé des Premières Nations (RSPN). Cette publication a été financée en partie par le CCNSA grâce à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC). Les opinions exprimées dans le présent document ne reflètent pas nécessairement celles de l'ASPC.

Introduction



Historiquement, les Premières Nations et les Métis étaient en bonne santé grâce à un mode de vie actif et à un régime alimentaire sain composé de plantes médicinales et d'aliments traditionnels. Cette bonne santé relevait en grande partie d'une relation étroite avec le territoire et la nourriture de même que la médecine traditionnelle qu'il leur fournissait. Les aliments empruntés à la nature étaient honorés et respectés. Ils n'étaient jamais gaspillés et ils étaient toujours partagés. La bonne santé et le bien-être englobaient également les aspects cérémoniels, spirituels et physiques de la vie quotidienne des Premières Nations et des Métis.

Ce livret vous aidera à apprendre comment aider votre enfant à grandir sainement. Il aidera les familles à réfléchir sur ce qui constitue une alimentation saine et une vie active. La plupart des choses qu'il est possible de faire coûtent très peu ou sont gratuites. Il peut être amusant et économique de bien manger et d'adopter un mode de vie actif. Être en bonne santé signifie aussi subir des examens de santé sur une base régulière et apprendre à connaître son corps.

Ce livret vous renseignera également sur les aliments traditionnels, la santé auditive, dentaire et oculaire, l'immunisation, le sommeil, la sécurité, et plus encore. À la fin de ce livret figure une liste de ressources et de services qui aideront à servir les intérêts de votre famille.



'ama
signifie « mère »
en Dakelh



Les aliments et vous

Nos situations ont changé au fil du temps, ce qui a influencé notre alimentation et notre manière de rester actifs dans notre vie quotidienne. De nombreuses familles n'ont pas accès à des endroits à proximité où elles peuvent chasser, pêcher, cueillir des herbes médicinales et des baies, et elles n'ont plus le savoir traditionnel relatif à ces activités. Parents comme enfants passent beaucoup de temps assis, à l'école et au travail.

Les mots et les croyances des parents ont racine dans leur passé. Votre vécu à l'enfance influence la façon dont vous agissez en tant que parent. Quel rôle la nourriture a-t-elle joué dans votre enfance?

Quel rôle la nourriture a-t-elle joué dans votre vie?

Vous a-t-on dit de manger tout ce qui se trouvait dans votre assiette? OUI NON

Votre famille mangeait-elle régulièrement les repas ensemble? OUI NON

Dans votre enfance, aviez-vous l'habitude de manger sainement? OUI NON

Vous a-t-on enseigné à manger sainement et à cuisiner? OUI NON

Mangez-vous à votre faim? OUI NON

Y a-t-il eu des moments où vous n'avez pas eu assez de nourriture? OUI NON

Enfant, avez-vous participé à la chasse, à la pêche ou à la cueillette d'aliments traditionnels? OUI NON



Ces questions vous aident à comprendre les croyances que vous avez au sujet de la nourriture et que vous enseignez à vos propres enfants. Songez à la différence entre émotion et faim. Demandez-vous :

- Ai-je vraiment faim? Ou est-ce que j'essaie de me reconforter avec de la nourriture?
- Est-ce que je donne à manger à mes enfants pour me sentir mieux?

Faites attention de ne pas utiliser la nourriture comme récompense, consolation ou menace. Voici quelques exemples :

	vous pourriez entendre ou voir	essayez plutôt
récompense	Les parents disent à leurs enfants qu'ils auront des croustilles s'ils arrêtent de crier et de courir partout dans la maison.	Rappelez à vos enfants qu'ils peuvent jouer, crier et courir à l'extérieur et donnez-leur l'occasion de jouer activement.
consolation	Les parents reconfortent leur enfant avec une barre de chocolat après une mauvaise crise de colère.	Réconfortez votre enfant en le tenant dans vos bras et en lui parlant de ses sentiments.
menace	Les parents disent à leurs enfants qu'ils n'auront pas de boisson gazeuse s'ils ne terminent pas leurs devoirs.	Dites à vos enfants que, lorsque leurs devoirs seront faits, vous jouerez ensemble à leur jeu préféré.

Les aliments et vous



La nourriture et ce que vous ressentez

Pensez à ce que vous ressentez après avoir mangé. Combien de temps faut-il pour avoir faim de nouveau? Avec certains aliments, vous avez faim peu de temps après avoir mangé. Avec d'autres, vous vous sentez rassasié beaucoup plus longtemps. Il en sera de même pour vos enfants. Pensez aux aliments qui font en sorte que vous vous sentez en santé.

Être un modèle de comportement

Vous êtes un modèle pour vos enfants. S'ils vous voient manger sainement, ils seront plus susceptibles de le faire également. Commencez par de petites portions et prévoyez d'autres portions au besoin. Prenez note du moment où vous vous sentez rassasié et laissez vos enfants décider quand ils le sont. L'heure des repas en famille est un élément important d'une routine familiale saine. C'est le moment de tisser des liens entre les membres de la famille. Éteignez le téléviseur et le téléphone pendant les repas et concentrez-vous sur vos enfants. Lors des discussions, vos enfants en apprennent sur les aptitudes sociales, la famille et l'attention portée aux autres. Essayez de rendre le moment passé à la table agréable en parlant de choses positives et amusantes. Pour en savoir plus, voir les livrets *Les liens familiaux*, *La paternité, C'est pour la vie* et *Les parents en tant que premiers enseignants*.



Dans le passé, les animaux et les plantes qui donnaient leur vie pour que les gens puissent vivre faisaient l'objet d'un profond respect et d'une profonde gratitude. Il était entendu que toute vie avait de la valeur et un esprit. Il incombait à ceux et celles qui prenaient la vie de la respecter. Cette relation était respectée et honorée au moyen de cérémonies et de fêtes.

L'alimentation traditionnelle

Les aliments traditionnels varient selon la saison et la communauté. Ils sont riches en nutriments nécessaires à une bonne santé. La plupart sont faibles en gras et en sucre. Le saumon et les baies figurent parmi les aliments les plus sains. La chasse, la pêche, le piégeage, l'agriculture et la cueillette faisaient en sorte que les communautés devaient travailler ensemble et être physiquement actives.



Prenez le temps de vous familiariser avec les protocoles alimentaires traditionnels comme le festin et le partage. Parlez aux Aînés et aux gardiens de la sagesse de votre communauté.

Le retour à une alimentation plus traditionnelle, c'est-à-dire qui favorise l'emploi d'aliments comportant moins de sucre, de gras et de sel, et à un mode de vie plus actif vous aidera à rester en bonne santé, vous et vos enfants. Une alimentation saine nous influence de plus d'une façon. Les aliments et les pratiques traditionnels nous sont au cœur de l'identité des peuples autochtones. L'enseignement et l'apprentissage avec nos enfants sont un excellent point de départ.

Voici quelques exemples d'aliments traditionnels :

- poisson séché et fumé
- œufs de poisson
- légumes-racines
- champignons
- baies
- graisse d'eulakane (l'huile d'un petit poisson)
- algues marines utilisées en tant qu'aromatisant ou consommées séchées et grillées
- baies de shepherdie fouettées dans une crème mousseuse
- concombres de mer rôtis
- palourdes cuites à la vapeur
- racines d'érythroné à grandes fleurs et de camas
- orignal, wapiti et autres mammifères.

Pour en savoir plus sur les aliments et les protocoles traditionnels, consultez les Aînés et les gardiens du savoir de votre communauté. Ils connaîtront aussi les plantes et les animaux qui peuvent être consommés sans danger et ceux qui ne le peuvent pas. Ils connaîtront les lieux et les protocoles de chasse, de cueillette, etc., et ils sauront comment préparer les aliments de façon sécuritaire.



Pour en savoir plus sur les aliments et les pratiques traditionnels, consultez :

- **Traditional Foods Fact Sheets**
fnha.ca/wellnessContent/Wellness/Traditional_Food_Facts_Sheets.pdf (AN)
- **Lignes directrices en matière d'alimentation saine pour les communautés des Premières Nations**
canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/rapports-publications/bien-manger-guide-alimentaire-canadien-premieres-nations-inuit-metis.html

Des aliments sains à un prix abordable

L'alimentation de votre bébé

Le premier aliment est le lait maternel. En plus de donner aux bébés tout ce dont leur corps a besoin pour grandir, l'allaitement maternel exerce un effet bénéfique sur la mère. L'allaitement est gratuit et sain. C'est le seul aliment dont votre bébé a besoin pendant les six premiers mois et vous pouvez continuer à l'allaiter pendant deux ans et plus. Vous pouvez commencer à donner des aliments solides à votre bébé dès l'âge de six mois. Vous pouvez préparer votre propre nourriture pour bébé au lieu d'en acheter. Consultez la section sur la manière d'introduire des aliments solides pour en savoir plus.

Des aliments provenant du territoire

Cueillir des baies est une excellente façon pour les enfants d'apprendre d'où vient la nourriture, en plus de leur donner l'occasion d'être sur le territoire et de rester actifs. Cela renforce également la confiance en soi. Lorsque les jeunes enfants cueillent des baies et les mettent dans un panier, ils développent la coordination et le respect de la terre. Ils apprennent la patience, car la cueillette de baies est un processus lent. Certains enfants cueillent plus de baies que les adultes, alors que d'autres en mangent plus qu'ils n'en rapportent à la maison. Quoi qu'il en soit, les enfants et les adultes ont tout à gagner à participer à une activité gratuite et saine.

Un régime alimentaire traditionnel comprenant du poisson et du gibier peut être peu coûteux. Des études récentes portant sur les contaminants présents dans les aliments traditionnels en Colombie-Britannique nous indiquent qu'ils peuvent être consommés sans danger. Certains s'inquiètent du fait que les poissons contiennent beaucoup de mercure, ce qui peut nuire au développement du cerveau des enfants. Les poissons riches en mercure sont généralement les grosses espèces, comme le thon, le requin, le makaire, l'espadon, l'escalor et l'hoplostète orange, qu'ils soient frais ou congelés. Les poissons locaux, comme le saumon, la truite et l'eulakane, sont généralement moins riches en mercure et bons pour le cerveau.

Il est important de savoir comment choisir, préparer et consommer en toute sécurité le poisson et la viande de gibier. Pour en savoir plus sur la chasse, la préparation et la consommation de viande de gibier et sur la façon de prévenir et de réduire tout risque de maladie ou de contamination, consultez les ressources suivantes :

- **Mercury in Fish**
healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile68m.pdf (AN)
- **Toddler's First Steps: A Best Chance Guide to Parenting Your 6- to 36-Month-Old Child** (see page 69)
health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/ToddlersFirstSteps-Sept2017.pdf (AN)
- **Diseases You Can Get from Wildlife**
gov.bc.ca/assets/gov/environment/plants-animals-and-ecosystems/wildlife-wildlife-habitat/wildlife-health/wildlife-health-documents/diseases_you_can_get_from_wildlife_field_guide_2017.pdf (AN)

La cueillette de plantes médicinales et d'aliments traditionnels aide les enfants à apprendre ce qui peut se manger sans danger et à connaître la valeur de toutes les plantes. Les centres communautaires, les centres culturels, les centres de santé et les centres d'amitié connaissent souvent des Aînés ayant des connaissances traditionnelles ou des guérisseurs qui peuvent partager ces connaissances. Ces centres peuvent proposer des programmes d'apprentissage sur les aliments et les remèdes traditionnels.

Cultiver ses propres aliments

Vous pouvez faire pousser un jardin d'herbes à la maison, à proximité d'une fenêtre. Vous pouvez aussi cultiver des légumes dans la véranda ou sur la terrasse ou dans votre cour arrière. Avec un peu de créativité, cultiver des aliments peut être tout à fait abordable. Utilisez des seaux provenant d'une cafétéria ou d'une grande cuisine, des barils de nourriture ou simplement des cruches à lait pour y faire pousser des aliments. Économisez sur le coût des semences en partageant un paquet de chaque type de légume entre plusieurs familles. Cultiver de la nourriture est une excellente activité familiale. Les enfants aiment voir comment les choses poussent et manger des aliments qu'ils ont cultivés. Pour en savoir plus, communiquez avec votre centre communautaire, votre centre de santé ou votre centre d'amitié pour savoir s'il existe un programme de jardin communautaire près de chez vous.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la culture de vos propres aliments, veuillez consulter les ressources suivantes.

