DEVENIR PARENT

Publié le 29 avril 2025 par Dr Martin Lanoue



Ressources pour les nouveaux parents. Sujets variées:

- Préparer sa Grossesse
- Santé mentale
- Allaitement
- Les écrans
- Psychoéducation
- etc.

Catégorie: Santé selon votre âge et activités préventives
Étiquette: À la une

RESSOURCES POUR NOUVEAUX ET FUTURS PARENTS

Être parent, c'est un peu comme si on débutait un nouvel emploi. Le plus beau, mais aussi celui pour lequel on n'a pas vraiment d'expérience, et chaque jour apporte son lot de nouveautés !
Heureusement, la famille et les amis peuvent nous aider. Vous pourriez alors recevoir différents conseils de votre entourage et il peut être difficile de distinguer le vrai du faux et surtout de vous faire votre propre idée sur le type de parent que vous aspirez à devenir.
Bien qu'il n'y ait pas de mode d'emploi, et que votre instinct, s'il est empreint de bienveillance et d'amour, soit souvent le bon, il y a tout de même des concepts clés qui peuvent vous aider à mieux comprendre vos enfants et décoder les situations difficiles.
Plus loin, vous trouverez des ressources qui pourraient vous aider, dès la grossesse, à trouver de l'information juste et fiable.
Lire le mieux vivre est un excellent point de départ. Il s'agit d'une excellente source d'information pour tous les parents. Le site web Hub grossesse en santé est aussi une excellente source d'information pour toute personne désirant une grossesse, ainsi que le livre *Bébé Arrive*.
Il serait même judicieux de débuter la lecture **avant la grossesse**, puisque certaines sections concernent des conseils sur la nutrition de la femme enceinte dès le premier trimestre.
Avant de vous orienter vers les ressources existantes pour les futurs et les nouveaux parents, voici quelques conseils généraux qui pourraient vous intéresser :

- Acceptez l'aide de votre entourage, mais n'attendez pas qu'on vous l'offre. Si vous en avez besoin, demandez-le. C'est **normal d'avoir besoin d'aide** extérieure, même si l'autre parent est présent.
- Si vous recevez des conseils de votre entourage, soyez heureux et exprimez-leur votre gratitude ; c'est qu'ils sont bienveillants envers vous. Cependant, il faut éviter de tout écouter et tout appliquer car ces conseils peuvent différer de votre style de parentalité ou ne plus être à jour. Vérifiez l'information et **faites confiance à votre instinct**. Mais attention car les informations sur la parentalité pullulent sur le web. Choisissez votre style parental et évitez de vous perdre dans toutes les informations

disponibles.
- **Acceptez que tout ne soit pas parfait**, car personne ne l'est et on ne peut pas tout prévoir. Vous allez commettre des « erreurs », ou plutôt vous allez parfois ne pas agir comme vous le souhaiteriez. C'est normal et c'est humain.
- **Prenez du temps pour vous et pour entretenir votre couple**, même s'il s'agit de quelques minutes, ou quelques heures, ici et là. Soyez là l'un pour l'autre et ne vous oubliez pas. Au besoin, consultez des ressources ou un professionnel en thérapie de couple.
- **Évitez de comparer** les enfants entre eux ou de vous comparer aux autres familles, et surtout pas en regardant les publications des réseaux sociaux ! Chaque enfant est UNIQUE. La vie de famille, ce n'est pas facile, le manque de temps est la norme, mais peu en parlent ouvertement. Vous aurez assurément de beaux moments, mais comme ces moments sont sur-représentés sur les réseaux sociaux, vous aurez l'impression que les autres en vivent plus que vous, ce qui est faux. Plusieurs blogues en font état ; parlez-en à *la maman cinglante,* active sur les réseaux sociaux ! Et souvenez-vous, « Y'a personne de parfait ». voir la publicité de Naître et grandir sur les parents gonflables
- Concentrez-vous sur les beaux moments, et **vivez le moment présent**. Il n'est pas nécessaire d'avoir un événement spécial chaque semaine ni d'avoir des photos instagram chaque jour ! Vivez chaque moment pleinement. L'attachement, c'est important.

Enfin, en tant que parents, nous voulons souvent offrir le meilleur à nos enfants. Mais pour être bienveillants envers eux, il est essentiel de commencer par l'être envers nous-mêmes. Gérer les émotions de nos enfants peut être un défi, surtout si nous avons du mal à gérer les nôtres. Alors, comment prendre soin de nous ?

