Développement de l'enfant 0 à 1 an

Il est important de se rappeler que les enfants ne se développent pas exactement au même rythme, certains sont rapides, d'autres sont plus lents.

Avant la naissance

- parlez à votre bébé ;
- racontez-lui des histoires;
- chantez-lui des chansons.

Pour la maman :

- alimentez-vous bien et agréablement;
- évitez le tabac, les endroits enfumés;
- pour votre santé et celle du bébé il est recommandé de ne pas consommer d'alcool et de drogues.

À la naissance

- votre bébé a la capacité de téter, il a une préférence pour le lait maternel (goût, odorat);
- votre bébé entend, il a une préférence pour la voix de sa mère (car il l'a entendue souvent pendant la gestation) et les sons familiers;
- il saisit votre doigt lorsque vous touchez sa paume.

Quoi faire ?

- mettez-le en contact précoce peau à peau dans les 90 minutes suivant la naissance: une tétée spontanée peut se manifester;
- parlez-lui, chantez-lui des chansons dès sa naissance: il vous écoute, il vous reconnaît;
- pour dormir, couchez toujours le bébé sur le dos sur une surface ferme;
- répondez aux pleurs de votre bébé car c'est sa façon de s'exprimer;
- réconforter votre bébé ne le gâtera pas.

À 1 mois de vie

- votre enfant peut dormir plusieurs heures par jour mais par courtes périodes;
- il est capable de se relever la tête lorsqu'il est sur le ventre;
- il peut vous observer;
- il sursaute au bruit;
- il est capable de produire de petits sons;
- les pleurs sont le moyen de communication qu'a votre bébé pour exprimer ses besoins.

Quoi faire ?

- le toucher est important pour son développement, prenez-le dans vos bras en le berçant;
- placez-le de façon à ce qu'il vous voit;
- caressez-le doucement lorsque vous changez la couche;
- répondez-lui lorsqu'il émet des sons;
- parlez-lui en souriant et en chantant;
- faites-lui écouter de la musique;
- évitez de l'exposer à la fumée secondaire.

Ne secouez jamais votre bébé; si vous êtes dépassé(e), déposez-le dans son berceau et téléphonez à quelqu'un pour en parler.

À 2 mois de vie

- à 2 mois, votre enfant émet des sons comportant des voyelles : oh, ah, eh;
- il suit un objet des yeux;
- couché sur le ventre, il lève sa tête à 45°;
- il se tient la tête droite quand vous le tenez contre votre épaule.

Quoi faire ?

- récompensez ses premiers sons par des sourires et des caresses;
- assoyez-le devant vous, parlez-lui et chantez-lui des chansons;
- jouez avec lui;
- changez-le chaque soir de position afin de prévenir la «tête-plate» (à la tête de la couchette une journée et aux pieds le lendemain);
- placez-le sur le ventre lorsqu'il est bien éveillé pour l'exercer à relever sa tête;
- rassurez votre enfant, réconfortez-le lorsqu'il est fatigué, contrarié ou en colère;
- choisissez des jouets stimulants (qu'il peut secouer, téter, de différentes formes et couleurs, qui émettent des bruits en les serrant) et appropriés à son âge, suffisamment gros pour éviter les risques d'étouffement.

À 3 mois de vie

- il bouge davantage les bras et les jambes;
- il essaie de prendre des objets et de les regarder;
- il produit des gazouillis.

Quoi faire ?

- faites-lui la conversation car votre enfant a du plaisir à vous écouter;
- parlez-lui, faites des moments de pause, écoutez son gazouillis et parlez-lui à nouveau;
- les pleurs de votre enfant sont une forme de communication, il est important d'y répondre.

À 4 mois de vie

- la plupart des bébés rient à 4 mois;
- il peut rouler du ventre au dos;
- il babille et lance des cris;
- il a un bon contrôle de sa tête;
- il suit un objet des yeux à 180°;
- il saisit les objets qu'on lui donne avec toute sa main;
- il tourne la tête vers la source de bruit.

Quoi faire ?

- à cet âge, le bébé a une courte capacité d'attention;
- variez souvent les activités;
- mettez des jouets (appropriés à son âge) dans ses mains ;
- parlez-lui souvent et réagissez lorsqu'il émet des sons.

Vers 6 mois de vie

- il tire les cheveux;
- il peut se tenir assis avec peu d'aide ou sans aide;
- il roule du ventre au dos et du dos au ventre;
- il fait passer les objets d'une main à l'autre;
- il se tourne vers vous quand vous l'appelez;
- il commence à émettre des babillages de syllabes, c'est sa façon de converser;
- il aime laisser tomber des objets de façon répétitive, pour lui, c'est une façon d'apprendre.

Quoi faire ?

- parlez beaucoup à l'enfant, chantez-lui des chansons;
- nommez-lui les objets utilisés;
- offrez-lui des jouets qu'il peut saisir, déplacer, et des jouets qui émettent des sons;
- organisez sa journée avec un horaire régulier.

Votre enfant a besoin de votre présence car il apprend en faisant des activités avec vous.

Vers 9 mois de vie

- il réagit si vous l'appelez par son nom;
- il peut ramper ou marcher à quatre pattes;
- il peut s'asseoir seul;
- il peut faire des «au revoir» de la main;
- il peut se mettre debout dans sa couchette;
- il dit des pa – pa – da – da;
- il soulève le mouchoir pour retrouver un objet qui vient d'être couvert;
- il est bouleversé par la séparation prolongée ou lorsqu'il voit des visages inconnus;

Quoi faire ?

- nommez-lui les parties du corps;
- lisez-lui des livres en montrant des images;
- jouez avec lui à «coucou», à frapper dans les mains et chantez avec lui;
- continuez toujours à lui communiquer votre amour.

Le meilleur moyen de stimuler un enfant est d'interagir avec lui. Un enfant de moins de 2 ans ne devrait pas être exposé aux écrans.

Vers12 mois de vie

- il peut dire son premier mot « maman », « papa »;
- il comprend les consignes simples: « donne, attends »;
- il pointe du doigt les objets qu'il veut;
- il se met debout et marche avec de l'aide ou seul;
- il commence à comprendre ce que « non » veut dire.

Quoi faire?

- lisez-lui des histoires tous les jours;
- placez votre enfant en face d'un miroir et montrez-lui les parties de son corps;
- évitez le langage de bébé en lui parlant;
- nommez ce qu'il voit et ce qu'il fait;
- offrez-lui des occasions de rencontrer des adultes, des enfants et d'autres bébés;
- écoutez ce qu'il essaie de vous dire.

Rédaction: Dalal Badlissi
Médecin conseil, chef de département, médecine préventive
Direction Santé publique (Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière)

Dépliant disponible en format PDF sur le site du Dispensaire diététique de Montréal **dispensaire.ca**

© Sous licence. Agence de la santé publique du Canada