- **West Coast Seeds Regional Planting Charts**
westcoastseeds.com/garden-resources/west-coast-seeds-planting-charts (AN)
- **Gardening Without a Garden: A Beginner's Guide to Growing Food in Containers**
burnaby.ca/Assets/city+services/planning/Gardening+Without+a+Garden.pdf (AN)
- **Store it! A Guide to storing fresh vegetables and fruit**
interiorhealth.ca/YourHealth/HealthyLiving/FoodSecurity/Documents/Store%20it.pdf (AN)

Mise en conserve et congélation

Moins les aliments sont transformés, plus ils sont sains. Les aliments frais et congelés ne contiennent pas de sel ajouté, d'agents de conservation ni d'additifs. Les aliments cultivés localement sont généralement plus sains que ceux provenant d'une source éloignée et ils peuvent être cultivés sans pesticides. Achetez ou cueillez des fruits et légumes frais en saison, puis congelez-les. Les enfants peuvent aider. Il s'agit d'une excellente façon d'économiser et de manger des aliments frais et sains.

La mise en conserve est aussi un moyen amusant et facile de tirer profit des aliments de saison et de conserver de nombreux types d'aliments grâce à des recettes et à des techniques familiales spéciales transmises de génération en génération. La viande d'orignal conservé par papa, le poisson salé de maman et la recette spéciale de confiture de grand-mère sont tous des exemples de gâteries annuelles saines qui gardent leur fraîcheur au fil des saisons. Presque tous les types d'aliments peuvent être conservés, y compris le poisson, le gibier, les légumes, les confitures, les sauces, les fruits, les soupes, les ragoûts, et plus encore.

Les tomates peuvent être mises en conserve avec des herbes et des épices. Vous pouvez les utiliser pour les repas que vous préparez pendant l'hiver. Par exemple, l'ajout de coriandre, des poivrons verts et des piments jalapeños aux tomates lors de leur mise en conserve crée une base pour tous les plats mexicains. De même, l'origan, le basilic, l'ail, la marjolaine, le romarin et le thym peuvent s'ajouter à la sauce à spaghetti. La mise en conserve est une méthode moderne de conservation qui exige le respect des directives actuelles en matière de salubrité des aliments. Une bonne mise en conserve domestique créera un joint étanche pour garder l'air et les micro-organismes à l'extérieur, et l'humidité et la fraîcheur à l'intérieur. L'important, c'est de vous assurer que vous maintenez un espace de travail propre, que vous préparez vos aliments de façon sécuritaire, que vous utilisez la bonne méthode de mise en conserve pour votre type d'aliment, à la bonne température et au bon moment. Il est à noter que, pour des raisons de salubrité des aliments, le poisson devrait être mis en conserve à l'aide d'un cuiseur sous pression.

Pour en savoir plus sur la salubrité des aliments en conserve, veuillez consulter les ressources suivantes :

- **Home Canning – How to Avoid Botulism**
healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/home-canning-avoid-botulism (AN)
- **USDA Canning Guide**
nchfp.uga.edu/publications/publications_usda.html (AN)
- **Spirit Magazine Fall 2012, Harvest Issue**
fnha.ca/SpiritMagazine/Spirit_Fall_2012.pdf (AN)

« Nous pouvons considérer notre enfant comme une fleur. Une fleur a besoin de nourriture, d'amour et de soins. Considérez nos enfants comme un jardin. Ils ont besoin d'un endroit pour montrer leur beauté et leur fierté. »

– Aîné Cowichan, 2009

Préparer sa propre nourriture

La préparation d'aliments à partir d'ingrédients de base, tels que le gruau ou la sauce à spaghetti, permet d'économiser. Les emballages coûtent de l'argent et peuvent nuire à l'environnement. Vous êtes à la recherche de recettes saines pour votre famille qui correspondent à votre budget, qui sont rapides à préparer et que les enfants vont adorer? Effectuez une recherche en ligne à l'aide de mots clés comme « recettes en ligne », « repas familiaux sains », « repas à faible coût », etc. Vous pouvez également inclure le nom des aliments que vous avez en main dans votre recherche en ligne.

Boissons

L'eau ne cause pas de caries et ne contient pas de calories vides. Dans la plupart des communautés, l'eau du robinet est gratuite et potable. Si votre eau n'est pas potable, renseignez-vous sur la façon de vous approvisionner. Parfois, vous pouvez faire bouillir l'eau et la boire. Parfois, vous aurez à boire de l'eau embouteillée. Pour en savoir plus, veuillez consulter ce qui suit :

- **Drinking water advisories**
fnha.ca/what-we-do/environmental-health/drinking-water-advisories (AN)

Les enfants n'ont pas besoin de jus de fruits. Il est beaucoup plus sain de manger les fruits. Encouragez-les plutôt à « mâcher leur jus ». Si vous donnez des boissons aux fruits à vos enfants, recherchez des jus purs à 100 % et ne leur en donnez pas plus d'une demi-tasse par jour (125 ml ou 4 oz). Les boissons gazeuses, les cocktails aux fruits, etc. sont riches en sucre et faibles en nutriments et ne sont pas des choix sains pour vous ou vos enfants.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les choix de boissons saines, veuillez consulter les ressources suivantes :

- **Children's Oral Health Initiative: Chew your juice!**
fnha.ca/wellnessContent/Wellness/FNHA-COHI-Chew-Your-Juice.pdf (AN)
- **Children's Oral Health Initiative: Providing Healthy Drinks**
fnha.ca/wellnessContent/Wellness/FNHA-COHI-Sugar-In-Drinks.pdf (AN)
- **Children's Oral Health Initiative: Best Choices for Drinks at Home**
fnha.ca/wellnessContent/Wellness/FNHA-COHI-Choices-For-Drinks.pdf (AN)

Les familles en bonne santé

Le mieux-être se compose de facteurs sociaux, émotionnels, mentaux, physiques, spirituels et culturels. Vos activités quotidiennes et votre mode de vie devraient favoriser l'épanouissement de ces divers éléments, et vos enfants devraient constater cet équilibre. Vous trouverez ci-dessous des exemples personnels de familles qui se portent bien et de la manière dont les aidants familiaux peuvent servir de modèles à leurs enfants.

Jennifer Smith

L'histoire de Jennifer illustre le rôle important que peut jouer un parent ou un aidant familial dans le développement de l'estime de soi d'un enfant et souligne l'importance de prendre soin de soi-même.

« Je m'appelle Jennifer Smith et je viens de la tribu Tlowitsis sur l'île de Vancouver. Mon nom ancestral est "Tla-Tla-Gwotl", ce qui signifie "plus forts ensemble". J'ai deux belles filles adolescentes de 18 et de 15 ans, une carrière passionnante à temps plein dans un organisme que j'adore et j'ai presque terminé une maîtrise en direction de soins de santé. Mes filles sont toutes les deux de jeunes femmes brillantes et talentueuses qui ont le potentiel de réaliser leurs désirs dans l'avenir. Mon défi à relever est de les amener à croire en elles-mêmes. J'ai souvent l'impression de lutter contre l'incidence de la technologie et la société sur elles et de m'efforcer de rétablir les valeurs que je leur inculque avec respect, optimisme, équilibre et culture. Lorsqu'il est question de prendre soin d'elles-mêmes, il est facile pour elles de prendre un rôle actif. Le défi est d'apprendre à gérer leurs émotions et leur état d'esprit. La vie urbaine entraîne un manque d'accès à notre culture et à notre famille immédiate, mais nous prenons le temps d'assister aux potlachs et autres événements culturels. Nous prenons aussi du temps l'une pour l'autre, car la seule constante sur laquelle mes filles peuvent toujours compter, c'est moi.

Il est essentiel pour moi d'être à mon meilleur, car, pour prendre soin de ma famille, je dois prendre soin de moi-même. Mon plan de santé et de mieux-être est axé sur le maintien de l'équilibre. L'exercice régulier a un effet positif sur ma santé mentale et mes perspectives. Les jours où j'ai de la difficulté, j'ai accès à mes systèmes de soutien – mon conjoint, mes mentors, mon conseiller ou mes amis. Cela prouve à mes enfants et à moi-même que tout le monde a parfois besoin d'aide, et c'est bien ainsi. J'essaie de donner l'exemple et de leur montrer que tout est possible en travaillant fort et avec un bon état d'esprit. »

Monica Pinette

Monica Pinette est une athlète olympique des Métis de la Colombie-Britannique. Elle a participé aux Jeux olympiques de 2004 et de 2008. Elle a participé au pentathlon, qui comprend le tir, l'escrime, la natation, l'équitation et la course cross-country. Ses propos portent sur le passage du statut d'athlète à temps plein à celui de parent à temps plein.

Vous n'avez pas besoin d'être un athlète pour mener une vie active et donner à votre enfant des occasions d'être actif. L'activité physique peut faire partie de la vie de tous les jours. Promener votre bébé en poussette à l'extérieur ou dans un centre commercial est gratuit. À l'intérieur de la maison, les tâches quotidiennes peuvent comprendre des flexions des jambes, des fentes ou des levées. Vous pouvez faire des extensions des bras ou des redressements assis tout en faisant face à votre bébé sur le sol. Être actif avec votre enfant peut être aussi simple que de marcher ou de faire du vélo jusqu'au magasin au lieu de prendre le volant. Il peut s'agir de jouer au ballon, d'organiser une course à obstacles à la maison ou de danser au son de la musique à la radio. Le plus important est de continuer à bouger, de s'amuser et de jouer.

« J'ai planifié ma retraite du pentathlon quelques années à l'avance. J'ai aussi planifié comment je m'entraînerais une fois ma carrière professionnelle terminée. Je ne m'entraînais que deux fois par jour. Ce serait si paisible; la journée de course et journée de natation alterneraient, puis je ferais de l'escrime et de l'équitation entre les deux. Je serais tellement motivée et j'aurais tant d'énergie!

Pendant neuf ans, je me suis entraînée quatre fois par jour avec un jour de repos par semaine. Une fois par année, je prenais une pause de cinq jours et trois semaines de vacances. C'était difficile et j'en étais épuisée. J'avais hâte de m'entraîner dans mes propres conditions. C'était il y a deux ans et, en réalité, j'arrive à peine à courir deux fois par semaine. C'est parce que j'ai un bébé maintenant. Je suis tombée enceinte quelques mois après ma retraite et, à partir de ce moment, ma perspective a changé, ma motivation a changé et ma condition physique a aussi changé.

Je pèse à peu près le même poids que lorsque j'étais athlète, mais mon corps est différent. Je suis réaliste, je sais que je suis maman maintenant. Je ne ferai plus jamais de compétition.

Tous les parents savent ce qu'est le manque de sommeil. C'était le plus grand défi pour moi en tant que nouvelle maman. Je croyais savoir ce qu'était d'être fatiguée à cause de tout cet entraînement pour le pentathlon, mais, en tant qu'athlète, je pouvais dormir 10 heures par jour si j'en avais besoin. Je n'ai pas dormi plus de sept heures par nuit depuis deux ans. Je n'ai dépassé sept heures du matin que quelques fois seulement. Les matins sont donc durs. Je me traîne hors du lit pour courir une fois par semaine. Je me pousse dans le dos pour le faire, mais, après, je suis si contente de l'avoir fait. Courir prend le moins de temps, mais j'ai de la difficulté à me lever tôt avant que mon mari parte travailler.

Avec le temps, le rôle de parent devient plus facile. J'ai plus confiance en moi maintenant. Je suis un peu détendue et Bruno fait ses nuits. Il y a même des moments où je pense que je pourrais aller aux Jeux olympiques si l'art d'être parent était une discipline olympique. »

Ce que vous pouvez faire pendant la grossesse

Si vous avez l'intention de devenir enceinte ou si vous pensez l'être, il est préférable de communiquer avec un professionnel de la santé dès que possible. Il est important de consulter un professionnel de la santé tout au long de la grossesse. Il est également important de consulter un professionnel de soins bucco-dentaires (dentiste, hygiéniste dentaire) avant de devenir enceinte ou le plus tôt possible une fois enceinte.