D'abord, le sommeil joue un rôle clé. Lorsqu'on est fatigué, il devient difficile de rester calme et patient. **Assurez-vous d'avoir un repos suffisant** ou trouvez des moyens de récupérer durant la journée, en vous soutenant mutuellement si possible (En savoir plus sur le sommeil des parents).

Ensuite, prendre soin de sa santé mentale est tout aussi important. **L'autocompassion**, par exemple, aide à faire la paix avec sa parentalité et à mieux gérer les défis du quotidien. Notre page sur les autosoins regorge de conseils pratiques pour renforcer votre bien-être émotionnel et, à terme, transmettre ces outils à vos enfants.

Enfin, la communication joue un rôle central dans l'harmonie familiale. Les différences d'opinion sur l'éducation des enfants peuvent parfois mener à des tensions. Adopter une approche basée sur la **communication non violente** permet de mieux se comprendre et

d'apaiser les conflits, que ce soit avec son conjoint.e ou ses enfants (Voyez notre article sur la gestion de la colère). Pour approfondir le sujet, nous vous recommandons le balado Comprendre l'humain – CNV (Écouter ici).
Consultez aussi cette chronique pour comprendre comment mieux communiquer pour former une alliance parentale.
En cultivant ces bonnes pratiques, vous offrez à votre famille un environnement plus serein et aidez vos enfants à développer des outils précieux pour leur vie future.

Mise en garde :

Sur cette page, vous trouverez une multitude de ressources, toutes aussi enrichissantes les unes que les autres. Mais rappelons-le : il n'existe pas de guide du parent parfait. Faites confiance à votre instinct ! Toutefois, il me semble essentiel que tout parent prenne le temps de se familiariser avec certains concepts clés (présents sur cette page) avant la naissance de leur enfant :

- *Lire le mieux-vivre pour des conseils généraux*
- *Lire les informations sur le siège d'auto*
- *Visiter la page d'autosoins pour prendre soin de vous et apprendre la communication non violente*
- *Comprendre le sommeil chez l'enfant (on peut accompagner un enfant à dormir mais pas l'obliger !)*
  - *Comment savoir si mon enfant a encore besoin d'une sieste ?*
- *Comprendre qu'on doit répondre rapidement et avec amour aux besoins du jeune enfant ; ils n'ont pas la capacité de faire des caprices.*
- *Apprendre et adopter une approche bienveillante à travers la parentalité positive (voir plus loin)*
- *Comprendre et faire comprendre à son enfant que les colères du tout-petit sont normales avec, entre autres, les livres de Sarah Hamel, dont* : *Ti-pou est très fâché !* et le livre audio *Le Ti-Pou d'Amérique*, sur OhDio (gratuit)
  - *Voir la technique du câlin progressif de Mélanie Bilodeau*
  - *La gestion des émotions avec Sarah Hamel*
- *Se familiariser avec la question de la gestion des écrans en jeune âge à l'avance pour être préparé.*
- *Savoir prévenir le risque d'étouffement et y réagir*
- *Lire le reste du document au complet pour savoir ce qu'il contient et ainsi connaître les ressources disponibles si jamais vous rencontrez un problème et surtout, savoir*

comment prévenir la dépression post-partum.

L'application Naître et grandir est un excellent outil pour suivre le développement de votre enfant. Pour le reste, vous saurez où trouver l'information en cas de besoin. Mais évitez de trop en faire. Comme le souligne Nancy Doyon dans l'épisode #89 de son Balado (écouter ici), il est important d'éviter l'hyperparentalité, le perfectionnisme parental et la surintervention, qui peuvent parfois mener à de l'opposition chez l'enfant plus âgé. Faites confiance à votre instinct. Avec de la bienveillance et de l'amour, vous ne pouvez pas vous tromper !

Si vous êtes une famille avec des troubles monétaires ou en milieu défavorisé, consultez la page des ressources pour personnes défavorisées.