Lorsque vous êtes enceinte, il y a beaucoup à apprendre sur la façon de rester en bonne santé, pour vous et votre bébé. Les soins prénataux sont importants. Renseignez-vous sur la grossesse auprès de votre médecin, de votre infirmière praticienne, de votre sage-femme ou de votre infirmière de la santé publique. Posez des questions et parlez de vos préoccupations. De nombreux programmes de soutien sont offerts dans les réserves ou hors réserve par l'entremise des centres de santé, des centres d'amitié et des centres de santé publique des autorités sanitaires. Suivez des cours prénataux s'ils sont offerts. Pensez aux personnes qui peuvent vous aider pendant la grossesse et l'accouchement et avec votre nouveau-né. Il peut s'agir d'un conjoint, d'un membre de la famille ou d'amis.

Consommation d'alcool et de drogues pendant la grossesse

Les femmes en âge de fécondité peuvent consommer des substances comme l'alcool ou le cannabis sans savoir qu'elles sont enceintes. L'alcool et le cannabis sont légaux au Canada. Légalité n'est pas forcément synonyme de sécurité pendant la grossesse. Nous savons que l'alcool a un effet négatif sur l'enfant à naître. Nous commençons également à voir plus d'informations sur les effets négatifs pour l'enfant à naître lorsqu'une femme consomme du cannabis pendant sa grossesse. Cela s'applique à toutes les façons de consommer du cannabis (par la fumée, sous forme comestible, vapotage, huiles de cannabidiol – CBD), y compris la marijuana médicinale.

Si vous êtes enceinte ou envisagez une grossesse, nous vous encourageons à cesser de consommer de l'alcool, du cannabis et d'autres substances non prescrites ou non approuvées par votre médecin. Cela peut être difficile pour quelqu'un qui en consomme régulièrement. Dans le cadre d'un objectif d'abstinence, la réduction est une bonne stratégie pour commencer. Il peut être très utile de compter sur un conjoint, des amis ou des membres de la famille pour soutenir et encourager votre choix de réduire votre consommation d'alcool et d'autres drogues à mesure que vous progressez vers l'abstinence. Cela vous aidera à atteindre votre objectif et favorisera la santé de votre bébé.

Chaque changement, petit ou grand, facilitera la grossesse et favorisera un bébé en meilleure santé.

Pour obtenir de plus amples renseignements :

- **Non-medical cannabis information**
fnha.ca/what-we-do/mental-wellness-and-substance-use/non-medical-cannabis-information (AN)
- **Programme national de lutte contre l'abus d'alcool et de drogues chez les Autochtones (PNLAADA)**
canada.ca/fr/services-autochtones-canada/services/sante-premieres-nations-inuits/rapports-publications/consommation-substances-traitement-toxicomanie/alcool-drogues-solvants/programme-national-lutte-contre-abus-alcool-drogues-chez-autochtones.html

Poser des questions

Consultez régulièrement votre médecin, votre infirmière praticienne, votre sage-femme, votre professionnel de soins dentaires ou votre infirmière de la santé publique. Par exemple :

- Si vous vous sentez triste ou anxieuse pendant la grossesse.
- Si vous avez des questions ou des préoccupations au sujet de votre grossesse ou si vous pensez que quelque chose ne va pas.
- Si vous avez de la difficulté à acheter les aliments sains dont vous avez besoin pendant la grossesse.
- Si ne pas boire ou ne pas consommer de drogues est une lutte. Il est plus sécuritaire de ne pas consommer d'alcool ou de drogues pendant la grossesse.
- Si vous prenez ou songez à prendre des médicaments, y compris des médicaments sur ordonnance, en vente libre ou à base de plantes médicinales. Certains médicaments peuvent être nocifs pour votre bébé pendant la grossesse.
- Si vous avez des inquiétudes au sujet de vos dents ou de votre bouche (par exemple, douleurs, saignements des gencives, etc.), vous devez revoir votre dentiste. Il est important de faire régulièrement des examens dentaires et des nettoyages, de faire réparer les caries (le plus tôt possible) et de prendre soin de vos dents et de votre bouche tous les jours pour éviter de transmettre des bactéries causant la carie à votre bébé.
- Si vous essayez d'arrêter ou de réduire votre consommation de tabac. Fumer n'est pas sain pour vous ou votre bébé, mais cesser de fumer n'est pas toujours facile.
- Si quelqu'un dans votre vie vous blesse physiquement, mentalement, spirituellement ou émotionnellement. C'est de la maltraitance. Ce n'est pas de votre faute.

Pour en savoir plus et pour trouver l'aide dont vous avez besoin, consultez la liste de ressources à la fin de ce livret ou suivez ces liens :

- **Donner toutes les chances à son bébé**
health.gov.bc.ca/library/publications/year/2013/babys-best-chance-french.pdf
- **Our Sacred Journey: Aboriginal Pregnancy Passport**
fnha.ca/wellnessContent/Wellness/AboriginalPregnancyPassport.pdf (AN)
- **Healthy Start: Public Health Services**
healthyfamiliesbc.ca/healthy-start (AN)
- **Children's Oral Health Initiative (COHI)**
fnha.ca/wellnessContent/Wellness/FNHA-COHI-Pregnancy-Oral-Health.pdf (AN)

La grossesse est un moment idéal pour se préparer à l'arrivée de son bébé, et pour en apprendre davantage sur le rôle de parent. Renseignez-vous sur les soins à donner au nouveau-né auprès de votre famille, d'autres mères et parents, des Aînés et des tantes de la communauté et de vos fournisseurs de soins de santé. Renseignez-vous sur l'allaitement maternel. Apprenez comment assurer la sécurité de votre bébé. Renseignez-vous sur l'équipement de sécurité pour bébé.

Veuillez consulter les ressources suivantes pour obtenir quelques idées :

Allaitement

- **The Creator's Gift to Mothers**
youtube.com/watch?v=rkaxLGI5WBw (AN)
- **Pregnancy & Parenting – HealthyFamiliesBC**
healthyfamiliesbc.ca/parenting (AN)

Équipement de sécurité pour bébé

- **Baby Safety – HealthyFamiliesBC**
healthyfamiliesbc.ca/home/articles/topic/equipment (AN)
- **Child Care Seats – ICBC**
icbc.com/road-safety/safer-drivers/Pages/Child-car-seats.aspx (AN)



Dans le passé, les gens devaient être actifs pour vivre une vie traditionnelle. Les gens de tous les âges travaillaient ensemble pour subvenir à leurs besoins et à ceux des autres.



Promotion de la sécurité et prévention des blessures

- **Safety at Home in Baby's First Year – Healthy Families BC**
healthyfamiliesbc.ca/home/articles/safety-home-babys-first-year (AN)
- **Sécurité à domicile : Santé Canada**
canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-domicile/securite-domicile.html
- **Child and Infant Safety – St. John's Ambulance**
sja.ca/English/Safety-Tips-and-Resources/Pages/Child%20Safety/child-infant-safety.aspx (AN)

Violence familiale

- **Commitment Stick Initiative to End Violence Against Women**
fnha.ca/wellness/commitment-stick (AN)
- **Ending Violence Association of BC**
endingviolence.org/need-help (AN)
- **Moose Hide Campaign**
moosehidecampaign.ca (AN)

Ce que vous pouvez faire

pour votre enfant de 0 à 6 mois

Le lait maternel est le premier aliment traditionnel

Le lait maternel est le seul aliment dont votre bébé a besoin entre la naissance et six mois. Vous pouvez continuer à l'allaiter pendant deux ans et plus.

Le lait maternel est l'aliment le plus sain pour votre bébé. Il est toujours à la bonne température et il est toujours prêt et gratuit. C'est le premier aliment consommé par votre bébé. Le premier lait est appelé colostrum. Le colostrum convient parfaitement aux nouveaux bébés. Il renferme des anticorps qui aident à protéger votre bébé contre les infections.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'allaitement maternel, consultez les ressources suivantes :

- **Breastfeeding for the Health and Future of Our Nation** – a booklet for Indigenous families and communities in Ontario available through Best Start Resource Centre beststart.org/resources/breastfeeding/BFHFN_sept26.pdf (AN)

L'allaitement maternel présente de nombreux avantages pour la mère

- Il aide à contrôler les saignements après la naissance du bébé;
- Il protège contre certains cancers;
- Il réduit le besoin d'acheter et de mesurer du lait en poudre, de stériliser les mamelons ou les biberons chauds. Cela permet d'économiser temps et argent;
- Il donne régulièrement le temps de se détendre tranquillement avec son nouveau-né et de tisser des liens avec lui.



Le lait maternel est l'aliment le plus sain pour votre bébé. Il est toujours à la bonne température et il est toujours prêt et gratuit. C'est le premier aliment consommé par votre bébé.

L'allaitement maternel présente des avantages pour le bébé





















- Le bébé mange quand il a faim sans attendre;
- Le bébé est plus susceptible d'arrêter lorsqu'il en a assez;
- Il réduit le risque d'infections de l'oreille, de la poitrine et de l'estomac;
- Il réduit le risque de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN);
- Il réduit le risque d'obésité;
- Il aide à favoriser le développement sain du cerveau;
- Il aide au développement de la mâchoire et des dents;
- Il diminue le risque de diabète de type 1 et 2 chez les générations futures.

Les membres de la famille peuvent encourager la mère à allaiter. Ils peuvent la soutenir en s'assurant qu'elle mange et boit sainement. Ils peuvent aussi aider avec les travaux ménagers et à prendre soin des enfants plus âgés.

Les mères produisent ce dont leurs bébés ont besoin, pourvu qu'elles les nourrissent quand le bébé en a besoin. Les bébés augmentent la production de lait en tétant aussi souvent qu'ils en ont besoin. Chaque bébé est différent. Certains ont besoin de beaucoup de lait; d'autres en ont moins besoin. La taille des seins n'a rien à voir avec la quantité de lait qu'ils produisent. Tant que le bébé prend du poids et qu'il mouille et souille suffisamment de couches, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Si le bébé dort beaucoup au cours des premières semaines de sa vie, il est parfois nécessaire de le réveiller pour l'allaitement. De nombreuses mamans trouvent les six premières semaines d'allaitement difficiles. Si vous trouvez cela difficile, parlez-en à une infirmière, à un professionnel de la santé, à une conseillère en allaitement ou à un groupe de soutien aux mères dans votre communauté. Certaines femmes sont physiquement incapables d'allaiter. Pour en savoir plus sur l'alimentation au lait maternisé, consultez la section suivante.

Votre bébé aura également besoin de 400 UI de vitamine D par jour. Les bébés ont besoin de vitamine D pour assurer une croissance et un développement sains et pour aider à construire des os et des dents solides et saines. Discutez avec votre médecin, votre infirmière praticienne, votre sage-femme ou votre infirmière de la santé publique pour savoir comment vous pouvez donner de la vitamine D à votre bébé.

Allaiter mon bébé

âge de votre bébé	1 semaine					2 semaines	3 semaines
	1 jour	2 jours	3 jours	4 jours	5, 6, 7 jours		
Quelle est la fréquence de l'allaitement? Par jour, en moyenne, sur 24 heures	        Je nourris mon bébé 8 fois ou plus par jour (toutes les 1 à 3 heures), y compris 2 à 3 fois par nuit						
Quelle quantité mon bébé consomme-t-il? Environ	 De 5 à 7 ml · La taille d'une bille		 De 22 à 27 ml · La taille d'une balle de tennis de table			 De 60 à 80 ml · La taille d'un œuf	
Combien de couches mouillées* produit mon bébé? Par jour, en moyenne, sur 24 heures *Urine clair jaune pâle	 Au moins 1 MOUILLÉE	 Au moins 2 MOUILLÉE	 Au moins 3 MOUILLÉE	 Au moins 4 MOUILLÉE	 Au moins 5 MOUILLÉE	 Au moins 6 MOUILLÉE	
Combien de couches sales* produit mon bébé? Par jour, en moyenne, sur 24 heures	 Au moins 1 ou 2 NOIR OU VERT FONCÉ		 Au moins 2 ou 3 BRUN, VERT OU JAUNE			 Au moins 2 ou 3 MOUX, JAUNE GRANULEUX	
Combien pèsera mon bébé?	Votre bébé peut perdre de 7 % à 10 % de son poids au cours des 3 premiers jours suivant sa naissance				Votre bébé devrait prendre de 20 à 35 grammes (2/3 à 1 1/3 once) par jour et reprendra son poids à la naissance à l'âge de 10 à 14 jours		Le bébé prend maintenant de 120 à 240 grammes (de 4 à 8 onces) par semaine
Autres signes	Votre bébé pleure fort, bouge activement et se réveille facilement. Vos seins sont plus doux et moins pleins après avoir allaité. Au bout de quelques semaines, il est normal que vos seins soient plus mous et que vous ayez encore beaucoup de lait.						

Référence : Our Special Journey: Pregnancy Passport, 2016, perinatalservicesbc.ca/Documents/Resources/HealthPromotion/PregnancyPassport/PregnancyPassport.pdf (AN)

Extraire et conserver le lait maternel

Les mères peuvent extraire et conserver le lait maternel pendant les périodes où elles ne sont pas en mesure d'allaiter. Nourrir les bébés avec du lait extrait peut donner à tous les membres de la famille l'occasion de participer à la vie de leur bébé et permettre à la mère de s'absenter pendant quelque temps. Pour en savoir plus sur l'extraction et la conservation du lait maternel, consultez votre médecin, votre infirmière praticienne, votre sage-femme ou votre infirmière de la santé publique, et consultez les sites suivants :

- **Expressing Breast milk**
healthyfamiliesbc.ca/home/articles/topic/expressing-breast-milk (AN)
- **Storing Breast milk**
healthlinkbc.ca/health-topics/ue5301 (AN)

Pour réchauffer le lait maternel conservé, mettez le contenant de lait maternel dans un bol d'eau légèrement chaude. Ne chauffez pas le lait maternel sur la cuisinière ou au micro-ondes.

Alimentation au lait maternisé

Même si l'allaitement maternel présente de nombreux avantages, certaines femmes décident en connaissance de cause d'alimenter leur bébé avec du lait maternisé pour des raisons médicales ou personnelles. Pour les femmes qui décident d'utiliser une préparation pour nourrissons, l'allaitement au biberon peut se faire avec amour. Il est également important de vous renseigner auprès de votre médecin ou de votre infirmière de la santé publique comment préparer, donner et entreposer le lait maternisé de façon sécuritaire. L'allaitement au biberon exige que vous teniez votre bébé dans vos bras. N'oubliez pas de mélanger la préparation selon le mode d'emploi figurant sur le contenant ou le biberon et de bien préparer les biberons dans des conditions hygiéniques. Vous trouverez plus amples renseignements dans les ressources suivantes :

- **Feeding your baby formula: Before you start**
healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/formula-before-you-start (AN)
- **Feeding your baby formula: Safely making and storing formula**
healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/making-storing-formula (AN)

Ce que vous pouvez faire

pour votre enfant de 0 à 6 mois

Consommation d'alcool et de drogues et allaitement maternel

Il est préférable de ne pas boire d'alcool ou de consommer de substances pendant l'allaitement. L'alcool et les substances telles que les drogues de la rue ou les médicaments sur ordonnance ou en vente libre passent dans le sang de la mère et dans son lait maternel et peuvent nuire au bébé. Il importe de votre bébé la meilleure chance possible de prendre un bon départ. Parlez à votre médecin, à votre infirmière praticienne, à votre sage-femme ou à votre infirmière de la santé publique avant d'utiliser tout médicament.

Seul le temps permettra de réduire et d'éliminer la présence de l'alcool dans le lait maternel. Si vous décidez de prendre un verre à l'occasion, prévoyez suffisamment de temps pour que l'alcool soit éliminé de votre corps avant le prochain allaitement. En moyenne, il faut jusqu'à deux heures pour éliminer l'alcool d'une boisson alcoolisée du lait maternel. Le recours à des stratégies comme boire plus d'eau, manger, tirer et jeter son lait et faire de l'exercice n'aide pas l'organisme à éliminer plus rapidement l'alcool du lait maternel.

Si vous voulez boire de l'alcool lors d'un événement spécial :

- Il est préférable d'éviter d'allaiter pendant au moins deux heures après avoir bu une boisson alcoolisée.
- Limitez la quantité consommée à un ou deux verres;
- Buvez de l'alcool après l'allaitement, et non pas avant ou pendant;
- Extrayez et conservez votre lait maternel avant de boire pour que votre bébé puisse continuer à recevoir du lait maternel;
- Invitez votre partenaire à limiter sa consommation d'alcool pour vous soutenir.

Pour en savoir plus :

- **Best Start: Mixing Alcohol and Breastfeeding**
beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf (AN)

Cannabis

Le THC (un ingrédient actif du cannabis) peut s'accumuler dans le lait maternel à des concentrations élevées. Votre bébé peut être plus somnolent, avoir moins de tonus musculaire et une mauvaise succion, tout ce qui peut nuire à un allaitement réussi. Au cours des premiers mois de la vie du bébé, son cerveau se développe de façon importante. Puisque nous ne connaissons pas tous les effets du cannabis sur votre bébé, il est recommandé de ne pas en consommer (y compris la marijuana médicinale) pendant l'allaitement. Assurez-vous de vous informer des effets de toutes les substances, y compris celles sur ordonnance, sur votre corps et votre bébé.

Ressources :

- **Motherisk: Alcohol and Substance Use Helpline**
1 877 327-4636 (AN)
- **Alcohol & Drug Information and Referral Service, BC**
1 800 663-1441 (AN)

Usage du tabac et allaitement

Il n'est pas recommandé de faire usage de tabac commercial (cigarettes et tabac à chiquer) lorsque vous allaitez. « La nicotine et d'autres ingrédients nocifs contenus dans les cigarettes passent dans votre lait maternel et peuvent affecter votre bébé. Le tabagisme peut aussi réduire la quantité de lait produite et peut rendre le bébé irritable. Cependant, parce que l'allaitement maternel est tellement bon pour votre bébé, il est préférable d'allaiter que de ne pas allaiter, même si vous n'arrêtez pas de fumer. » (Healthy Families BC).

Si vous le pouvez, essayez de réduire votre consommation de tabac ou de cesser de fumer. Pour réduire les méfaits pour votre bébé, « fumez immédiatement après l'allaitement, pour réduire au maximum l'exposition possible aux produits chimiques nocifs » (HealthLinkBC). Les membres de la famille qui continuent de fumer devraient éviter de fumer près du bébé et dans la maison.



*Ne' signifie « mère »
en Wet'suwet'en*

Pour en savoir plus :

- **Donner toutes les chances à son bébé : Un guide parental sur la grossesse et les soins au nouveau-né**
health.gov.bc.ca/library/publications/year/2013/babys-best-chance-french.pdf
- **Healthy Families BC, Alcohol and Smoking After Pregnancy**
healthyfamiliesbc.ca/home/articles/alcohol-and-smoking-after-pregnancy (AN)
- **HealthLink BC, Breastfeeding: Tobacco, Alcohol and Drugs**
healthlinkbc.ca/health-topics/hw129516 (AN)

Ouïe et langage

Les bébés entendent les sons forts et doux. À deux mois, un bébé se tournera vers un son. Chuchotez à l'oreille de votre bébé. Se tourne-t-il vers vous? Essayez l'autre oreille. Vous pouvez aussi vous tenir derrière votre bébé, hors de son champ de vision, et dire doucement son nom. Votre bébé regarde-t-il pour voir d'où vient le son?

Le BC Early Hearing Program (BCEHP) offre un dépistage auditif pour tous les nourrissons. Si votre bébé n'a pas été évalué à la naissance, communiquez avec le BCEHP. La perte auditive peut être causée par des antécédents familiaux ou des maladies pendant la grossesse. Cela peut également se produire si votre bébé est très malade, s'il est atteint d'otites ou d'un traumatisme crânien. Il est préférable que la perte auditive soit diagnostiquée le plus tôt possible.

Si vous avez des questions ou des préoccupations au sujet de l'ouïe de votre bébé, communiquez avec :

- **BC Early Hearing Program**
Sans frais : 1 866 612-2347
phsa.ca/our-services/programs-services/bc-early-hearing-program (AN)
- **BC Family Hearing Resource Society**
Sans frais : 1 877 584-2827
bcfamilyhearing.com (AN)



Ce que vous pouvez faire

pour votre enfant de 0 à 6 mois

Dents en santé

Prendre soin de la santé bucco-dentaire de votre bébé peut commencer avant l'arrivée de la première dent. Nettoyez ses gencives à l'aide d'un chiffon doux et humide enroulé autour de votre doigt, deux fois par jour. Commencer cette habitude avant que votre bébé n'ait des dents l'aidera à mieux accepter que vous lui nettoyez la bouche et les dents. Même si votre bébé se montre difficile ou résistant, ne vous découragez pas! Vous l'aidez à acquérir de saines habitudes. Commencez à utiliser une brosse à dents souple dès l'arrivée de la première dent.

Pour en savoir plus :

- **Children's Oral Health Initiative – Tooth brushing tips for parents**
fnha.ca/wellnessContent/Wellness/FNHA-COHI-Brushing-Tips-For-Parents.pdf (AN)
- **HealthLinkBC - Dental Care for your Infant and Toddler**
healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/dental-care-infant-toddler (AN)

Santé des yeux

À la naissance, un bébé ne voit pas très bien, mais il peut percevoir la lumière, les formes et les mouvements. Votre bébé ne peut pas voir loin, mais cela n'a pas d'importance. Votre visage est la chose la plus intéressante pour votre bébé. Il est normal que les yeux de votre bébé s'éloignent l'un de l'autre lorsqu'il est jeune. Les yeux de votre enfant devraient être examinés à toutes les visites médicales. Si vous êtes préoccupé par quoi que ce soit relativement au développement oculaire de votre bébé (par exemple, un œil paresseux), veuillez en parler avec votre médecin, votre infirmière praticienne ou votre infirmière de la santé publique.

Inscrivez votre enfant au régime de soins médicaux et au régime de prestations de maladie des Premières Nations

Les nouveau-nés bénéficieront d'une couverture de soins médicaux sur le même compte que leur mère. Il est important d'inscrire votre enfant sous son propre numéro d'assurance-santé personnel. Votre enfant peut également être admissible à des prestations de maladie par l'entremise de la Régie de la santé des Premières Nations. Si vous êtes un client du régime de prestations de maladie des Premières Nations, votre enfant peut avoir accès à des prestations de maladie par votre entremise jusqu'à l'âge d'un an. Les enfants d'un an et plus doivent avoir leur propre numéro de statut pour être admissibles à la protection du régime de prestations de maladie des Premières Nations.

Vous pouvez parler à votre professionnel de la santé pour obtenir de l'aide ou en apprendre davantage :

- **Health Insurance BC**
gov.bc.ca/assets/gov/health/health-drug-coverage/medical-services-plan/bc-residents/managing-your-msp-account/adding-and-removing-dependents/enrolling-your-newborn-msp.pdf (AN)
- **Eligibility and MSP**
fnha.ca/benefits/eligibility-and-msp (AN)

Consultation auprès du médecin, de l'infirmière praticienne, de la sage-femme ou de l'infirmière de la santé publique

Votre médecin, votre infirmière praticienne, votre sage-femme ou votre infirmière de la santé publique examinera votre bébé lorsqu'il aura environ une semaine et possiblement encore une fois à l'âge de deux semaines. Les examens de routine devraient avoir lieu à un mois, deux mois, quatre et six mois. C'est l'occasion de savoir comment votre bébé se porte et de poser des questions. À chacun de ces rendez-vous, votre bébé sera pesé, mesuré et soumis à un examen physique et il pourrait recevoir des vaccins. La vaccination est importante, car elle aide le bébé à éviter les maladies graves. Si vous avez des questions au sujet de la vaccination, parlez-en à votre médecin, votre infirmière praticienne, votre sage-femme ou votre infirmière de la santé publique.

Sommeil

Les jeunes bébés dorment environ 16 heures par jour pendant deux à quatre heures à la fois. Les bébés devraient toujours être placés sur le dos pour dormir. Parlez à votre médecin, à votre infirmière praticienne, à votre sage-femme ou à votre infirmière de la santé publique pour vous informer sur les pratiques de sommeil sécuritaires.