Lien vers le MIEUX VIVRE

Livre Bébé Arrive

Préparer sa Grossesse

- Notions importantes à connaître :
  - Il est conseillé de prendre de l'acide folique trois mois avant la grossesse et ensuite pendant tout le 1er trimestre. Pour plus d'information, consultez votre pharmacien et lisez ceci :
    - Pourquoi l'acide folique est-elle importante ?
    - Qu'est-ce que la malformation du tube neural ?
    - Quel est le dosage recommandé ?
  - Selon certaines études, continuer les vitamines de grossesse jusqu'à 6 mois en post-partum et s'exposer au soleil (marche) aide à prévenir la dépression post-partum. Acceptez que tout ne soit pas parfait et évitez de vous isoler !
  - Il n'existe pas de quantité minimale sécuritaire d'alcool pendant la grossesse. Il est donc suggéré d'éviter tout alcool pendant toute la durée de la grossesse.
  - Si vous fumez, trouvez votre motivation pour cesser définitivement de fumer en lisant notre article sur le sujet
  - Certains médicaments ou produits naturels peuvent être incompatibles avec la grossesse. Parlez-en avec votre médecin et votre pharmacien au préalable.
- Québec : service de soutien à ma grossesse
- Hub grossesse en santé
- Section grossesse et allaitement du GMF Laframboise
- Mieux vivre avec notre enfant
- Naître et grandir, section grossesse
- Jules et Julie attendent un bébé : le balado signé Protégez-Vous (en partenariat avec

le Fonds d'études notariales de la Chambre des notaires du Québec)
    - Réflexions sur différentes étapes de la vie comme le mariage, le testament, et l'assurance-vie par exemple.

Conseils pour la maman et le bébé après l'accouchement :

- Capsules Nouveaux parents et soins du bébé du CISSS de la Montérégie-Est
- Pour toute autre information (psychoéducation, allaitement, dépression post-pratum, sommeil, etc., continuez la lecture de cet article)

Si vous avez déjà des enfants :

- Équité entre les enfants
- Préparer l'aîné à l'arrivée du bébé
    - Article de l'INSPQ
    - Préparer l'arrivée de bébé
    - Prévenir la jalousie
    - Suggestion de livres sur la jalousie

Informations sur le siège d'auto

- Sécurité en voiture
- Oublier son enfant dans la voiture – comment éviter le drame

Nausées en grossesse

Mémo-Périnatalité
Naître et grandir

- Naviguez dans le menu supérieur du site web pour avoir toutes les informations selon la période où vous êtes (grossesse, 0-12 mois, 1-3 ans, etc.)
- Balado
- Application pour suivre le développement de votre tout-petit

La parentalité positive et bienveillante. Devenir parents.

- Qu'est-ce que la parentalité positive ?
  - Programme Triple P (programme parentalité positive)
    - Qu'est-ce que c'est ?
    - Disponible dans les CLSC de la Capitale Nationale pour le moment. Dans le futur, vous pourrez vérifier si certains autres CLSC du Québec l'offriront.
  - Sarah Hamel, psychoéducatrice, vulgarise très bien et image très bien ce qu'est la parentalité positive (bienveillante), et surtout ce que ce n'est pas ! (Non, ce n'est pas de toujours dire « oui » à l'enfant. Il faut un cadre !)
  - Mélanie Bilodeau, psychoéducatrice, démystifie elle aussi ce qu'est l'éducation bienveillante et ajoute la notion de parentalité « sécurisante » à son approche.
  - Voir également les différentes ressources en psychoéducation plus bas sur cette même page.
- L'attachement
- Dossier dans Naître et grandir
- Documents du CHU Ste-Justine

Ressources sur la santé mentale et le bien-être des nouveaux et futurs parents :

Être nouveau parent chamboule une vie. Une des choses que les parents trouvent le plus difficile est de voir leur temps personnel ainsi que la qualité et la durée de leur sommeil réduits. Vous devrez aussi accepter de faire des concessions, mais il sera tout de même possible de faire des activités pour vous, que vous aimez, quitte à inclure le bébé ou la famille dans vos activités (séance de cardio-poussette par exemple) ! Il faudra cependant être flexible et réorganiser votre horaire pour y arriver. Le partage des tâches est important.