Pour que votre bébé dorme en toute sécurité :

- Placez toujours votre bébé sur le dos (la nuit et pour les siestes).
- Placez votre bébé sur une surface ferme et sans danger (sans jouets, animaux, bordures de protection, etc.).
- Ne fumez pas près de votre bébé;
- Il est préférable de ne pas partager un lit avec votre bébé pour dormir. Tel n'est pas le cas pour l'allaitement au lit : vous êtes réveillée et vous pouvez déplacer le bébé dans sa propre chambre à coucher quand vous avez terminé;
- Partagez une chambre avec votre bébé (il repose sur sa propre surface de sommeil, par exemple, berceau, lit d'enfant, panier à linge, tiroir);
- Gardez votre bébé au chaud, mais pas trop (évités les chapeaux à l'intérieur, les couvertures ou les langes);
- Ne consommez pas d'alcool ou de drogues.

Pour en savoir plus :

- **New Safe Infant Sleep Toolkit: Honouring Our Babies Safe Sleep Cards and Guide**
fnha.ca/about/news-and-events/news/new-safe-infant-sleep-toolkit-honouring-our-babies-safe-sleep-cards-and-guide (AN)
- **HealthLinkBC: Safe Sleeping for Babies**
healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/safe-sleeping-babies (AN)
- **HealthyFamiliesBC: Risk and concerns around bedsharing**
healthyfamiliesbc.ca/gsearch/bedsharing (AN)
- **Safer Sleep for my Baby: Helping Parents and Caregivers Create a Safer Sleep Plan**
health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/safer-sleep-for-my-baby.pdf (AN)

Être active

Trouvez le temps de rester active pour rester en bonne santé et instaurez le plaisir de bouger à votre bébé. Voici quelques idées :

- Dansez avec votre bébé;
- Cueillez des baies avec votre bébé dans un porte-bébé;
- Marchez ou courez avec votre bébé dans une poussette;
- Soyez active avec les autres membres de la famille.

Veillez à ce que votre bébé ait le temps de jouer sur le ventre tous les jours. Pendant cette période, les bébés doivent être éveillés et surveillés par un adulte.

Assurer la sécurité

Les enfants peuvent se blesser de nombreuses façons. Il peut s'agir, par exemple, de morsures d'animaux, d'objets qui leur tombent dessus, d'un endroit dangereux où dormir, de collisions de véhicules, de noyades et de brûlures. Pour assurer la sécurité de votre bébé, pensez à ce qu'il peut

atteindre et à ce qu'il peut faire pendant sa croissance.

- Restez près de votre bébé lorsqu'il est dans la baignoire, même s'il est dans une chaise ou un support de baignoire;
- Si vous devez faire des tâches ménagères ou si vous êtes occupée, mettez votre bébé dans un endroit sûr, comme le lit d'enfant;
- De nombreux enfants et bébés sont blessés chaque année par des morsures d'animaux. Restez avec votre bébé si un animal se trouve à proximité. Tenir les animaux à l'écart des bébés qui dorment;
- Ne laissez pas votre bébé sur une table à langer, un canapé ou un lit sans surveillance. Même les tout petits bébés peuvent bouger et tomber.
- Les coussins, les oreillers, les couettes ou les jouets ne sont pas sécuritaires dans le lit d'un bébé, car ils posent un risque de suffocation du fait qu'ils sont mous;
- Couchez votre bébé sur le dos;
- Gardez votre bébé dans la même pièce que vous la nuit, dans son propre lit d'enfant ou sur sa propre surface de couchage;
- Les enfants devraient être placés dans un siège d'auto adapté à leur âge lorsqu'ils se trouvent dans un véhicule;
- Mettre un bébé au lit avec un biberon présente un risque d'étouffement. Il est préférable d'éviter de coucher les bébés avec un biberon. Si votre bébé a un biberon, mettez-y uniquement de l'eau pour prévenir les caries.

Pour en savoir plus sur la façon de faire de votre maison un endroit sécuritaire pour votre bébé :

- **Give your Child a Safe Start, BC Children's Hospital**
bcchildrens.ca/Child-Safety-Site/Documents/GiveYourChildSafeStartBrochureBW.pdf (AN)
- **Child Safety, BC Children's Hospital**
bcchildrens.ca/health-info/healthy-living/child-safety (AN)

Voici les facteurs les plus importants auxquels il faut tenir compte pour assurer la sécurité d'un bébé

- Faites en sorte que votre maison ou que la maison que vous visitez est aussi sécuritaire que possible.
- Restez près de votre bébé (consultez le livret *Liens familiaux*).



'abux^o

signifie « mère » en Haisla

Ce que vous pouvez faire

pour votre enfant de 7 à 12 mois

Pendant les 6 premiers mois, le lait maternel est le seul aliment dont votre bébé a besoin. Vers six mois, votre bébé est prêt à commencer à manger des aliments solides. Continuez aussi à allaiter jusqu'à ce que votre bébé atteigne au moins l'âge de deux ans.

Il est important de commencer à donner des aliments solides au plus tard à partir de six mois pour les raisons suivantes :

- Votre bébé peut être plus lent à accepter les aliments solides;
- Votre bébé aura peut-être plus de la difficulté à apprendre à mâcher les aliments;
- Votre bébé pourrait ne pas ingérer suffisamment d'éléments nutritifs, comme le fer, pour sa croissance.

Aliments à essayer :

- viande, poulet, dinde ou poisson bien cuits et finement hachés (imbibés de lait maternel ou d'eau de cuisson)
- céréales pour bébés enrichies de fer
- oeuf cuit en purée
- légumineuses en purée, comme les haricots et les lentilles

Votre bébé peut consommer de la purée et des aliments mous à manger avec les doigts avant la pousse des dents. À six mois, vous pouvez donner des aliments bien écrasés ou finement hachés. Entre 7 et 8 mois, vous pouvez donner à votre bébé de la purée et de petits morceaux d'aliments mous, et, entre 9 et 12 mois, votre bébé peut manger des aliments mous et des aliments coupés en petits morceaux.

Pour en savoir plus sur la manière d'introduire des aliments solides, consultez les ressources suivantes :

- **Starting Solid Foods: Fraser Health**
fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/pregnancy-and-baby/life-with-your-toddler-6-24-months/healthy-eating-for-toddlers/introducing-solid-foods (AN)
- **Baby's First Foods**
healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile69c.stm (AN)
- **Best Chance BC**
healthyfamiliesbc.ca/home/articles/starting-solids (AN)

Aliments à éviter

Certains aliments sont à éviter pour votre bébé. Il s'agit notamment du fromage non pasteurisé (par exemple, le brie), du jus ou du lait non pasteurisé, de la luzerne ou des germes de soja crus, et de la charcuterie non cuite. Le miel peut causer une intoxication alimentaire chez les bébés de moins de 12 mois. Ne donnez pas à votre bébé du miel ou des aliments contenant du miel.

Pour toute question, appelez ou visitez votre centre de santé local. Vous pouvez également appeler la ligne de santé HealthLink BC (811) et demander à parler à une diététiste.

Les grands-parents et les autres personnes qui aiment votre bébé peuvent craindre qu'il ne mange pas à sa faim. Les bébés sont prêts à leur propre rythme. Voici quelques signes indiquant que votre bébé est prêt à manger des aliments solides :

- Votre bébé est capable de lever la tête et de s'asseoir sans aide, ce qui lui permet de manger en toute sécurité;
- Votre bébé peut ramasser des objets et les mettre dans sa bouche;
- Votre bébé est en mesure de vous informer lorsqu'il est rassasié (habituellement, en tournant la tête).

Commencez par des aliments pour bébés riches en fer, comme de la viande, de la volaille, ou du poisson coupés finement, ou hachés ou des céréales pour nourrissons enrichies de fer. Ces aliments peuvent être mélangés à du lait maternel. Les nourrissons devraient ingérer des aliments riches en fer au moins deux fois par jour. Vous pouvez également lui donner de la purée de fruits et de légumes. Essayez un seul nouvel aliment à la fois et attendez d'un à deux jours avant d'en essayer un autre. De cette façon, vous saurez comment votre bébé réagit à chaque nouvel aliment et si celui-ci produira une réaction allergique.

Un bébé rassasié cesse de manger. Il le communique en tournant la tête ou en fermant la bouche. Les bébés peuvent ne manger que quelques cuillères à thé de nourriture à la fois. Cessez d'allaiter lorsque votre bébé est rassasié. Entre six et neuf mois, la plus grande partie de l'alimentation de votre bébé provient encore du lait maternel ou maternisé.

Il n'est pas nécessaire d'acheter les aliments pour bébés. Les bébés peuvent commencer à manger ce que la famille mange. La nourriture de vos repas peut être écrasée avec une fourchette. Vous pouvez également la hacher à l'aide d'un hachoir à aliments, la mouliner avec un broyeur ou la râper. Les aliments préparés à la maison contiennent moins de sel, de sucre et d'agents de conservation que ceux du magasin. Vous n'avez pas besoin d'ajouter du sucre ou du sel. La nourriture simple est la meilleure.

Étouffement

Les bébés peuvent s'étouffer avec la nourriture ou les jouets. Apprenez quoi faire si votre bébé s'étouffe. Cela pourrait lui sauver la vie. Trouvez un cours de RCR pour nourrissons près de chez vous. Voici ce que vous pouvez faire pour éviter les étouffements :

- Si un jouet ou un autre article peut entrer dans un tube de papier hygiénique, il est trop petit et pose un risque pour votre bébé;
- Les ballons ne sont pas sécuritaires pour les bébés et les jeunes enfants;
- Les bébés ne devraient pas manger de noix, de maïs soufflé ou de bonbons;
- Les bouteilles au lit, même lorsqu'elles sont remplies d'eau, peuvent présenter un risque d'étouffement;
- Enlevez soigneusement les arêtes du poisson;
- Enlevez les noyaux et les pépins des fruits;
- Coupez les aliments ronds, comme les raisins;
- Râpez les légumes crus comme les carottes;
- Faites cuire les fruits et les légumes pour les ramollir;
- Étendez une fine couche d'aliments collants comme du beurre d'arachide sur un craquelin ou une rôtie (et non pas sur du pain);
- Coupez ou hachez la viande en petits morceaux (environ la texture de la viande hachée cuite) et ajoutez de l'eau, du bouillon ou du lait maternel.

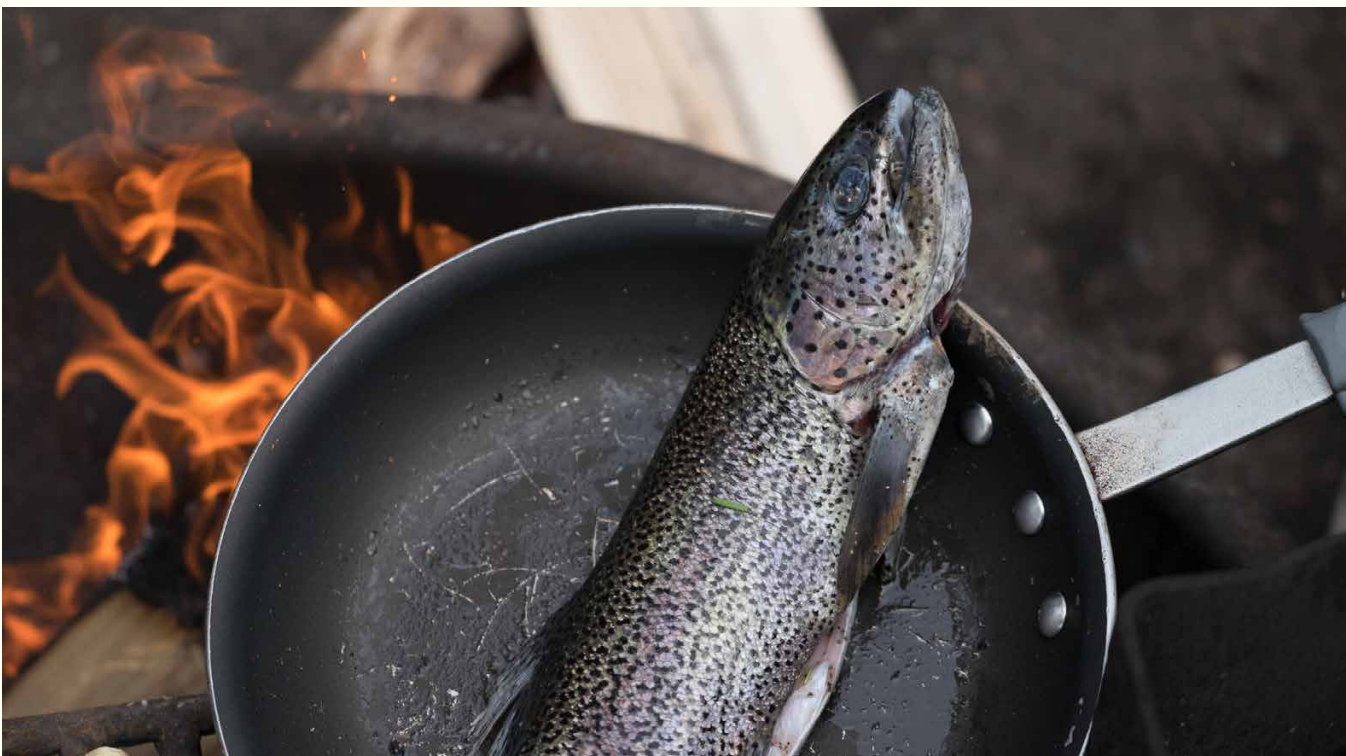
Allergies alimentaires

Une allergie alimentaire est une réaction immunitaire à une protéine alimentaire. Les aliments qui peuvent provoquer des réactions allergiques chez certains bébés (comme les œufs, le lait, le poisson ou les noix) peuvent être donnés à partir de six mois. Parlez à votre médecin ou à votre infirmière de la santé publique si vous pensez que votre bébé présente des signes d'une allergie alimentaire. Une réaction allergique peut être légère, comme des démangeaisons oculaires, un nez bouché ou une éruption cutanée. Elle peut aussi être plus grave, comme des douleurs à l'estomac, des crampes, de la diarrhée ou des vomissements. La réaction la plus grave est l'enflure de la gorge, la difficulté à respirer et le choc. Heureusement, cela est très rare. Composez le 911 ou consultez immédiatement un médecin si votre bébé a de la difficulté à respirer.