- Seulement si cela devient un problème pour vous, découvrez des astuces avec *Les Belles combines* et leurs livres

Aussi, certains bébés feront leurs nuits assez tôt, et d'autres, beaucoup plus tard. Et d'autres feront leurs nuits tôt mais auront plus de difficulté après quelques mois ! Chaque enfant est différent, et chaque expérience parentale est différente, sans égard à la compétence des parents. Ça n'a rien à voir ! Il y aura de bons moments et de moins bons (qui sont temporaires), mais ça ne fait pas de vous de mauvais parents. Néanmoins, les

pleurs et les coliques peuvent être une source de fatigue, de stress et de frustration, et il est important d'être préparé (voir les recommandations du CHU Ste-Justine) pour éviter d'être trop « à bout ». Aucun parent ne voudrait en arriver à une tragédie comme le syndrome du bébé secoué. N'hésitez pas à utiliser les ressources ci-dessous :

- Le stress des parents
- Ligne parents (1-800-361-5085)
- Toi, moi, bébé
- Première ressource – aide aux parents
- Autres ressources d'aide téléphonique pour les parents ou femmes enceintes
- Ça va maman?
- Page Facebook de Format Familial
  - 50 nuances de petage de coche (pour les plus vieux)
- Nouveaux pères
- Regroupement pour la valorisation de la parentalité
- Aide psychologique
- Informations liées à la sexualité

Ressources pour la dépression post-partum

- Selon certaines études, continuer les vitamines de grossesse jusqu'à 6 mois en post-partum et s'exposer au soleil (marche) aide à prévenir ce problème. Acceptez que tout ne soit pas parfait et évitez de vous isoler !
- Ordre des psychologues du Québec
- Naître et grandir
- The Blue Dot Project
- Clinique de santé mentale des femmes (Estrie)

Ressources pour l'allaitement

Le lait maternel demeure le meilleur lait pouvant être offert au bébé et comporte plusieurs bienfaits, comme l'explique bien l'épisode du 12 mars 2025 du balado *Moteur de recherche*, allant d'une diminution du risque de cancer du sein, de l'ovaire et l'endomètre chez la femme, à une baisse du risque d'obésité et du diabète type 2 chez l'enfant, par exemple, sans compter les bénéfices économiques et écologiques pour la famille. La proximité et le contact avec l'enfant durant l'allaitement est souvent appréciée de la maman, et du bébé. Tous les professionnels de la santé encouragent les mamans à allaiter. Néanmoins, même

si l'allaitement est un acte naturel, pour certaines ce sera facile, et pour d'autres, plus difficile. Mais pour toutes les mamans, il y aura quand même une période d'adaptation et d'apprentissage normale. Il ne faut pas se décourager ni s'en vouloir si c'est plus difficile. Plusieurs ressources existent pour vous aider. Malgré tous les efforts, certaines décideront d'abandonner l'allaitement pour une raison ou une autre. Ne vous culpabilisez pas, vous avez fait de votre mieux et votre enfant bénéficiera de votre amour, ce qui est le plus important !

- Information sur l'allaitement
- Prise au sein
- Exprimer son lait manuellement
- Capsules vidéos sur l'utilisation du tire-lait et autres infos, du CISSS Montérégie-Est
  - Carte interactive pour la **location** de tire-lait en Montérégie (plusieurs pharmacies)
- Ligue la Lèche
- Nourri-Source
- Association québécoise des consultantes en lactation certifiées
- Bedon et Bout'chou

Rééducation périnéale et pelvienne pour les femmes

- Les exercices en rééducation périnéale peuvent être débutées avant l'accouchement afin de prévenir les problèmes liés à un faible plancher pelvien. Des ressources en ligne au privé peuvent aider, mais une observation et un enseignement avec un physiothérapeute en personne est suggéré pour s'assurer de la bonne exécution des exercices. Si vous présentez des problèmes après l'accouchement (fuites urinaires), votre médecin peut aussi vous référer à une ressource publique au besoin.
- Trouver un physio spécialisé en rééducation pelvienne
- Physio Pelvienne (privé)
- Pelvilife (privé)

Gestion des écrans (pour la famille et non que pour l'enfant !)

Les écrans sont omniprésents, et il peut être difficile de savoir comment bien les gérer. Plutôt que de les bannir complètement, il est important de réfléchir au contexte et à

l'usage qu'on en fait. Par exemple, utiliser un écran pour calmer une crise ou apaiser un enfant en pleurs n'est pas l'approche idéale. De même, les écrans ne devraient pas systématiquement combler chaque moment d'ennui, car l'ennui joue un rôle essentiel dans le développement de la créativité et de l'autonomie des enfants. Pour vous aider à trouver un équilibre sain, voici quelques ressources utiles :

- Apprivoiser l'ennui
  - Pour la gestion des émotions et comprendre comment accueillir l'émotion plutôt que de tenter de la supprimer, voir plus bas.
- Gestion des écrans
  - Alternatives aux écrans :
    - Des activités sans écran proposées sur ce site web
    - les livres audio ! (Ils développent l'attention, l'imagination et l'apprentissage de nouveaux mots, entre autres)
      - Livres audio sur Ohdio
      - Certains jouets de type « boîte à histoire » sont fabriquées au Québec et en Europe.
- Livre *Les écrans et nos enfants*, de Sarah Hamel et Julie Parent, Éditions Saint-Jean, avril 2025.
- Pause ton écran
- Technoférence : quand le cellulaire nuit à la relation parent-enfant
- Fiches informatives sur les écrans et suggestion de livre :
  - Guide pratique
  - Média sociaux : publie ou publie pas?
  - Utilisateur cyberfuté

Le jeu risqué et le jeu libre : bon pour les enfants

Le jeu risqué à l'extérieur et le jeu libre sont bons pour le développement de l'enfant. Mais attention; comme l'indique le document de principes élaboré par la Société canadienne de pédiatrie, il faut trouver un équilibre avec la prévention des blessures. Le jeu risqué NE VEUT PAS DIRE d'abandonner les règles de sécurité (comme le port du casque en vélo), NI de laisser les enfants sans supervision. Pour en apprendre plus sur le jeu risqué, voici quelques ressources :

- Prévention et informations sur les commotions cérébrales
- Voir l'épisode sur l'importance des casques lors de la pratique sportive à l'émission

Moteur de recherche sur Ohdio
- Article de l'observatoire des tout-petits sur le jeu risqué et le jeu libre.
- Article *d'Actif pour la vie*; jouez le rôle d'un sauveteur
- Autre article d'Actif pour la vie
- Document de principes de la Société canadienne de pédiatrie
- Entrevue avec Dr Yohann St-Pierre, pédiatre
- Balado de Ça s'explique : Des enfants en perte d'autonomie?
- L'activité physique chez les enfants
- Formations de l'Institut Neufeld : La neuroscience du jeu et Jeu et émotion
- Le jeu actif extérieur de vifa magazine
- Rôle du parent dans le jeu actif
- Lives :
    - Play. Par Stuart Brown, M.D.
    - Free to learn. Par Peter Gray, Ph.D.
    - The power of play. Par David Elkind, Ph.D.
    - Jouer, grandir, s'épanouir. Par Deborah MacNamara, Ph.D

Psychoéducation

Lorsqu'il s'agit de comprendre nos tout-petits, les psychoéducateurs sont probablement les personnes les mieux formées pour nous aider. Les études ont réussi à travers le temps à cerner les grandes lignes pour devenir des parents sécurisants et à adopter une approche bienveillante dans l'éducation de nos enfants. Ces professionnels sont aussi d'une grande aide pour favoriser un bon sommeil.
Pour trouver un psychoéducateur ou une psychoéducatrice, vous pouvez consulter votre CLSC ou visiter le site de l'ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec
Il y a aussi plusieurs psychoéducatrices qui offrent une multitude d'informations en ligne et des formations sur différents sujets (sommeil, fratrie, conflits, crises, « terrible two », etc.). Certaines de ces informations sont même gratuites. Voici une liste non exhaustive :

- À la hauteur de nos tout-petits
    - Balado
    - Meggie, animatrice, journaliste et maman, s'entoure de professionnels pour répondre à des questions sur la petite enfance.
- Oui Kids
    - Podcasts

        - Site web et ressources
        - Formations en ligne
        - Livre sur le sommeil gratuit
    - Mélanie Bilodeau
        - Site web et webinaires
        - Podcast
        - Livres
    - Sarah Hamel
        - Site web
        - Page Facebook
        - Livre *Ti-pou est très fâché !* De Sarah Hamel
            - Excellent livre pour expliquer que la colère est normale chez les enfants et que le parent est là pour l'aider à réguler ses émotions.
    - Livre audio *Le Ti-Pou d'Amérique*, sur OhDio (gratuit)
        - Les crises de l'enfant sont normales et l'enfant ne le fait pas intentionnellement ni pour nous faire fâcher ! Le livre vous apprendra, entre autres, que derrière un comportement non désiré, le parent doit tenter de trouver la raison qui se cache, soit :
            - Une émotion
            - Une habileté non acquise (pour son âge)
            - Un besoin non répondu (devoir de détective ici pour agir sur ce besoin)
    - Stéphanie Deslauriers
        - Site web
            - Psychoéducatrice traitant de sujets intéressants autant pour les parents que pour les enfants, dont l'estime de soi, l'autocompassion et la bienveillance.
    - Daniel J. Siegel, professeur clinicien en psychiatrie, diplômé de Harvard.
        - Vidéo sur apprentissage du *Cerveau dans la main de Daniel Seigel*
        - Voir ses livres, dont, L'attachement, La discipline sans drame, ou Le cerveau de votre enfant, entre autres
    - Placote
        - Podcasts *Grandir ensemble*
        - Outils pour les parents