maama

signifie « mère » en Michif



Ce que vous pouvez faire

pour votre enfant de 7 à 12 mois

Dans le passé, certains professionnels de la santé recommandaient de retarder l'introduction du poisson, des œufs et des aliments contenant du lait, des arachides et des noix afin d'aider à réduire le risque d'allergies à ces aliments, mais cela ne s'est pas avéré efficace. Les recherches ne montrent pas que le fait de retarder ces aliments de plus de quatre à six mois prévient les allergies alimentaires.

Les aliments comme les arachides, les noix, les œufs, le lait, le blé, le soja, le sésame et les fruits de mer peuvent être introduits vers l'âge de six mois. Donner ces aliments un à la fois peut faciliter l'identification de l'aliment responsable en cas de réaction allergique. Il est important de noter que l'introduction de noix, d'arachides et de beurre d'arachide doit se faire de façon sécuritaire, car ces aliments peuvent causer l'étouffement chez les enfants de moins de quatre ans. Ne donnez pas de noix entières ou de morceaux de noix. Elles doivent être broyées ou hachées finement et il est préférable de les mélanger à d'autres aliments. Le beurre d'arachide (crémeux, non croquant) doit être donné en une couche très fine sous forme de tartine.

Voici des lignes directrices pour l'introduction d'aliments contenant des arachides :

- **Ligne directrice 1 :** Dès quatre à six mois pour les personnes à haut risque (eczéma sévère ou allergie aux œufs). Un test est fortement recommandé pour déterminer si des arachides devrait être introduite et quelle est la méthode à privilégier. Il est conseillé aux parents de consulter leur médecin.
- **Ligne directrice 2 :** Environ six mois pour les personnes montrant des signes d'eczéma léger ou modéré.
- **Ligne directrice 3 :** Pour les nourrissons sans eczéma ni allergie alimentaire, ces aliments peuvent également être introduits librement dans l'alimentation avec d'autres aliments solides, selon les préférences familiales et les pratiques culturelles.

Pour en savoir plus sur les allergies alimentaires, veuillez consulter les ressources suivantes :

- **Allergies Alimentaires Canada**
allergiesalimentairescanada.ca



Vous pouvez encourager le développement du langage de votre bébé en lui parlant et en lui faisant la lecture.

Dents en santé

Il est important de garder les dents propres pour prévenir la carie dentaire et les maladies des gencives. À l'arrivée de la première dent de votre bébé, vous pouvez faire ce qui suit pour l'aider à préserver la santé de ses dents :

- Lui brosser les dents deux fois par jour. Utilisez une brosse à dents souple pour bébé et un dentifrice fluoré pour enfants (l'équivalent d'un grain de riz). Essuyez l'excédent après le brossage;
- À l'arrivée de la première dent de votre bébé, prenez rendez-vous avec un professionnel de soins bucco-dentaires pour une première visite. Cela aidera votre enfant à s'habituer au cabinet, et le professionnel pourra s'assurer que les dents et les gencives sont saines et propres;
- Il n'est pas recommandé de donner un biberon à l'heure du coucher ou de la sieste, car cela peut constituer un risque d'étouffement. Utilisez plutôt une sucette. Si vous donnez une bouteille, n'y mettez que de l'eau. Du lait qui reste longtemps dans la bouche peut provoquer des caries. Après avoir allaité ou bu du lait, demandez à votre enfant de boire de l'eau pour se rincer la bouche;
- Lorsque des dents de votre bébé se touchent, commencez à passer la soie dentaire;



- Les bébés de 6 à 12 mois ne devraient pas consommer de bonbons, de gâteaux, de biscuits et de boissons sucrées. Ils ne sont pas sains pour votre bébé ni pour ses dents. Les fromages à pâte dure et les légumes sont des choix plus sains pour la bouche et le corps;
- À l'âge d'un an, votre enfant devrait cesser d'utiliser un biberon et utiliser une tasse ouverte à deux mains. Limitez la consommation de jus à un maximum de 125 ml (4 oz, ou 1/4 de tasse) par jour. Les contenants de boissons munis d'un couvercle ne devraient contenir que de l'eau. Cela aidera au développement des dents et de la mâchoire.

Pour en savoir plus sur la manière de préserver la santé des dents, consultez la ressource suivante :

- **FNHA's Children's Oral Health Initiative (COHI) information/resources**
fnha.ca/what-we-do/maternal-child-and-family-health/childrens-oral-health-initiative (AN)
fnha.ca/wellnessContent/Wellness/FNHA-COHI-Bottle-Feeding.pdf (AN)

Ouïe et langage

Votre bébé commencera à parler en entendant les autres parler et en apprenant à faire des sons, puis des mots. Votre bébé commencera à parler en utilisant sa langue, ses lèvres, son palais et toute dent émergente pour faire des sons (d'abord des pleurs, puis des « ou » et des « ah » et du babillage). Votre bébé s'exercera à parler avant même que vous ne puissiez comprendre les mots. Vous pouvez encourager le développement du langage de votre bébé en lui parlant et en lui faisant la lecture.

Santé des yeux

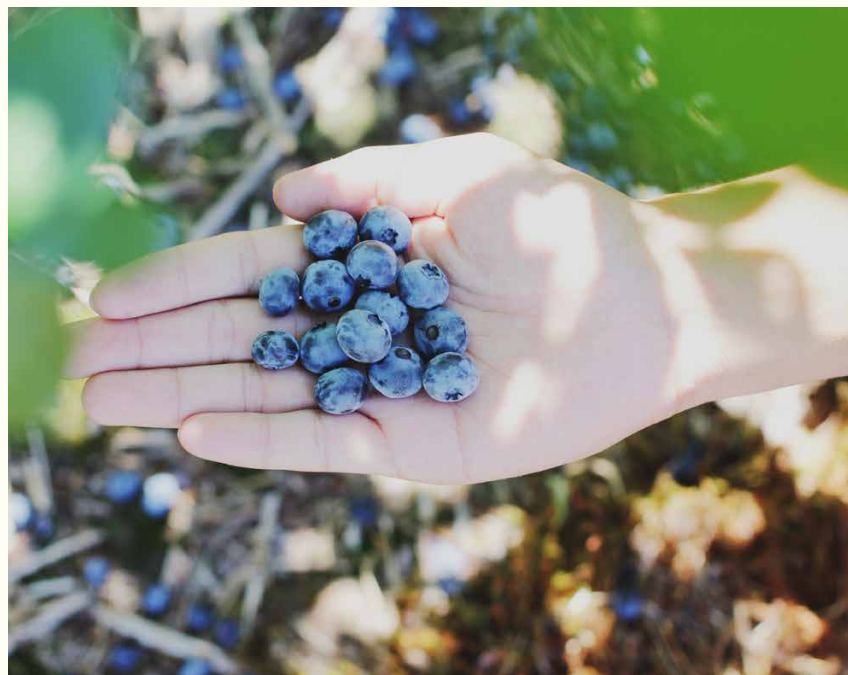
À un an, la vision du bébé est presque aussi bonne que celle d'un adulte. Le bébé peut faire la différence entre ce qui est proche et ce qui est loin. Il sera capable de reconnaître les gens à distance. Si vous êtes préoccupé par quoi que ce soit relativement au développement oculaire de votre bébé (par exemple, œil paresseux), veuillez en parler avec votre médecin, votre infirmière praticienne, votre sage-femme ou votre infirmière de la santé publique.

Consultation auprès du médecin, de l'infirmière praticienne ou de l'infirmière de la santé publique

Les bébés devraient visiter le médecin, l'infirmière praticienne ou l'infirmière en santé communautaire à l'âge de 9 et à 12 mois pour un examen. À chacun de ces rendez-vous, votre bébé sera pesé, mesuré et soumis à un examen physique et, lors de la visite de 12 mois, il sera également vacciné. La vaccination est importante, car elle aide le bébé à éviter les maladies graves. Si vous avez des questions au sujet de la vaccination, parlez-en à votre médecin, votre infirmière praticienne ou votre infirmière de la santé publique.

Sommeil

Le sommeil influence l'humeur, les comportements et les capacités d'apprentissage du bébé. Il aide aussi son corps à guérir et à grandir. Votre bébé devrait commencer à faire ses nuits à l'âge de 7 à 12 mois. La plupart des bébés ont besoin d'environ 10 à 13 heures de sommeil ininterrompu chaque nuit. En plus du sommeil nocturne, les bébés de moins de 12 mois ont besoin de 1 à 4 siestes par jour. Chaque sieste devrait durer entre 30 minutes et deux heures et demie.



Ce que vous pouvez faire

pour votre enfant de 7 à 12 mois

Être actif

Les bébés de moins d'un an devraient être actifs plusieurs fois par jour. Trouvez le temps d'être actifs ensemble. Jouez avec votre bébé tous les jours. Voici quelques idées :

- Faites des courses en rampant, jouez à « essaie de m'attraper ». Vous pouvez ramper dans la maison en faisant la course avec votre bébé. Essayez à tour de rôle de vous attraper l'un et l'autre ou faites la course jusqu'à un endroit. Laissez votre bébé gagner. Encouragez votre bébé. Tapez des mains. Apprenez à votre bébé à applaudir;
- Faites de la musique ensemble à l'aide de hochets, de tambours, de casseroles et de cuillères en plastique. Choisissez des objets qui peuvent être mâchés en toute sécurité;

- Écoutez de la musique et dansez ensemble. C'est le moment idéal pour partager la musique et les enseignements culturels avec votre bébé;
- Demandez à votre bébé de mettre des jouets dans un contenant. Enlevez-les, puis remettez-les en place. Nommez un jouet à l'aide de votre langue des Premières Nations ou de votre langue Métisse. Applaudissez quand votre bébé met ou retire tous les objets;
- Commencez à marcher en tenant bébé par les deux mains.