Outils pour la gestion des émotions pour les enfants

Pour aider un enfant à gérer ses émotions, il est essentiel de reconnaître que celles-ci sont naturelles et font partie de son développement. Plutôt que de les réprimer, l'enfant doit apprendre à les comprendre et à les apprivoiser. L'adulte joue un rôle clé en étant un modèle : sa propre gestion émotionnelle influencera celle de l'enfant. Cependant, pour que cet apprentissage soit efficace, il est primordial de renforcer le lien et la connexion avec lui, car un enfant se régule mieux lorsqu'il se sent en sécurité et compris.

- Gestion de la colère chez l'enfant : Partie 1
- Gestion de la colère chez l'enfant : Partie 2
- Tenter de prévenir les crises
- Vidéo sur apprentissage du *Cerveau dans la main de Daniel Seigel*
- Jeu Placote – La planète des émotions
- Jeu Placote – Le laboratoire des émotions
- Fiche stratégies pour calmer le volcan intérieur
- Article sur le temps d'écran (qui peut influencer les troubles de comportement)
- Livres :
  - Les émotions changent et s'écoulent comme dans la rivière, de Tom Perceval
  - Le loup qui apprivoisait ses émotions, de Orianne Lallemand

Livres sur l'anxiété et la méditation chez les enfants

- *Une maison juste à moi*, de Dre Amélie Veilleux (Une maison juste à moi - Dre Amélie Veilleux - Éditions Cardinal (editions-cardinal.ca)
- *Calme et attentif comme une grenouille*
- *Le petit pensouillard*, de Serge Marquis
- Autres ressources intéressantes aux éditions miditrente
  - Matériel gratuit
  - Stratégies pour diminuer l'anxiété
  - Techniques de respiration
  - S'encrer dans le moment présent
- Livres pour favoriser l'attachement avec l'enfant et calmer l'anxiété de séparation :
  - Le fil invisible, de Patrice Karst
  - Le bisou secret, de Audrey Penn
- Article sur l'hyperparentalité (il faut télécharger le volume 5 numéro 2. À noter que le titre du premier article de la revue «Quand le roadtrip vers l'ovule se complique».) ()

Il existe aussi des centres de périnatalité, comme *Bulles et pirouettes* ou le Berceau par exemple, qui offrent des formations en personne ou en ligne sur différents sujets (sommeil, alimentation DME, etc.). Recherchez ces centres dans votre région, via votre clsc ou sur le web.
Il y a aussi des centres de pédiatrie sociale pour les milieux défavorisés.

Alimentation, nutrition et DME

Tout d'abord, il faut savoir qu'en donnant des aliments mal préparés aux enfants en bas âge, il peut y avoir un risque d'étouffement. Pour prévenir ce risque, il suffit de couper les aliments et d'en éviter certains autres selon l'âge de l'enfant. Bien vous informer vous permettra de connaître les bonnes pratiques et savoir comment réagir adéquatement en cas d'étouffement.
Introduction des allergènes (vers l'âge de 6 mois, mais pas avant 4 mois) *:*
Suivez le guide de Ste-Justine intitulé *Manger tôt, manger souvent*
En complément, voici le document de Allergies Québec
Si vous voulez aller vers l'alimentation dirigée par l'enfant (appelée aussi alimentation autonome de l'enfant, ou diversification alimentaire menée par l'enfant (**DME**)), il faut le faire au commencement, et il est important de ne pas le faire n'importe comment. En effet, pour éviter les risques d'étouffement de votre enfant, il faut s'assurer que vous soyez confortables avec ce type d'alimentation, qu'elle soit faite de façon appropriée et au bon moment (pas trop tôt).
Donc informez-vous. Mais la DME n'est pas non plus obligatoire.
PRÉREQUIS pour la DME:

- Âge minimum de 6 mois (mastication adéquate entre 6-9 mois)
- Doit pouvoir se tenir la tête
- Capable de se tenir assis (si se penche vers l'avant, capable de revenir)
- Perte du réflexe d'extrusion
- Capable de mettre un objet dans la bouche (intérêt - suit la nourriture, aller chercher objet, mettre à la bouche)
- Peut fermer la bouche sur une cuillère

Votre CLSC peut vous offrir du support et des conseils concernant l'alimentation de votre enfant.
Informations sur la DME et l'alimentation en général :
Un petit truc si votre enfant a de la difficulté à tenir en place lors des repas : assurez-vous

que ses pieds soient supportés. En effet, si l'enfant a les pieds dans le vide, il pourrait ne pas être confortable et cela peut expliquer qu'il gigotte ! Mettez une boîte ou ayez une chaise adaptée pour lui, avec support pour ses petits pieds.

- Nos petits mangeurs
- L'enfant difficile à table, avec SOS cuisine
- Manger futé
- Fondation Olo
  - Nouveau livre intitulé *Manger en famille – Cuisiner simplement pour les petits et les grands* (), disponible pour achat ici
- Nutritionnistes en pédiatrie
  - Livre en nutrition pédiatrique dans la bienveillance
  - Page Facebook

- Nitrimini alimentation des enfants
- Vifa Déjeuner: mon enfant ne veut pas manger
- L'alimentation autonome ou DME chez bébé
- Maman mange bien
- Livre
  - La diversification menée par l'enfant
  - Petites mains, grande assiette
- Alimentation avec Educatout
  - Réduire le sucre et le gras dans les muffins
  - Manger moins de pesticides

Autres liens intéressants

Ressources pour la cohérence parentale, pour parents séparés ou non

- L'enfant au coeur de la séparation
- Être parents, un travail d'équipe
- Reconnaître et prévenir la violence familiale

Sites web d'intérêts

- Soins de nos enfants
- Hôpital Ste-Justine - promotion de la santé
- Hôpital Ste-Justine - services
- Hôpital pour enfants
- Observatoire des tout-petits
- Groupe Facebook de l'observatoire des tout-petits
- Site web de l'infirmière Audrey Billeau

Abonnez-vous au groupe Facebook du CHUSJ ou de l'hôpital pour enfants (Children) !

- Liste d'organismes dédiés aux familles

Ressources éducatives diverses

- La clef : compter, lire, écrire en famille
- L'École Ouverte
- Livre numérique avec Biblius
- Livres audio sur Ohdio
- Dictionnaire Usito
- Alloprof parents
- Habilo médias
- ONF Éducation
- Espace pour la vie
- Éviter la glissade estivale (de l'été)
  - La glissade de l'été
  - Alloprof la glissade de l'été
- Portail parents (Mozaïk) si votre enfant est au primaire, vous aurez accès au portail parent. Il importe de savoir qu'il y a des informations intéressantes sur différents sujets :
  - Soutenir et accompagner les parents dans le service scolaire
  - Les jeunes et la sexualité
  - Les difficultés d'apprentissage
  - Les drogues et l'alcool
  - L'intimidation et la violence
  - L'image corporelle
  - La transition post-secondaire



source : publication facebook de Jeunes en santé. Visionnez leurs vidéos d'activités ici


ÉCOUTE TOUT CE QUE
TON ENFANT
VEUT TE RACONTER.
SI TU N'ÉCOUTES PAS
LES CHOSES INSIGNIFIANTES
DE MAINTENANT,
IL NE TE RACONTERA PAS
LES CHOSES IMPORTANTES
PLUS TARD.
CLUB MAMANS

Source : Club Mamans : blogue de mères normales

Et n'oubliez pas que, autant pour les enfants que pour les adultes, c'est normal de faire des erreurs !


C'EST NORMAL DE FAIRE DES ERREURS.
Tout le monde fait des erreurs.
Les adultes font des erreurs.
Zut!
Les parents font des erreurs.
Excuse-moi. Je n'aurais pas dû te crier après.
Les enseignants font des erreurs.
J'ai mal épelé ce mot.
Les animaux font des erreurs.
Les araignées font des erreurs.
Oups!
Les extraterrestres font des erreurs.
Je me suis trompé de galaxie.
Les cailloux font des erreurs.
Hé! Je pousse ici, moi!
Désolé!
Tu as fait une erreur? c'est NORMAL. Ce n'est pas grave.
En plus, c'est une bonne façon d'APPRENDRE.
© Elise Gravel

Source : Affiche de Élise Gravel