La télévision, les ordinateurs et les jeux électroniques ne sont pas recommandés pour les bébés de moins de deux ans. Limitez le temps assis à une heure à la fois, par exemple, dans une poussette, une chaise haute ou un siège de voiture.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le temps d'écran et les jeunes enfants, consultez les lignes directrices de la Société canadienne de pédiatrie :

- **Le temps d'écran et les jeunes enfants : promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique**
cps.ca/fr/documents/position/le-temps-d-ecran-et-les-jeunes-enfants

Assurer la sécurité

- Les bébés mettent tout dans leur bouche. Dégagez la zone de tout ce qu'un bébé ne devrait pas toucher;
- Rangez tous les produits chimiques ménagers, les médicaments, les couteaux et autres articles dangereux là où votre bébé ne peut y avoir accès;
- Méfiez-vous des cordons et des fils électriques et des objets qui pendent. Au fur et à mesure que les bébés commencent à bouger, ils peuvent s'étirer et s'agripper;
- Utilisez un mot comme « danger » pour dire à votre bébé de se tenir à l'écart de ce qui est dangereux. Utilisez toujours le même mot et sonnez alarmée;
- Gardez votre bébé à l'écart de la cuisine et des aliments chauds. De nombreux bébés sont brûlés par les aliments chauds ou les boissons chaudes;
- Lorsque vous marchez avec votre bébé, laissez vos écouteurs à la maison. Soyez consciente de votre entourage;
- Nettoyez régulièrement votre maison et les jouets de votre bébé pour l'aider à rester en santé;
- Les bébés devraient être placés dans un siège d'auto adapté à leur âge lorsqu'ils se trouvent dans un véhicule à moteur;
- Assurez-vous que les milieux que vous fréquentez avec votre enfant soient à l'épreuve des bébés.



pour votre enfant de 1 à 3 ans

Alimentation saine

Favorisez l'alimentation saine à différents âges et à différents stades. Donnez à votre tout-petit une variété d'aliments sains. Les repas devraient se composer d'aliments de trois ou de quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien. Les collations devraient comprendre des aliments de deux groupes alimentaires. L'heure des repas en famille est un élément important d'une routine familiale saine. C'est le moment de tisser des liens entre les membres de la famille.

Pour en savoir plus sur les groupes alimentaires et les portions, consultez ce qui suit :

- **Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Premières Nations, Inuit et Métis**
canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/rapports-publications/bien-manger-guide-alimentaire-canadien-premieres-nations-inuit-metis.html

Le tableau suivant indique le nombre de portions d'aliments qu'un tout-petit devrait consommer chaque jour dans chacun des groupes alimentaires :

groupe alimentaire	portions par jour
Fruits et légumes (p. ex., baies, pommes, carottes, épinards)	4
Produits céréaliers (p. ex., pain, céréales, bannique, riz, pâtes alimentaires)	3
Lait et substituts (p. ex., lait, yogourt, fromage, lait de soja)	2
Viandes et substituts (p. ex., poisson, viande, œufs, noix, haricots)	1

Donnez à votre bébé les mêmes aliments que vous vous êtes préparés. Pour en savoir plus sur les recettes santé pour votre famille et obtenir des exemples de menus pour votre bébé, veuillez consulter le lien :

- **Vancouver Coastal Health: Feeding Your Toddler 1-3 Years**
vch.eduhealth.ca/PDFs/GK/GK.260.F44.pdf (AN)

L'estomac des tout-petits est petit et il faut donc leur servir de petites portions. Ils ont besoin de manger souvent. Chaque tout-petit est différent, et il peut arriver que votre enfant ait plus faim ou moins faim que d'habitude. Laissez votre tout-petit décider de la quantité à manger.



Lorsque les tout-petits ont faim, donnez-leur des aliments sains comme des fruits coupés en morceaux, des tranches de pain pita avec houmous ou des légumes coupés en morceaux. Vous et votre tout-petit mangerez des aliments sains s'ils sont toujours disponibles et préparés. S'asseoir pour manger, surtout à table, est une pratique saine qui réduit également le risque d'étouffement. Les aliments devraient être coupés en petits morceaux minces pour aider à prévenir l'étouffement. Cela comprend les aliments comme les raisins, les carottes, les viandes et le fromage. D'autres aliments doivent également faire l'objet d'une attention particulière.

Pour en savoir plus, consultez la ressource suivante :

- **HealthLinkBC: Helping your 1 to 3 year old child eat well**
healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/helping-your-1-3-year-old-child-eat-well (AN)

Ce que vous pouvez faire

pour votre enfant de 1 à 3 ans

Dents en santé

Brossez les dents de votre tout-petit deux fois par jour avec une quantité de dentifrice au fluorure de la taille d'un grain de riz, en vous assurant que la plaque et les aliments sont enlevés, surtout à la limite gingivale. Chez la plupart des tout-petits, il y a un espace entre les dents, mais ils peuvent s'exercer avec la soie dentaire à l'aide de cure-dents avec soie. Si les dents sont rapprochées, aidez-les à passer la soie dentaire en vous assurant que toutes les surfaces des dents sont propres. Votre tout-petit devrait commencer à consulter régulièrement un dentiste à l'âge d'un an.

Vers l'âge de deux ans, les enfants ont tendance à vouloir faire les choses eux-mêmes, y compris se brosser les dents. Les enfants peuvent commencer à se brosser les dents à cet âge, mais vous devriez aussi les brosser par la suite. De nombreuses chansons peuvent aider votre enfant à comprendre pendant combien de temps il doit se brosser les dents (environ deux minutes).

Pour en savoir plus, veuillez consulter la ressource suivante :

- **Children's Oral Health Initiative: Teeth at Two**
fnha.ca/wellnessContent/Wellness/FNHA-COHI-Teeth-At-Two.pdf (AN)

Ouïe et langage

À mesure que votre tout-petit grandit et se développe, il entend et apprend plus de mots, et il devrait commencer à les combiner en phrases. Votre tout-petit commencera à communiquer ses goûts et ses aversions, ses pensées ou ses sentiments, et il comprendra probablement plus qu'il ne peut communiquer. Les jalons du développement sont les habiletés que les enfants acquièrent à différentes étapes de leur développement. Les enfants qui ne développent pas leurs habiletés dans la même tranche d'âge que les autres risquent d'avoir un retard de développement. Parlez au médecin ou à l'infirmière de la santé publique de votre enfant si vous vous inquiétez de son développement.

Santé des yeux

On estime que 80 % de l'apprentissage se fonde sur la vision. Les tout-petits se développent et ils explorent et apprennent le monde en utilisant leurs yeux. Une façon de protéger les yeux et la vue d'un tout-petit est de lui offrir des aliments sains et des choix sains. Assurez-vous qu'il consomme des légumes vert foncé et orange, des fruits frais et des portions régulières de poisson pour garder ses yeux en santé. Il est également important pour les tout-petits d'éviter la fumée secondaire.



À mesure que votre tout-petit grandit et commence à explorer son monde, de graves blessures oculaires peuvent survenir. Cela peut se produire lorsque les tout-petits jouent avec des objets pointus comme des ciseaux, des stylos et des bâtons. Dites à votre tout-petit de ne pas courir avec des objets pointus. Faites examiner ses yeux à l'âge de trois ans.

Si vous êtes préoccupé par quoi que ce soit relativement au développement oculaire de votre tout-petit (par exemple, œil paresseux), veuillez en parler avec votre médecin, votre infirmière praticienne, votre sage-femme ou votre infirmière de la santé publique.

Consultation auprès du médecin, de l'infirmière praticienne ou de l'infirmière de la santé publique

N'oubliez pas de prendre rendez-vous pour votre tout-petit chez le médecin, l'infirmière praticienne ou l'infirmière de la santé publique à 18 mois, 2 ans et 3 ans pour un examen. À 18 mois, votre tout-petit sera également vacciné.

Sommeil

Les tout-petits ont besoin de 10 à 13 heures de sommeil, y compris leur sieste de l'après-midi. Ils deviennent grincheux et commencent à faire des crises de colère lorsqu'ils sont fatigués. Les tout-petits peuvent avoir peur de rater quelque chose d'excitant s'ils dorment. Ils veulent apprendre et explorer autant qu'ils le peuvent. Une routine aidera votre tout-petit à dormir. Vous pouvez l'aider à s'endormir en faisant quelque chose de paisible comme lire un livre ou écouter de la musique calme avec lui ou elle.

Être actif

Les tout-petits ont besoin d'au moins trois heures d'activité physique par jour. Jouer à des jeux et sortir à l'extérieur pour jouer sont d'excellentes façons de maintenir un esprit et un corps actifs. Les activités peuvent être axées sur le mouvement. Voici quelques idées :

- Fais des pas de danse. Apprenez aux enfants à bouger à droite, à gauche, à monter, à descendre et à faire bouger leur corps;
- Jouez dehors dans la neige, le sable ou l'eau pour découvrir les fluides, les solides, les formes et les volumes changeants;

- Faites semblant d'être des animaux différents. Par exemple, volez comme un aigle haut dans le ciel, faites semblant d'être un saumon nageant dans l'eau ou un orignal marchant dans la forêt.

Aidez votre tout-petit à développer sa coordination et ses habiletés :

- Enfilez de grosses perles sur un lacet
- Colorez avec un grand crayon; tracez de grands cercles, des lignes verticales et horizontales
- Échangez-vous un ballon avec le pied ou lancez-vous une grosse balle.

On ne devrait pas s'attendre à ce que les tout-petits restent assis plus d'une heure à la fois, par exemple, dans une poussette, une chaise haute ou un siège d'auto. La télévision, les ordinateurs et les jeux électroniques ne sont pas recommandés pour les enfants de deux ans et moins. Pour les enfants de plus de deux ans, le temps d'écran devrait être limité à moins d'une heure par jour. Pour en savoir plus sur le temps d'écran, veuillez consulter les ressources suivantes :

- **Société canadienne de pédiatrie – Le temps d'écran et les jeunes enfants : promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique**
cps.ca/fr/documents/position/le-temps-d-ecran-et-les-jeunes-enfants

Assurer la sécurité

Les tout-petits sont très actifs et curieux. Ils se déplacent rapidement. Il est important de garder un œil sur eux en tout temps. Votre tout-petit peut ouvrir des portes et des tiroirs, démonter des objets et ouvrir des contenants ou des bouteilles. Assurez-vous donc que tous les médicaments et les produits ménagers toxiques ont tous des capuchons sécurisés. Pour éviter les chutes graves, verrouillez les portes des zones dangereuses, utilisez des barrières dans les escaliers, installez des dispositifs de sécurité pour fenêtre et enlevez les meubles dont les coins sont pointus. Les tout-petits qui apprennent à marcher saisiront des objets autour d'eux pour les aider à se stabiliser. Rangez donc les objets qui ne doivent pas être touchés ou posez une barrière pour les garder hors de leur portée. Ne laissez JAMAIS votre tout-petit seul dans une baignoire ou près de cette dernière, d'un seau d'eau, d'une piscine, d'une pataugeoire ou d'une autre source d'eau (lac, rivière, plage, etc.). Enfin, placez toujours votre tout-petit dans un siège d'auto sécuritaire lorsqu'il se trouve dans un véhicule automobile.

Ce que vous pouvez faire pour votre enfant de 4 à 6 ans

Alimentation saine

Les enfants feront des choix alimentaires sains si vous avez des aliments sains à la maison. Les enfants aiment aider dans la cuisine et sont plus susceptibles de manger des aliments qu'ils choisissent et préparent. Essayez quelque chose de nouveau. Les roulés à la laitue représentent une façon amusante de manger du thon. Il peut être nécessaire d'offrir un nouvel aliment aux enfants plusieurs fois avant qu'ils ne le mangent. Continuez donc d'essayer! Pour obtenir des conseils sur les personnes au goût difficile et des idées d'aliments sains, consultez les ressources suivantes :

- **Tips on feeding your picky toddler or preschooler**
dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Toddlers/Tips-on-Feedy-Picky-Toddler.aspx (AN)
- **Children's Oral Health Initiative: Creating healthy lunches**
fnha.ca/wellnessContent/Wellness/FNHA-COHI-Creating-Healthy-Lunches.pdf (AN)

Continuez à servir une variété d'aliments sains provenant des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien pour les Premières Nations, les Inuits et les Métis :

- **Bien manger avec le Guide alimentaire canadien - Premières Nations, Inuit et Métis**
canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/guide-alimentaire-canadien/bien-manger-guide-alimentaire-canadien-premieres-nations-inuit-metis-page-principale.html

Emmenez les enfants à l'épicerie. Montrez-leur des aliments sains. Demandez à votre enfant de choisir un nouveau fruit et un nouveau légume. Choisissez une couleur différente chaque fois. Choisissez une recette et préparez-la ensemble.

Le tableau suivant indique le nombre de portions d'aliments qu'on devrait consommer chaque jour dans chacun des groupes alimentaires.



Faites en sorte que manger sainement soit amusant et votre enfant aura de bonnes habitudes alimentaires toute sa vie.

groupe alimentaire portions par jour

Fruits et légumes (p. ex., baies, pommes, carottes, épinards)	5
--	---

Produits céréaliers (p. ex., pain, céréales, bannique, riz, pâtes alimentaires)	4
--	---

Lait et substituts (p. ex., lait, yogourt, fromage, lait de soja)	2
--	---

Viandes et substituts (p. ex., poisson, viande, œufs, noix, haricots)	1
--	---

Donnez à votre enfant les mêmes aliments que vous vous êtes préparés.

Les jeunes enfants ont beaucoup d'énergie et ils ont besoin de manger souvent. Ils sont tous différents. Laissez votre enfant décider de la quantité d'aliments à manger à partir des choix santé que vous lui offrez. Pour en savoir plus, consultez la ressource suivante :

- **Healthy Eating for Children**
healthlinkbc.ca/health-topics/tn9188 (AN)

Assurer la sécurité

Enseignez à votre enfant les règles de sécurité pour ses nouvelles habiletés, comme faire du vélo et porter un casque, traverser la rue, utiliser un siège d'auto adapté à son âge, descendre de l'autobus scolaire, etc.

Dents en santé

- Aidez votre enfant à se brosser les dents deux fois par jour pendant deux minutes chaque fois. Apprenez-lui à se brosser les dents. Vous pouvez donner la touche finale en vous assurant que ses dents sont propres;
- Passez la soie dentaire à votre enfant tous les jours;
- Commencez à utiliser du dentifrice. Utilisez une quantité de la taille d'un pois. Apprenez à votre enfant à cracher plutôt qu'à avaler après le brossage;
- Demandez à votre dentiste si votre enfant a besoin de scellant. Les scellants sont le plus souvent recommandés lorsque les dents adultes commencent à pousser, soit vers six ans.



Ouïe et langage

Votre enfant connaît possiblement 1 500 mots ou plus et il est aussi capable de parler en phrases de six à huit mots. La plupart des enfants parlent assez clairement pour être compris par les étrangers. Si le développement de l'ouïe ou de la parole de votre enfant vous préoccupe, parlez-en à votre médecin, à votre infirmière praticienne ou à votre infirmière de la santé publique.

Santé des yeux

Faites examiner les yeux de votre enfant avant qu'il ne commence l'école. Si vous êtes préoccupé par quoi que ce soit relativement au développement oculaire de votre enfant (par exemple, œil paresseux), veuillez en parler avec votre médecin, votre infirmière praticienne ou votre infirmière de la santé publique.

Sommeil

Les jeunes enfants ont besoin de 10 à 13 heures de sommeil ininterrompu chaque nuit. Il est important pour l'apprentissage et le développement sain de vos enfants de développer des habitudes de sommeil saines. Pour favoriser un sommeil sain pour vos enfants, il importe d'abord et avant tout d'établir une routine pour l'heure du coucher qui ne varie pas d'un jour à l'autre; par exemple, prendre un bain chaud, mettre son pyjama, lire ou raconter une histoire, diminuer les lumières ou les éteindre pour dormir. Retirez les appareils électroniques de vos enfants une heure avant l'heure du coucher.

Consultation auprès du médecin ou de l'infirmière de la santé publique

Votre enfant devrait voir le médecin, l'infirmière praticienne ou l'infirmière de la santé publique chaque année. N'oubliez pas de faire vacciner votre enfant entre quatre et six ans.

Être actif

Trouvez le temps d'être actifs ensemble. Enseignez de nouvelles compétences et développez son imagination;

- Mettez en scène des pièces de théâtre tirées de livres ou d'histoires traditionnelles. Cela peut s'avérer très amusant à la fois pour les enfants et les parents.
- Choisissez des jeux axés sur la coopération et le partage. Il importe d'apprendre à être patient et à attendre son tour.
- Jouez au chat gelé. Dans le cadre de ce jeu, la seule façon de « se dégeler » est lorsque quelqu'un rampe sous les jambes de votre enfant.



Votre travail consiste à décider quoi, quand et où offrir de la nourriture. Le travail de votre enfant consiste à décider s'il veut manger et en quelle quantité.

Pour en apprendre davantage

Services de soutien en matière de santé mentale et en cas de crise

Aboriginal Crisis Line (KUU-US Crisis Line Society)
Tél. : 1 800 588-8717 (AN)

Crisis Centre BC
Tél. : 1 800 784-2433
crisiscentre.bc.ca (AN)

Northern BC Crisis Centre
Tél. : 1 888 562-1214
Tél. à l'échelle de la C.-B. : 1 800 784-2433
Ligne d'écoute pour les jeunes : 1 888 564-8336
northernbccrisissuicide.ca (AN)

Alcohol & Drug Information & Referral Service
Tél. : 1 800 663-1441 (AN)

Indian Residential School Crisis Line
Tél. : 1 866 925-4419 (AN)

Motherisk Alcohol and Substance Use Helpline
Tél. : 1 877 327-4636 (AN)

Santé prénatale et maternelle

Le Programme canadien de nutrition prénatale offre un soutien pour améliorer la santé et le bien-être des femmes enceintes, des nouvelles mères et des bébés confrontés à des circonstances de vie difficiles.
cpnp-pcnp.phac-aspc.gc.ca/fr

First Nations Health Authority Maternal, Child and Family Health - comprennent des programmes tels que le programme de nutrition prénatale et le programme d'aide préscolaire aux Autochtones à l'intention des familles vivant dans les réserves.
fnha.ca/what-we-do/maternal-child-and-family-health (AN)

The BC Association of Pregnancy Outreach Programs (BCAPOP)
Tél. : 604 314-8797
bcapop.ca/POP-Programs (AN)

Santé infantile

HealthLink BC Safe Sleeping for Babies
healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/safe-sleeping-babies (AN)

Bébé en santé, cerveau en santé est un site Web à l'intention des parents sur le développement du cerveau des jeunes enfants.
bebeensantecerveuensante.ca

La Leche League Canada offre un soutien entre mères en ce qui concerne l'allaitement et en favorise la promotion, notamment par le biais d'occasions éducatives. Pour plus de renseignements sur l'allaitement, visitez :
lllc.ca (AN)

Développement de la petite enfance

L'**Aboriginal Infant Development Program** travaille avec les familles pour soutenir la croissance et le développement des jeunes enfants.
Tél. : 250 388-5593
Sans frais 1 866 338-4881
aidp.bc.ca (AN)

Le programme **Aboriginal Supported Child Development** est destiné aux enfants souffrant de retards du développement ou de handicaps et pour leur famille.
Tél. : 250 388-5593
Sans frais 1 866-338-4881
ascdp.bc.ca (AN)

Les programmes **Aboriginal Head Start Association of British Columbia (AHSABC)** soutiennent le développement de la petite enfance, la préparation pour l'école ainsi que la santé de la famille et le bien-être des enfants, de leur naissance à l'âge de six ans.
ahsabc.net (AN)

Les directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des enfants âgés de 0 à 4 ans donnent des directives sur l'activité physique pour les enfants.
csepguidelines.ca/fr/early-years-0-4

Le Programme d'action communautaire pour les enfants favorise le développement sain des jeunes enfants (âgés de 0 à 6 ans) qui vivent dans des conditions qui les exposent à des risques.
capc-pace.phac-aspc.gc.ca/fr

Preschoolers: Building a Sense of Security
Fiche HealthLink BC.
healthlinkbc.ca/health-topics/ta7012 (AN)



*Le rôle parental ne s'arrête jamais.
Vous serez toujours la mère, le père, le
grand-père, la grand-mère, la tante ou
l'oncle de quelqu'un dès la naissance
de votre être cher.*

Ressources en matière de soins de santé pour la famille

First Nations Health Benefits

Questions d'ordre général/représentant en avantages sociaux.

Sans frais : 1 855 550-5454

fnha.ca/benefits (AN)

HealthLink BC - est une ligne d'écoute qui donne de l'information et des conseils qui aident les interlocuteurs à trouver des renseignements et des services portant sur la santé ou à communiquer avec une infirmière autorisée, une diététiste professionnelle ou une pharmacienne.

Tél. : 8-1-1

healthlinkbc.ca (AN)

HealthLink BC Dietitian Services - peuvent répondre à vos questions sur l'alimentation et la nutrition.

Tél. : 8-1-1

healthlinkbc.ca/healthy-eating/email-healthlinkbc-dietitian (AN)

Immunization Schedule

bccdc.ca/health-info/immunization-vaccines/immunization-schedules (AN)

Jordan's Principle

fnha.ca/what-we-do/maternal-child-and-family-health/jordans-principle (AN)

British Columbia Drug and Poison Information Centre

(BC DPIC) - appelez immédiatement si vous pensez que votre enfant a été exposé à du poison.

Tél. : 604 682 5050

Sans frais : 1 800 567-8911

dpic.org (AN)

Services de soutien au rôle de parent et ressources destinées à la famille

BC Association of Aboriginal Friendship Centres (BCAAFC)

- ont souvent des programmes pour les femmes enceintes, les parents et les enfants.

Tél. : 250 388-5522

bcaafc.com (AN)

BC Council for Families - est une source d'information et de conseils fiable et à jour, avec notamment des programmes sur le rôle parental, de l'information en ligne et des groupes de discussion en ligne pour les parents.

bccf.ca (AN)

First Nations Parents Clubs - offrent un soutien aux parents en ce qui concerne la réussite scolaire.

Tél. : 604 925 6087 ou

Sans frais : 1 877 422-3672

fnsa.ca/parentsclub (AN)

HealthyFamilies BC - Parenting est une ressource en ligne pour tous les Britanno-Colombiens qui offre de l'information sur la grossesse et le rôle parental.

healthyfamiliesbc.ca/parenting (AN)

Public Libraries - Vous pouvez trouver de la documentation sur le rôle parental et le développement des enfants dans votre bibliothèque locale.

gov.bc.ca/gov/content/sports-culture/arts-culture/public-libraries (AN)

Métis Family Services - offre des services aux parents.

metisfamilyservices.ca/programs-services (AN)

Le Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA) est une source d'information fiable et à jour sur la santé des enfants, des jeunes et des familles des Premières Nations, des Inuits et des Métis.

ccnsa.ca

© Crédits : (Couverture) Danielle Searancke, collection de photos privée; (p. 4) Anita Austvika, Unsplash; (p. 5) Chenoa Manuel, collection de photos privée; (p. 6) Paulina Niechcial, Otylia Photography, collection de photos privée; (p. 7) Chenoa Manuel, collection de photos privée; (p. 9) Dreamstime.com, identifiant : 64759156; (p. 11/12) Vadim Kaipov, Unsplash; (p. 13) photos Enfants en santé Manitoba, 3 mars 2007; (p. 17) Paulina Niechcial, Otylia Photography, collection de photos privée; (p. 19) Inez Louis, collection de photos privée; (p. 21) John Salzarulo, Unsplash; (p. 22) Farsai C, Unsplash; (p. 24) Daisy Charlie, collection de photos privée; (p. 25) Jessica Ruscello, Unsplash; (p. 26) (p. 27) Inez Louis, collection de photos privée; (p. 29) Dana Andrews, collection de photos privée.

Livrets de la même série :



La paternité, c'est pour la vie

Ce livret sur la paternité s'adresse aux parents des communautés des Premières Nations et des Métis de la Colombie-Britannique.



Grandir en bonne santé

Ce livret à l'intention des parents des communautés des Premières Nations et des Métis de la Colombie-Britannique traite de la santé des enfants.



Les liens familiaux

Ce livret à l'intention des parents des communautés des Premières Nations et des Métis de la Colombie-Britannique parle de la façon d'établir un lien affectif avec les enfants.



Les parents en tant que premiers enseignants

Ce livret à l'intention des parents des communautés des Premières Nations et des Métis de la Colombie-Britannique traite de l'apprentissage des enfants.

Vous pouvez accéder à tous les livrets en ligne en anglais à l'adresse : ccnsa.ca ou à l'adresse : fnha.ca

Also available in English: nccah.ca

Pour obtenir de plus amples renseignements :



First Nations Health Authority
Health through wellness

501-100 Park Royal South
West Vancouver, BC V7T 1A2
604-913-2080 | info@fnha.ca
fnha.ca



CENTRE DE COLLABORATION NATIONALE
DE LA SANTÉ AUTOCHTONE

3333 University Way
Prince George, BC V2N 4Z9
250-960-5250 | ccnsa@unbc.ca
ccnsa.ca